

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии

---

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ  
КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПОДГОТОВКИ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---



Челябинск  
2025

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Челябинский государственный университет»**  
**(ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)**  
**Институт образования и практической психологии**

---

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ**  
**КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА:**  
**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПОДГОТОВКИ**  
**УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

**Челябинск**  
**2025**

УДК 373.1  
ББК 74.48  
А40

*Печатается по решению Ученого совета Института образования и практической психологии ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»*

*Рецензенты:*

**Скрипова Н.Е.**, доктор педагогических наук, ГБУ ДПО «Челябинский институт развития образования», г. Челябинск

**Дятлов Д.А.**, доктор биологических наук, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

**А40 Акмалов А.Ю., Муртазалиев А.Г. Подготовка учителей физической культуры к работе с обучающимися в рамках здоровьесберегающего образования** : монография. – Челябинск : Печатный двор, 2025. – 318 с.

ISBN 978-5-6054581-2-8

Монография «Здоровьесберегающая компетентность педагога: теория и практика подготовки учителя физической культуры» представляет собой комплексное исследование, посвященное актуальной проблеме формирования профессиональной компетентности педагога в сфере здоровьесбережения. В работе раскрываются теоретико-методологические основы здоровьесберегающей компетентности, анализируется её структура и содержание применительно к профессиональной деятельности учителя физической культуры. Особое внимание уделяется интеграции теоретического знания и практического опыта в процессе подготовки педагогических кадров. На основе системного подхода разработана и научно обоснована структурно-функциональная модель формирования здоровьесберегающей компетентности, определены критерии и показатели её сформированности. Представлены практико-ориентированные технологии и методические решения, направленные на развитие соответствующих профессиональных компетенций у будущих и действующих педагогов. Издание адресовано научным работникам, преподавателям высших учебных заведений, руководителям образовательных организаций, учителям физической культуры, а также будет полезно студентам педагогических специальностей. Материалы монографии могут быть использованы в системе высшего и дополнительного профессионального образования, а также в практической деятельности по совершенствованию здоровьесберегающей среды образовательных учреждений.

УДК 373.1  
ББК 74.48  
ISBN 978-5-6054581-2-8

© ЧелГУ, 2025

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

1. ГЕНЕЗИС ИДЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ .....	5
2. СУЩНОСТЬ, ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ .....	21
3. СПЕЦИФИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ .....	42
4. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	62
5. ФЕНОМЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ .....	83
6. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МИНОБРНАУКИ РОССИИ.....	104
7. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ ГОТОВНОСТИ.....	128
8. ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ПЕДАГОГА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ.....	162
9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	177
10. ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	192

11. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЕГО СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И РЕСУРСНОСТИ .....	218
12. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ (КОНСТАТИРУЮЩИЙ, ФОРМИРУЮЩИЙ, КОНТРОЛЬНЫЙ ЭТАПЫ; КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ).....	237
13. АНАЛИЗ ИСХОДНОГО УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ГОТОВНОСТИ У СТУДЕНТОВ (БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ) НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ.....	258
14. СОДЕРЖНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭТАПА (МОДУЛИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ, ТРЕНИНГИ, МАСТЕР-КЛАССЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА С АКЦЕНТОМ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ .....	273
ГЛОССАРИЙ.....	306

---

# ГЕНЕЗИС ИДЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

---

1. Научно-исторический контекст исследования
2. Исторические корни здоровьесбережения в педагогике и психологии
3. Развитие идей здоровьесбережения в зарубежной педагогике и психологии
4. Генезис здоровьесберегающих идей в отечественной педагогике и психологии
5. Сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов к здоровьесбережению
6. Заключение
7. Список литературы
8. Кейс вопросов

## **1. Научно-исторический контекст исследования**

В современном обществе вопросы сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи приобретают первостепенное значение. Ухудшение экологической обстановки, высокие учебные нагрузки, стрессы и малоподвижный образ жизни негативно сказываются на физическом и психическом здоровье подрастающего поколения. Здоровьесбережение в педагогике и психологии – это концепция, которая охватывает широкий спектр вопросов, связанных с обеспечением физического, психического и социального благополучия учащихся в образовательной среде. В условиях современного общества, где стресс, информационная перегрузка и проблемы с психическим здоровьем становятся все более актуальными, необходимость интеграции здоровьесберегающих подходов в образовательные практики приобретает особую значимость.

Исторически сложилось так, что образование всегда рассматривалось как важный инструмент формирования личности и развития общества. Однако на протяжении веков акценты в образовательных теориях и практиках менялись. В античные времена философы подчеркивали важность гармоничного развития человека, где физическое здоровье играло ключевую роль. С развитием гуманистической педагогики в XVIII–XIX веках внимание

стало уделяться не только интеллектуальному, но и эмоциональному и физическому аспектам обучения. Эти идеи стали основой для формирования современных подходов к образованию, которые акцентируют внимание на целостном развитии личности.

С начала XX века, с ростом интереса к психологии и педагогике, началось систематическое исследование взаимосвязи между здоровьем и обучением. Появление различных направлений, таких как валеология и педология, дало толчок к разработке новых методов и технологий, направленных на создание здоровой образовательной среды. Важно отметить, что в этот период внимание стало уделяться не только физическому состоянию учащихся, но и их психоэмоциональному благополучию.

Сегодня концепция здоровьесбережения становится неотъемлемой частью образовательных стратегий по всему миру. Она включает в себя создание безопасной и поддерживающей среды для учащихся, внедрение программ по физическому воспитанию, развитие навыков эмоциональной устойчивости и социального взаимодействия. Все эти аспекты способствуют формированию у учащихся не только знаний и умений, но и навыков здорового образа жизни.

В связи с этим, здоровьесберегающая педагогика и психология становятся важным инструментом обеспечения гармоничного развития личности, формирования ценностного отношения к здоровью и создания условий для успешной социализации.

## **2. Исторические корни здоровьесбережения в педагогике и психологии**

Исторические корни здоровьесбережения в педагогике и психологии можно проследить через призму развития образовательных теорий и практик, а также через эволюцию понимания здоровья и благополучия человека. Здоровьесбережение как концепция стало актуальным в XX веке, однако его истоки уходят глубже в историю.

Забота о здоровье являлась неотъемлемой частью культуры и образования в древних цивилизациях. В Древнем Египте, Греции и Риме существовали системы физического воспитания и гигиены, направленные на укрепление тела и духа. Философы и врачи того времени, такие как Гиппократ, Платон и Аристотель, подчеркивали важность умеренности, гармонии и соблюдения правил здорового образа жизни. В их учениях здоровье рассматривалось как естественное состояние организма, а болезнь - как результат

нарушения равновесия. Они считали, что образование должно способствовать не только интеллектуальному, но и физическому развитию человека.

В Средние века акцент сместился на духовное здоровье, однако с Ренессанса началось возвращение к идее целостного образования, включая физическую активность и здоровье.

С XVIII века, с развитием гуманистической педагогики, внимание к индивидуальным потребностям учащихся стало более заметным. Идеи таких педагогов, как Ян Амос Коменский и Иоганн Генрих Песталоцци, акцентировали внимание на важности создания здоровой образовательной среды. Они подчеркивали необходимость учитывать эмоциональные и физические аспекты обучения.

Эпоха Возрождения ознаменовалась интересом к античному наследию и развитию гуманистических идеалов. Педагоги-гуманисты, такие как Витторино да Фельтре, создавали школы, в которых наряду с умственным развитием уделялось внимание физическому воспитанию, искусству и нравственному совершенствованию.

В Новое время происходило развитие науки и медицины, что способствовало углублению знаний о физиологии и гигиене. Появлялись первые научные труды, посвященные вопросам здоровья детей и подростков.

В XIX веке с появлением научных подходов к образованию и психологии, таких как психология развития и психофизиология, началось более глубокое изучение взаимосвязи между здоровьем и обучением. Педагоги и психологи начали осознавать влияние стресса и психоэмоционального состояния на процесс обучения. В это время появляются первые исследования, посвященные влиянию физической активности на когнитивные способности.

В XIX веке идеи здоровьесбережения начали активно внедряться в образовательные учреждения, что было связано с ростом заболеваемости среди детей и подростков. Одним из первых, кто акцентировал внимание на здоровье обучающихся, был Януш Корчак, который подчеркивал важность создания комфортной среды для детей.

С начала XX века концепция здоровья начинает интегрироваться в образовательные системы. Появление таких направлений, как педология и валеология, подчеркивает необходимость формирования у учащихся навыков здорового образа жизни. В это время также усиливается внимание к психосоциальным факторам, влияющим на здоровье, что стало

основой для разработки программ по психосоциальной поддержке в образовательных учреждениях.

К концу XX века концепция здоровьесбережения получает широкое распространение. В это время формируются современные подходы к здоровьесберегающим технологиям в образовании, которые включают создание безопасной и поддерживающей среды для учащихся, интеграцию физической активности в учебный процесс и развитие эмоционального интеллекта. Психология начинает акцентировать внимание на важности ментального здоровья как неотъемлемой части общего здоровья.

Современные подходы к здоровьесбережению включают в себя интеграцию физической активности, правильного питания, психического здоровья и социального благополучия в образовательный процесс.

Таким образом, исторические корни здоровьесбережения в педагогике и психологии представляют собой многогранный процесс, который развивался на протяжении веков. Он отражает изменения в понимании здоровья, благополучия и роли образования в формировании целостной личности. Здоровьесбережение стало важным аспектом современной образовательной практики, направленным на создание условий для всестороннего развития учащихся.

### **3. Развитие идей здоровьесбережения в зарубежной педагогике и психологии**

Развитие идей здоровьесбережения в зарубежной педагогике и психологии представляет собой многогранный процесс, охватывающий различные аспекты, от физического здоровья до психоэмоционального благополучия. В последние десятилетия концепция здоровьесбережения стала особенно актуальной, что связано с увеличением числа хронических заболеваний, стрессов и психологических расстройств среди детей и подростков.

Одним из первых значительных шагов в направлении здоровьесбережения можно считать внедрение холистического подхода в образовании. Этот подход рассматривает здоровье как интеграцию физического, психического и социального благополучия. Ведущие зарубежные исследователи, такие как Абрахам Маслоу и Карл Роджерс, подчеркивали важность создания условий для полноценного развития личности, где здоровье является основой успешного обучения и социализации.

Педагогика "свободного воспитания" (Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци): Представители этого направления (Ж.-Ж. Руссо и И. Г. Песталоцци) выдвигали идеи о необходимости учитывать природные особенности ребенка, создавать условия для его естественного развития и обеспечивать свободу самовыражения. Они считали, что здоровье и гармоничное развитие являются результатом естественного воспитания, основанного на уважении к личности ребенка и его потребностям.

Вальдорфская педагогика (Р. Штайнер): Вальдорфская педагогика, разработанная Рудольфом Штайнером, представляет собой целостный подход к образованию, основанный на развитии творческих способностей, эмоциональной сферы и физического здоровья ребенка. В вальдорфских школах большое внимание уделяется ритму, искусству, ремеслам и связи с природой. Здоровье рассматривается как динамическое равновесие между физическим, психическим и духовным аспектами личности.

Педагогика М. Монтессори: Метод Монтессори, разработанный Марией Монтессори, предполагает создание образовательной среды, в которой ребенок может самостоятельно учиться и развиваться в соответствии со своими индивидуальными потребностями и темпом. Особое внимание уделяется развитию сенсорных и двигательных навыков, самостоятельности и ответственности. Здоровье рассматривается как результат гармоничного развития личности в специально организованной среде.

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс): Гуманистическая психология, представленная Абрахамом Маслоу и Карлом Роджерсом, акцентирует внимание на самореализации, позитивном самовосприятии и эмоциональном благополучии как важных факторах здоровья и гармоничного развития личности. Гуманистический подход предполагает создание условий для самопознания, самовыражения и личностного роста.

Концепция "Wellness" и ее применение в образовании: Концепция "Wellness" (благополучие) представляет собой целостный подход к здоровью, включающий физическое, психическое, социальное и духовное благополучие. В образовании "Wellness" подразумевает создание среды, способствующей развитию всех аспектов благополучия учащихся и педагогов. Это включает организацию здорового питания, физической активности, психологической поддержки и развития социальных навыков.

В США идеи здоровьесбережения начали активно развиваться с 1970-х годов, когда возникли программы по физическому воспитанию и оздоровлению. Эти программы акцентировали внимание на активных играх и спортивных мероприятиях, что способствовало не только физическому развитию, но и формированию командного духа и социальных навыков. Также в это время начали появляться инициативы по внедрению программ психического здоровья в школы, направленных на профилактику стресса и эмоциональных расстройств.

В Европе идеи здоровьесбережения также нашли свое отражение в образовательных системах. В частности, в скандинавских странах активно развиваются программы, направленные на интеграцию физической активности в учебный процесс. Например, в Финляндии существует практика «школьного перерыва», когда учащиеся имеют возможность выходить на свежий воздух и заниматься физической активностью в течение учебного дня. Это не только способствует укреплению здоровья, но и повышает концентрацию и успеваемость.

Великобритания также сделала значительные шаги в области здоровьесбережения. В школах внедряются программы по поддержке психического здоровья, которые обучают детей навыкам управления стрессом и эмоциональной устойчивости. Программы «Wellbeing in Schools» направлены на создание безопасной и поддерживающей среды для учащихся, что является важным аспектом их общего благополучия.

Кроме того, в последние годы наблюдается рост интереса к вопросам питания и его влияния на здоровье детей. В некоторых странах разрабатываются национальные стратегии по улучшению питания в школьных столовых, а также проводятся образовательные кампании о важности здорового питания для детей.

Таким образом, развитие идей здоровьесбережения в зарубежной педагогике и психологии охватывает широкий спектр инициатив, направленных на создание условий для всестороннего развития личности. Эти идеи включают в себя физическую активность, поддержку психического здоровья, правильное питание и социальное взаимодействие. Важно отметить, что успешная реализация данных инициатив требует комплексного подхода и сотрудничества всех участников образовательного процесса – от педагогов до родителей и государственных структур.

#### **4. Генезис здоровьесберегающих идей в отечественной педагогике и психологии**

Генезис здоровьесберегающих идей в отечественной педагогике и психологии имеет глубокие исторические корни и проходит через несколько ключевых этапов, отражая изменения в общественном сознании, научных подходах и социально-экономических условиях страны.

В начале XX века, особенно в период после революции 1917 года, в России началось активное обсуждение вопросов здоровья и образования. Педагоги и психологи того времени, такие как Антон Макаренко и Василий Сухомлинский, акцентировали внимание на важности воспитания гармоничной личности, которая не только хорошо обучена, но и физически здорова. В их работах прослеживается идея о том, что здоровье является основой для полноценного развития ребенка.

С переходом к советскому строю в 1920-х и 1930-х годах акцент на здоровье учащихся стал еще более выраженным. В это время были разработаны программы физического воспитания, которые включали регулярные физические нагрузки и спортивные мероприятия. Педагоги стали осознавать, что физическое здоровье напрямую связано с умственным развитием и общей успеваемостью учащихся. В рамках этой концепции внедрялись различные инициативы, направленные на улучшение физического состояния детей, такие как массовые спортивные соревнования и оздоровительные лагеря.

В 1960-1970-х годах, с ростом научных исследований в области психологии и медицины, появились новые идеи о комплексном подходе к здоровью. Психологи, такие как Лев Выготский и Алексей Леонтьев, начали рассматривать здоровье не только как физическое состояние, но и как психоэмоциональное благополучие. Это привело к осознанию важности психического здоровья в образовательном процессе. В это время также начали разрабатываться методики по профилактике стрессов и эмоциональных расстройств среди школьников.

С распадом Советского Союза в 1990-х годах в отечественной педагогике произошли значительные изменения. Возникли новые вызовы, связанные с ухудшением условий жизни и увеличением числа социальных проблем. В ответ на эти вызовы началась работа над концепцией здоровьесбережения, которая стала включать в себя не только физическое воспитание, но и аспекты психического здоровья, социальной адаптации и профилактики заболеваний.

В начале XXI века концепция здоровьесбережения получила дальнейшее развитие благодаря интеграции современных научных данных из области медицины, психологии и педагогики. В образовательных учреждениях начали внедряться программы по формированию здорового образа жизни, которые охватывают как физическую активность, так и правильное питание, а также психологическую поддержку учащихся. Программы по профилактике стресса, развитию эмоционального интеллекта и социализации стали важными компонентами образовательного процесса.

Идеи природосообразности воспитания (К. Д. Ушинский): Константин Дмитриевич Ушинский, основоположник русской педагогики, подчеркивал необходимость учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, создавать условия для их естественного развития и обеспечивать гармоничное сочетание умственного, нравственного и физического воспитания. Он считал, что воспитание должно основываться на знании природы человека и способствовать его всестороннему развитию.

Развитие гигиенической педагогики (П. Ф. Лесгафт, В. М. Бехтерев, Э.Э. Мантейфель): Петр Францевич Лесгафт, Владимир Михайлович Бехтерев и Эвальд Эвальдович Мантейфель внесли значительный вклад в развитие гигиенической педагогики, которая изучает влияние условий обучения и воспитания на здоровье детей. Они разрабатывали рекомендации по организации режима дня, физическому воспитанию, гигиене зрения и слуха, а также по созданию благоприятной психологической атмосферы в школе.

Педагогика физического воспитания (П.Ф. Каптерев): Петр Федорович Каптерев, видный русский педагог, разрабатывал системы физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование культуры движений. Он подчеркивал важность учета возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации занятий физической культурой.

Григорий Самуилович Салямон, Николай Михайлович Щелованов и Владимир Николаевич Мясищев занимались изучением влияния психических факторов на здоровье и разрабатывали методы профилактики психических расстройств. Они подчеркивали важность создания благоприятной психологической атмосферы в семье и школе, развития эмоциональной устойчивости и формирования позитивного отношения к жизни.

Современные исследования показывают, что здоровьесберегающие технологии становятся неотъемлемой частью образовательной практики в России. Педагоги активно используют методы активного обучения, игровые технологии и проекты по оздоровлению, что способствует созданию комфортной образовательной среды. Важным аспектом является также вовлечение родителей в процесс формирования у детей привычек здорового образа жизни.

Современный этап характеризуется разработкой и внедрением инновационных методов и технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов. Среди наиболее известных исследователей и практиков в этой области можно выделить Владимира Филипповича Базарного и Николая Кузьмича Смирнова, которые разрабатывают и внедряют здоровьесберегающие технологии, основанные на учете физиологических особенностей детей и создании комфортной образовательной среды.

Таким образом, генезис здоровьесберегающих идей в отечественной педагогике и психологии прошел через несколько этапов – от первых осознаний важности здоровья до комплексного подхода, охватывающего все аспекты жизни учащихся. Эти идеи продолжают развиваться и адаптироваться к современным вызовам общества, подчеркивая значимость здоровья как основы для успешного обучения и социализации детей.

## **5. Сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов к здоровьесбережению**

Сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов к здоровьесбережению в образовании и психологии позволяет выявить как общие тенденции, так и специфические особенности, которые определяются культурными, социальными и экономическими контекстами каждой страны. Здоровьесберегающие технологии становятся все более актуальными в современных образовательных системах, и их изучение в международном контексте помогает лучше понять эффективность различных методов.

Как в отечественной, так и в зарубежной педагогике и психологии признается важность сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи. Оба направления подчеркивают необходимость создания благоприятных условий для обучения и

развития, учета индивидуальных особенностей и формирования здорового образа жизни.

Однако существуют и различия в подходах. В зарубежной педагогике больше внимания уделяется индивидуализации обучения, развитию самостоятельности и ответственности, а также использованию инновационных технологий. В отечественной педагогике традиционно сильны позиции гигиенического направления, а также акцент на нравственном и патриотическом воспитании.

Отечественные подходы к здоровьесбережению в основном опираются на традиции советского образования, где акцент делался на физическое воспитание и создание условий для гармоничного развития личности. В последние десятилетия в России сформировалась концепция здоровьесбережения, которая включает комплексный подход к физическому, психическому и социальному здоровью учащихся. Это проявляется в разработке программ, направленных на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни и развитие эмоционального интеллекта.

Зарубежные подходы к здоровьесбережению могут значительно варьироваться в зависимости от страны. Например, в странах Северной Европы, таких как Финляндия, внимание уделяется не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию учащихся. Здесь акцент делается на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, что включает в себя активное вовлечение учащихся в процесс принятия решений и развитие навыков саморегуляции. В США популярны программы «Социально-эмоционального обучения» (SEL), которые направлены на развитие эмоциональных и социальных навыков у детей.

В России использование здоровьесберегающих технологий часто связано с внедрением физической активности в учебный процесс, такими как утренние зарядки, спортивные мероприятия и оздоровительные лагеря. Также активно разрабатываются методики по профилактике стресса и повышению устойчивости учащихся к негативным факторам. В последние годы наблюдается рост интереса к интеграции информационных технологий для мониторинга здоровья учащихся и создания индивидуальных программ.

В зарубежных странах акцент делается на междисциплинарный подход. Например, в Канаде активно используются программы, которые объединяют физическую активность с обучением навыкам

управления стрессом и эмоциональной регуляции. В некоторых странах также применяются методы арт-терапии и медитации как средства снижения уровня тревожности и улучшения общего состояния здоровья учащихся.

В отечественной практике роль семьи часто недооценена, хотя в последние годы наблюдается тенденция к вовлечению родителей в процесс формирования у детей привычек здорового образа жизни. Школы начинают организовывать мероприятия для родителей, направленные на обучение основам здорового питания и физической активности.

В зарубежных подходах вовлечение семьи и сообщества является ключевым компонентом. Например, в странах Западной Европы активно развиваются программы сотрудничества между школами, родителями и местными сообществами, что способствует созданию единой системы поддержки здоровья детей. В таких инициативах часто участвуют не только образовательные учреждения, но и медицинские организации, что позволяет комплексно подходить к вопросам здоровья.

В России оценка эффективности программ здоровьесбережения часто основывается на результатах медицинских обследований и успеваемости учащихся. Однако недостаток систематического мониторинга и анализа данных затрудняет объективную оценку результатов внедрения таких программ.

Зарубежные страны, как правило, используют более разнообразные методы оценки, включая опросы о психоэмоциональном состоянии учащихся, анализ успеваемости и участие в спортивных мероприятиях. Например, в Финляндии проводятся регулярные исследования по оценке влияния программ на здоровье учащихся, что позволяет корректировать подходы в зависимости от полученных результатов.

При адаптации зарубежного опыта к российским условиям необходимо учитывать социокультурные особенности, традиции и ценности. Важно критически оценивать зарубежные методики и адаптировать их к специфике российской системы образования и потребностям учащихся.

Таким образом, сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов к здоровьесбережению показывает, что несмотря на общие цели – улучшение здоровья и благополучия учащихся – существуют значительные различия в методах реализации этих целей. Отечественные подходы чаще ориентированы на физическую активность и профилактику

заболеваний, тогда как зарубежные системы акцентируют внимание на комплексном развитии личности, включая эмоциональное и социальное здоровье. Учитывая глобальные вызовы современности, такие как стресс и ухудшение психического здоровья среди молодежи, обмен опытом между странами может способствовать более эффективному внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательные практики.

## **6. Заключение**

Здоровьесберегающая педагогика и психология представляют собой важный инструмент обеспечения гармоничного развития личности, формирования ценностного отношения к здоровью и создания условий для успешной социализации. Изучение генезиса идей здоровьесбережения в отечественной и зарубежной педагогике и психологии позволяет глубже понять принципы и методы этой области, а также адаптировать зарубежный опыт к российским условиям.

Перспективы развития здоровьесберегающего образования связаны с дальнейшим развитием инновационных технологий, индивидуализацией обучения, расширением взаимодействия с родителями и общественностью, а также с повышением квалификации педагогов и психологов в области здоровьесбережения.

Сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов к здоровьесбережению в образовании и психологии подчеркивает важность интеграции различных методов и практик для достижения общей цели – формирования здорового и гармоничного поколения. В условиях глобализации и стремительных изменений в обществе, вопросы здоровья и благополучия учащихся становятся особенно актуальными. Отечественная система образования традиционно акцентирует внимание на физическом воспитании и профилактике заболеваний, что является важным, однако недостаточно для комплексного подхода к здоровью детей и подростков.

В то же время зарубежные практики, ориентированные на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, а также на развитие социально-эмоциональных навыков, демонстрируют высокую эффективность в снижении уровня стресса и повышении общего психоэмоционального благополучия учащихся. Эти подходы подчеркивают значимость междисциплинарного взаимодействия, вовлечения семьи и сообщества в процесс формирования здорового образа жизни, что

является ключевым фактором в обеспечении устойчивых изменений.

Обмен опытом между различными странами позволяет не только выявить лучшие практики, но и адаптировать их к специфике отечественной образовательной системы. Важно учитывать культурные, социальные и экономические контексты, в которых функционируют образовательные учреждения, чтобы разработать эффективные программы, способствующие улучшению здоровья учащихся.

Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс: предполагает включение элементов здоровьесбережения во все аспекты образовательной деятельности: организацию учебных занятий, внеурочную деятельность, создание комфортной образовательной среды и взаимодействие с родителями.

Развитие культуры здоровья у педагогов, учащихся и родителей: Направлено на формирование осознанного отношения к здоровью, повышение уровня знаний о факторах, влияющих на здоровье, и формирование навыков здорового образа жизни. Это включает проведение информационно-просветительских мероприятий, тренингов, семинаров и конкурсов.

Создание здоровьесберегающей образовательной среды: предполагает создание комфортных и безопасных условий для обучения и развития, организацию рационального режима дня, обеспечение полноценного питания и двигательной активности, а также создание благоприятной психологической атмосферы.

Психологическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности: включает проведение диагностики психического здоровья учащихся, оказание психологической помощи и поддержки, развитие эмоциональной устойчивости и формирование позитивного самовосприятия.

В заключение можно утверждать, что успешная реализация здоровьесберегающих технологий в образовании требует комплексного подхода, который объединяет физическое, психическое и социальное здоровье. Это возможно только при условии активного сотрудничества между образовательными учреждениями, родителями, медицинскими организациями и местными сообществами. В результате такого взаимодействия можно создать эффективную систему поддержки здоровья детей и подростков, что в свою очередь будет способствовать их успешному обучению и развитию в будущем.

## **7. Список литературы**

1. Амонашвили, Ш. А. Здравствуйте, дети! : пособие для учителя / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Просвещение, 1983. - 208 с.
2. Базарный, В. Ф. Здоровье и гармоничное развитие ребенка: методическое пособие для педагогов / В. Ф. Базарный. – Москва : Просвещение, 2006. - 272 с.
3. Баранов, А. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: Учебное пособие. – М.: Издательство «Просвещение», 2018. – 256 с.
4. Бехтерев, В. М. Об изучении личности ребенка / В. М. Бехтерев. - Санкт-Петербург : Алетейя, 1991. – 112 с.
5. Буряк, Н.А., Сидоренко, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: опыт и перспективы. / Н.А. Буряк, И.В. Сидоренко. – Педагогика здоровья, 4(2), С. 45-50.
6. Григорьева, Н. В. Психология здоровья: учебник / Н. В. Григорьева. – СПб.: Питер, 2020. – 320 с.
7. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: Учебник / И. А. Зимняя. – М.: Академический проект, 2019. – 480 с.
8. Каптерев, П. Ф. Педагогические сочинения / П. Ф. Каптерев. - Москва : Педагогика, 1982. – 448 с.
9. Лесгафт, П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П. Ф. Лесгафт. - Москва : Педагогика, 1991. – 176 с.
10. Кузнецова, Л. В. Здоровье и образование: новые подходы к интеграции / Л. В. Кузнецова // Вестник образования. – 2021. – № 2. – С. 45-50.
11. Лебедева, Т. В. Социально-эмоциональное здоровье учащихся: современные тренды / Т. В. Лебедева // Психология и образование. – 2022. – № 3. – С. 12-18.
12. Михайлова, Е. А., Сидорова, И. П. Здоровьесберегающие технологии в школе: практическое руководство / Е. А. Михайлова, И. П. Сидорова. – Екатеринбург: Уралгосиздат, 2020. – 200 с.
13. Романовская, Н. В., Коваленко, О. В. Психологические аспекты здоровьесбережения в образовательной среде / Н. В. Романовская, О. В. Коваленко // Научные записки университета. – 2021. – Т. 35, № 4. – С. 67-73.
14. Соловьев, А. И., Федорова, М. Ю. Здоровьесбережение в образовании: международный опыт и российская практика / А. И. Соловьев, М. Ю. Федорова // Образование и наука: проблемы и решения. – 2020. – № 5. – С. 30-36.

15. Шевченко, О. В., Бурмистрова, Т. Н. Интеграция психологии и педагогики в контексте здоровьесбережения / О. В. Шевченко, Т. Н. Бурмистрова // Педагогические науки: теория и практика. – 2022. – № 1 (47). – С. 88-94.

### **8. Кейс вопросов**

1. Какие здоровьесберегающие мероприятия можно провести в начальной школе для снижения утомляемости учащихся к концу учебного дня?

Для снижения утомляемости учащихся необходимо:

1) Оптимизировать расписание уроков, чередуя сложные и легкие предметы.

2) Проводить физкультминутки и подвижные игры на переменах.

3) Обеспечить достаточное освещение и вентиляцию в классе.

4) Использовать методы активного обучения, вовлекающие учащихся в учебный процесс.

5) Организовывать прогулки на свежем воздухе.

Источник: Базарный, В. Ф. Здоровье и гармоничное развитие ребенка: методическое пособие для педагогов / В. Ф. Базарный. – Москва : Просвещение, 2006. - 272 с.

2. Какие методы и приемы можно использовать для снижения тревожности у ученика перед экзаменами?

Для снижения тревожности перед экзаменами можно использовать следующие методы:

1) Обучение техникам релаксации и саморегуляции.

2) Организация консультаций и дополнительных занятий для повторения материала.

3) Создание благоприятной психологической атмосферы в классе и дома.

4) Поощрение позитивного мышления и уверенности в своих силах.

5) Обучение навыкам управления временем и организации подготовки к экзаменам.

Источник: Шевченко, О. В., Бурмистрова, Т. Н. Интеграция психологии и педагогики в контексте здоровьесбережения / О. В. Шевченко, Т. Н. Бурмистрова // Педагогические науки: теория и практика. – 2022. – № 1 (47). – С. 88-94.

3. Какие меры можно предпринять для повышения двигательной активности ученика, ведущего малоподвижный образ жизни?

Для повышения двигательной активности необходимо:

1) Вовлекать ученика в занятия спортом и физической культурой.

2) Организовывать подвижные игры на переменах и во внеурочное время.

3) Поощрять пешие прогулки и занятия на свежем воздухе.

4) Создавать условия для активного отдыха и развлечений.

5) Мотивировать ученика к ведению здорового образа жизни.

Источник: Михайлова, Е. А., Сидорова, И. П. Здоровьесберегающие технологии в школе: практическое руководство / Е. А. Михайлова, И. П. Сидорова. – Екатеринбург: Уралгосиздат, 2020. – 200 с.

4. Какие государственные программы существуют для поддержки здоровьесберегающего образования?

Программы "Здоровье" и "Спорт для всех" направлены на развитие физической культуры среди молодежи.

Источник: Амонашвили, Ш. А. Здравствуйте, дети! : пособие для учителя / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Просвещение, 1983. - 208 с.

5. Каковы преимущества внедрения здоровьесберегающих технологий?

Повышение успеваемости, снижение заболеваемости и улучшение общего состояния здоровья учащихся.

Источник: Романовская, Н. В., Коваленко, О. В. Психологические аспекты здоровьесбережения в образовательной среде / Н. В. Романовская, О. В. Коваленко // Научные записки университета. – 2021. – Т. 35, № 4. – С. 67-73.

6. Какие методы используются для оценки уровня здоровья учащихся?

Методы включают анкетирование, медицинские обследования и мониторинг физической активности.

Источник: Кузнецова, Л. В. Здоровье и образование: новые подходы к интеграции / Л. В. Кузнецова // Вестник образования. – 2021. – № 2. – С. 45-50.

7. Какой опыт зарубежных стран может быть применен в России?

Программы физической активности и психического здоровья из США могут быть адаптированы для российских школ.

Источник: Соловьев, А. И., Федорова, М. Ю. Здоровьесбережение в образовании: международный опыт и российская практика / А. И. Соловьев, М. Ю. Федорова // Образование и наука: проблемы и решения. – 2020. – № 5. – С. 30-36.

---

# СУЩНОСТЬ, ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

---

1. Концептуализация здоровьесберегающего образовательного пространства
2. Сущность здоровьесберегающего образовательного пространства современной школы:
3. Принципы построения здоровьесберегающего образовательного пространства
4. Функции здоровьесберегающего образовательного пространства
5. Заключение
6. Список литературы
7. Кейс вопросов

## 1. Концептуализация здоровьесберегающего образовательного пространства

Современная антропогенная цивилизация породила парадокс: при росте качества жизни и достижениях медицины наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детской популяции. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, за период обучения в школе распространенность функциональных нарушений и хронических заболеваний среди учащихся увеличивается более чем на 15-20%, причем наиболее значительный рост отмечается в группах костно-мышечной, эндокринной систем, органов зрения и нервно-психической сферы. Этот системный кризис детерминирован комплексом взаимосвязанных факторов:

- Педагогические факторы: интенсификация учебного процесса, перегруженность образовательных программ, доминирование вербальных методов обучения, "отметочная" педагогика.
- Социальные факторы: цифровизация досуга и сопутствующая гиподинамия, трансформация семейного уклада, информационная перегрузка, распространение девиаций в подростковой среде.
- Экологические и экономические факторы: неблагоприятная экологическая обстановка в ряде регионов, несбалансированное

питание, снижение доступности качественных оздоровительных услуг.

В этом контексте школа, традиционно выполнявшая функцию «передатчика знаний», оказывается на передовой борьбы за здоровье нации. Однако разрозненные, эпизодические оздоровительные мероприятия, не меняющие сути образовательного процесса, оказываются неэффективными. Ответом на вызовы времени становится целенаправленное проектирование здоровьесберегающего образовательного пространства (ЗООП) как целостной, комплексной системы, где образовательная деятельность органично синтезируется с заботой о физическом, психическом и социальном благополучии всех его субъектов.

## **2. Сущность здоровьесберегающего образовательного пространства современной школы**

Исторически забота о здоровье в школе прошла несколько этапов:

- Гигиенический этап (конец XIX – середина XX вв.): акцент на соблюдении санитарно-гигиенических норм (освещенность, вентиляция, мебель). Здоровье понималось как отсутствие болезней.

- Этап лечебно-профилактических мероприятий (вторая половина XX в.): внедрение периодических медосмотров, профилактических прививок, физкультурных пауз. Здоровье рассматривалось как состояние организма.

- Этап здоровьесберегающих технологий (конец XX – начало XXI вв.): появление педагогических технологий, направленных на минимизацию ущерба здоровью в процессе обучения (В.Ф. Базарный, Н. К. Смирнов и др.). Здоровье стало пониматься несколько шире, но фокус оставался на технологии, а не на среде.

- Современный этап (формирование ЗООП): смещение акцента с отдельных технологий на создание целостной образовательной экосистемы, где все элементы (ценности, отношения, организация, содержание, среда) работают на одну цель – сохранение и укрепление здоровья. Здесь здоровье понимается комплексно, в соответствии с определением ВОЗ.

Таким образом, ЗООП – это не следующая ступень, а принципиально иной качественный уровень организации школьной жизни.

Здоровьесберегающее образовательное пространство (ЗООП) современной школы – это целенаправленно проектируемая, многоуровневая, динамическая социально-педагогическая система, интегрирующая материальные, духовно-нравственные, психологические и организационно-управленческие компоненты, синергетический эффект которых направлен на осознанное сохранение, укрепление и непрерывное развитие здоровья всех субъектов образования (учеников, педагогов, администрации, родителей) как необходимого условия их полноценной самореализации.

Ключевая сущность ЗООП заключается в переходе от периферийной «оздоровительной работы» к статусу системообразующего принципа, определяющего философию, цели, содержание, методы и критерии эффективности всего образовательного процесса. Это не просто набор правил и процедур, а формирующаяся организационная культура и гуманистическая философия учебного заведения, где приоритет здоровья является не дополнительной нагрузкой, а основным условием и ресурсом для достижения высоких образовательных результатов и личностного роста.

Для глубокого раскрытия сущности ЗООП необходимо рассмотреть ее сквозь призму взаимосвязанных характеристик, раскрывающих ее системную природу.

Холистический (целостный) подход к здоровью как динамическому состоянию.

ЗООП категорически отвергает узкое, нозоцентристское понимание здоровья как простого отсутствия болезней. В его основе лежит расширенное определение Всемирной организации здравоохранения, рассматривающее здоровье как состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия. Это динамический процесс адаптации и саморегуляции, а не статичное состояние. Данный подход предполагает:

- Физический аспект: создание условий для нормального соматического развития организма, профилактика заболеваний, обеспечение оптимальной двигательной активности, формирование культуры рационального питания и соблюдение гигиенических норм. Пример: внедрение динамических перемен с организованной двигательной активностью, мониторинг физического развития по центильным таблицам.
- Психический аспект: развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции и стресс-менеджмента,

профилактика психологического выгорания и невротизации, создание условий для когнитивного развития. Пример: введение в расписание «уроков психологической разгрузки», создание сенсорной комнаты.

- Социальный аспект: развитие навыков конструктивного общения, эмпатии и кооперации, формирование чувства принадлежности к школьному сообществу, эффективная профилактика буллинга, кибербуллинга и всех форм социального отчуждения. Пример: создание службы школьной медиации, организация клубов по интересам.

- Духовно-нравственный аспект: воспитание ценностного отношения к жизни и здоровью как к личной и общественной ценности, развитие моральных ориентиров, рефлексии, осмысленности действий и поступков. Пример: дискуссионные клубы на темы этики, волонтерские проекты по помощи пожилым людям.

ЗООП признает каждого участника образовательного процесса не пассивным объектом воздействия, а активным, сознательным субъектом, ответственным за свое здоровье и со-творцом здоровьесберегающей среды. Это требует глубокой, тотальной индивидуализации, учитывающей широкий спектр факторов:

- Возрастные, гендерные и психофизиологические особенности.

- Исходный уровень соматического и психического здоровья, наличие хронических заболеваний или особых образовательных потребностей (ОВЗ).

- Индивидуальные когнитивные стили, темп работы, ведущие каналы восприятия информации (визуалы, аудиалы, кинестеты).

- Личностные особенности: темперамент, характер, интересы, мотивационная сфера, социальный контекст и семейная ситуация.

Цель - создать для каждого «ситуацию успеха», минимизировать риски школьной дезадаптации, обеспечить условия для личностного роста и формирования позитивной «Я-концепции». Пример: разработка и сопровождение индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) и «Паспортов здоровья» цифрового формата, которые включают не только медицинские данные, но и психологические рекомендации для учителя. ЗООП целенаправленно и системно проектирует образовательную среду, трансформируя ее из потенциально опасной и стрессогенной в безопасную, комфортную, эстетически привлекательную и развивающую. Выделяют три ключевых, взаимосвязанных компонента:

- Физическая (предметно-пространственная) среда: это не только строгое соответствие помещений санитарно-гигиеническим нормативам (освещенность, воздушно-тепловой режим, шум, эргономичная мебель), но и продуманный дизайн, обеспечивающий безопасность территории и оборудования. Необходимо наличие зон для активного отдыха и релаксации, озеленение рекреаций, создание «живых уголков», организация качественного, сбалансированного и доступного здорового питания, включая питьевой режим. Пример: использование конторок Базарного, трансформируемой мебели, создание «зеленых классов» на территории школьного двора.

- Психологическая среда: характеризуется доминированием атмосферы доверия, взаимного уважения, поддержки и психологической безопасности. Последнее является ключевым условием: ученик должен быть уверен, что может открыто выражать свое мнение, задавать вопросы, ошибаться без страха насмешки или унижения. Нулевая терпимость к любым формам буллинга, дискриминации и психологического насилия. Пример: внедрение кодекса взаимоуважения, принятого всеми участниками ОП, регулярные тренинги по коммуникации для педагогов.

- Социальная (гуманитарная) среда: предполагает формирование инклюзивного, сплоченного школьного сообщества с разделяемыми гуманистическими ценностями. Активно развивается ученическое самоуправление, поддерживаются детские инициативы, клубы по интересам, система наставничества (шефства). Укрепление партнерских, доверительных отношений на оси «ученик – учитель – родитель» является обязательным элементом. Пример: проведение общешкольных проектов, где смешанные команды (ученики, родители, учителя) решают общую задачу.

Глубокая интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Это практический инструментарий, внедряемый в повседневную ткань учебной деятельности, а не применяемый эпизодически. Он включает несколько уровней:

- Организационно-педагогический уровень: рациональное, физиологически обоснованное расписание учебных занятий; обязательное чередование видов деятельности (умственной, практической, творческой, двигательной); проведение своевременных физкультминуток, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики в начальной школе; организация динамических пауз между уроками.

Пример: составление расписания с учетом шкалы трудности предметов и динамики работоспособности учащихся в течение дня и недели.

- Дидактико-методический уровень: сознательное преобладание активных и интерактивных методов обучения (проектная и исследовательская деятельность, дискуссии, деловые и ролевые игры, кейс-стади), которые снижают психоэмоциональное напряжение, повышают вовлеченность и мотивацию. Активное использование технологий педагогического сотрудничества, обучения в малых группах.

Пример: использование метода «перевернутого класса» для сокращения объема домашних заданий и развития самостоятельности.

- Оценочный уровень: смещение акцента с карательной функции оценивания на формирующую. Использование критериального оценивания, технологии портфолио, развитие навыков самооценки и взаимооценки. Это позволяет снизить стресс, связанный с контролем, и способствует развитию у учащихся рефлексии и ответственности за результаты своего труда.

Пример: зачетная система по отдельным предметам, защита проектов вместо традиционных контрольных работ.

Целенаправленное формирование здоровьесберегающей компетентности включает в себя три структурных компонента:

- Когнитивный компонент: формирование у учащихся системных, научно обоснованных знаний о ЗОЖ, возрастной физиологии и психологии, основах рационального питания, правилах личной и общественной гигиены, принципах безопасности в быту и социуме. Пример: интегрированный курс «Основы здорового образа жизни» с привлечением специалистов.

- Деятельностный (операциональный) компонент: формирование и отработка практических навыков и умений: самоорганизации и тайм-менеджмента, управления эмоциями и стрессом, конструктивного разрешения конфликтов, оказания первой доврачебной помощи, критического анализа информации, связанной со здоровьем (медиаграмотность). Пример: обязательные практикумы по оказанию первой помощи, тренинги по управлению гневом.

- Ценностно-мотивационный компонент: воспитание личной ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, осознание здоровья как фундаментальной жизненной ценности и необходимого условия для самореализации, карьеры и семейного благополучия. Формирование устойчивой внутренней мотивации к

ведению здорового образа жизни. Пример: встречи с успешными людьми, для которых ЗОЖ является неотъемлемой частью жизни.

Стоит отметить, что ЗООП – не застывшая, раз и навсегда данная модель, а живой, развивающийся организм, требующий постоянной диагностики, обратной связи и своевременной коррекции. Этот принцип подразумевает:

- Регулярный мониторинг ключевых показателей здоровья (по группам здоровья, физподготовленности) и психологического состояния участников ОП (уровень тревожности, школьная мотивация, климат).

- Системный анализ эффективности внедряемых технологий, программ и мероприятий.

- Постоянное, опережающее повышение квалификации педагогов в области здоровьесберегающей педагогики, детской психологии и физиологии.

- Гибкость, адаптивность и готовность к внедрению инноваций в ответ на меняющиеся внешние и внутренние вызовы. Пример: создание рабочей группы по мониторингу здоровья, которая раз в полугодие представляет аналитический отчет и рекомендации педагогическому совету.

ЗООП не замыкается в стенах школы, а активно взаимодействует с широким социальным контекстом, выполняя просветительскую функцию. Школа становится центром пропаганды здорового образа жизни для местного сообщества, инициируя совместные проекты с родителями, учреждениями здравоохранения, спорта и культуры. Пример: организация «Родительского университета» с лекциями врачей и психологов, проведение открытых городских спортивных фестивалей на базе школы.

Таким образом, сущность ЗООП заключается в создании такой образовательной экосистемы, где достижение академических результатов неразрывно связано с сохранением и приумножением здоровья, а сама школа становится территорией жизнотворчества, психологического комфорта и ответственного отношения к себе и миру.

### **3. Принципы построения здоровьесберегающего образовательного пространства**

Принципы ЗООП представляют собой научно обоснованную, иерархически выстроенную систему взаимосвязанных идей, аксиом и правил, которые определяют стратегические цели, содержание,

организацию и тактику всей здоровьесберегающей деятельности в школе. Они синтезируют достижения педагогики, возрастной физиологии, психологии, медицины, валеологии и теории управления. Проведя сравнительный анализ и синтез различных подходов, можно сформулировать интегрированную, четырехуровневую систему принципов ЗООП.

1. Фундаментальные (мировоззренческие) принципы. Эти принципы задают этико-философскую основу всей деятельности, являются незыблемыми и приоритетными.

- Принцип ненанесения вреда.

Является абсолютным императивом и главным условием профессиональной педагогической этики. Любое педагогическое действие, инновационная технология или методика должны проходить предварительную экспертизу с точки зрения их потенциального негативного воздействия (прямого или отсроченного) на физическое и психическое здоровье ученика. Категорически запрещается использование непроверенных, сомнительных или оккультных методик, не имеющих строгого научного обоснования и санитарно-эпидемиологического заключения.

Пример: отказ от методик, приводящих к чрезмерному нервно-психическому напряжению (необоснованная скорость чтения, многократное механическое переписывание текста).

- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье.

В рамках ЗООП здоровьесбережение перестает быть второстепенной, факультативной или декларативной задачей. Оно становится системообразующим, ключевым критерием для оценки всех без исключения аспектов жизни школы: от содержания учебных программ и выбора методов преподавания до формирования расписания, организации внеурочной деятельности, системы питания и кадровой политики. Здоровье рассматривается как основной ресурс и цель развития, а не как досадная помеха академическим достижениям.

Пример: при принятии решения о введении нового учебного курса в первую очередь анализируется его потенциальная нагрузка на учащихся и вносятся коррективы в расписание для ее компенсации.

- Принцип триединого представления о здоровье.

Данный принцип требует, чтобы работа была направлена одновременно и равномерно на все три составляющие здоровья: физическую, психическую и духовно-нравственную. Игнорирование одного из аспектов (например, концентрация только на физическом

развитии при забвении психического климата) разрушает целостность системы, приводит к ее дисфункции и резко снижает общую эффективность. Ответственность за результат распределяется между всеми участниками процесса, а не перекладывается только на учителя физкультуры или медработника.

Пример: программа профилактики курения должна включать не только информацию о вреде для легких (физика), но и тренинги ассертивности (психика) и дискуссии о ценности жизни (духовно-нравственный аспект).

2. Организационно-педагогические принципы. Эти принципы определяют, как должна быть выстроена система управления и организации ЗООП.

- Принцип непрерывности и преемственности.

ЗООП выстраивается не как набор разрозненных акций («День здоровья»), а как сквозная, интегрированная линия на всех уровнях общего образования (от дошкольного до старшей школы) и во всех видах деятельности: на каждом уроке, на перемене, во внеурочной работе, в системе дополнительного образования, в процессе воспитательной работы. Мероприятия должны составлять единую, логически выстроенную, преемственную систему, работающую постоянно.

Пример: тема «Здоровое питание» последовательно раскрывается в начальной школе в игровой форме, в среднем звене – на уроках биологии, в старших классах – на уроках химии и экономики.

- Принцип субъект-субъектного партнерского взаимодействия.

Ученик является не пассивным объектом педагогического и медицинского воздействия, а активным соавтором, со-творцом и ответственным участником процесса. Он должен быть реально вовлечен в планирование, реализацию и оценку здоровьесберегающих мероприятий (через советы старшеклассников, опросы, проектные группы), что формирует у него личную ответственность и внутреннюю мотивацию, переводя знания в личностные смыслы.

Пример: создание инициативной группы учащихся «Совет здоровья», который участвует в разработке меню школьной столовой и организации активных перемен.

- Принцип научной обоснованности и соответствия содержания обучения возрастным и индивидуальным особенностям.

Все используемые методики, объем учебной нагрузки, терминология, решаемые задачи и формы работы должны быть строго адекватны психофизиологическим возможностям учащихся на каждом возрастном этапе, предотвращая риски перегрузок, хронического утомления и школьного дистресса. Учет сензитивных периодов развития является обязательным.

Пример: отказ от раннего обучения письму в ущерб развитию мелкой моторики через игровую деятельность в дошкольном и младшем школьном возрасте.

3. Процессуальные (технологические) принципы. Эти принципы относятся к непосредственной практике учителя, к выбору конкретных педагогических технологий.

- Принцип связи теории с практикой (принцип деятельностного опосредования).

Знания о здоровье не должны приобретаться в готовом, абстрактном виде. Они усваиваются наиболее эффективно через личную практическую деятельность и рефлексию. Учащиеся по-настоящему учатся здоровьесбережению, решая реальные жизненные задачи, разрабатывая и защищая личные или групповые проекты оздоровления, анализируя свои привычки и их последствия, участвуя в тренингах и практикумах.

Пример: проект «Мой здоровый завтрак», где ученики не только изучают теорию питания, но и готовят и представляют свои варианты полезного завтрака.

- Принцип творческого характера образовательного процесса и приоритета активных методов.

Обучение, лишённое творческого заряда, проблемности и открытий, вызывает скуку, апатию и является мощным стрессогенным фактором. Широкое использование проблемных, исследовательских, игровых и дискуссионных методов не только повышает внутреннюю мотивацию и качество усвоения материала, но и создает положительный эмоциональный фон, что благотворно сказывается на психическом здоровье и профилактирует эмоциональное выгорание как учеников, так и учителей.

Пример: использование дебатов на тему «ГМО: за и против» для формирования критического мышления вместо лекции о вреде/пользе.

- Принцип диалектического сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

Это один из наиболее сложных и тонких принципов, требующий от педагога высокого профессионализма и чувства меры. Речь идет о нахождении оптимального баланса между:

Охранительной (протективной) стратегией: созданием безопасных, щадящих условий, снятием излишних стрессоров, адаптацией среды для ослабленных детей.

Тренирующей (развивающей) стратегией: дозированным, постепенным и контролируемым повышением нагрузок (как умственных, так и физических) для развития адаптационных ресурсов организма, психологической устойчивости и волевых качеств личности.

Задача педагога – найти для каждого ученика его индивидуальную «зону ближайшего развития», обеспечивающую рост и развитие без переутомления и срыва адаптации.

Пример: для часто болеющего ребенка нормативы на физкультуре адаптируются (охранительная стратегия), но ему предлагается индивидуальный план по их постепенному повышению (тренирующая стратегия).

- Принцип приоритета позитивных подкреплений и поддержки.

В основе педагогического общения и системы оценивания должны лежать поддержка, поощрение, признание усилий и успехов, акцент на сильных сторонах ученика. Преобладание запретов, критики, негативных оценок и публичных порицаний формирует невротическую личность с заниженной самооценкой, высоким уровнем тревожности и мотивацией избегания неудач, что является признаком психологического нездоровья.

Пример: использование «Карты успеха», где фиксируются личные достижения ученика, а не его промахи.

- Принцип интеграции и междисциплинарного подхода.

Формирование культуры здоровья не может быть замыкано в рамках одного предмета (ОБЖ или физкультура). Требуется согласованная, скоординированная работа учителей-предметников (биология, химия, литература, обществознание, история), педагога-психолога, социального педагога, медицинского работника, администрации и родителей. Разработка интегрированных курсов и метапредметных проектов становится мощным инструментом реализации этого принципа.

Пример: метапредметный проект «Экология города и мое здоровье» объединяет усилия учителей биологии, географии, химии и информатики.

4. Рефлексивно-управленческий принцип.

Принцип мониторинга, обратной связи и управляемости. Эффективность ЗООП не может быть доказана или опровергнута без системы объективного, регулярного контроля. Необходимо

внедрение комплексного мониторинга, отслеживающего не только показатели здоровья (по группам здоровья, заболеваемость, физподготовленность), но и психологический климат, уровень учебной нагрузки, удовлетворенность всех участников образовательного процесса. Полученные данные должны оперативно использоваться для анализа, коррекции и принятия управленческих решений, замыкая цикл «планирование – реализация – контроль – коррекция».

Пример: ежегодное анонимное анкетирование учащихся и педагогов по уровню школьного стресса и внесение изменений в учебный план на основе результатов.

Представленная система принципов служит не только надежным теоретическим фундаментом, но и практическим ориентиром для построения конкретных, эффективных моделей ЗООП в образовательных учреждениях различного типа.

#### **4. Функции здоровьесберегающего образовательного пространства**

Функции ЗООП раскрывают его конкретное социальное и педагогическое предназначение, отвечая на вопрос: «Для чего оно существует и какие задачи решает?». Они являются закономерным следствием и практической реализацией его сущности и принципов. Функции ЗООП носят комплексный, многоаспектный характер и могут быть классифицированы по направленности.

1. Функции, направленные на диагностику и развитие личности:
  - Диагностико-аналитическая и прогностическая функция.

Заключается в непрерывном, системном отслеживании (мониторинге) состояния здоровья и многофакторной среды, на него влияющей. Это основа для принятия обоснованных управленческих и педагогических решений. Проявления: организация ежегодных углубленных медицинских осмотров с последующим составлением карт здоровья; мониторинг физической подготовленности и динамики развития физических качеств; проведение регулярной психологической диагностики (уровень тревожности, школьной мотивации, социометрия, изучение социально-психологического климата в классах и педколлективе); системный анализ динамики академической успеваемости, утомляемости и пропусков занятий по болезни; прогнозирование рисков и тенденций.

- Адаптивно-развивающая и ресурсная функция.

Направлена на укрепление адаптационных резервов организма и психики учащихся, повышение их стрессоустойчивости и помощь в успешной социализации и преодолении возрастных кризисов.

Проявления: реализация специальных программ по социально-психологической адаптации первоклассников, пятиклассников и десятиклассников; проведение тренингов личностного роста, коммуникативных тренингов, программ по развитию эмоционального интеллекта; использование щадящих закалывающих процедур, кислородных коктейлей; дозированное, педагогически обоснованное увеличение учебной и внеучебной нагрузки для тренировки адаптационных механизмов.

- Коррекционно-компенсаторная и реабилитационная функция.

Заключается в своевременном выявлении, педагогической и психологической коррекции выявленных отклонений в здоровье и развитии, а также в создании специальных условий для компенсации имеющихся ограничений здоровья и социальной реабилитации.

Проявления: организация занятий лечебной физкультурой (ЛФК) и корригирующей гимнастики; коррекционные занятия с логопедом, дефектологом, психологом; психокоррекционная работа с тревожными, агрессивными детьми; разработка и реализация адаптированных основных общеобразовательных программ (АООП) и индивидуальных учебных планов для детей с ОВЗ; создание сенсорных комнат и зон релаксации.

2. Функции, направленные на обеспечение педагогического процесса:

- Профилактически-оздоровительная и охранная функция.

Предполагает комплексное предупреждение возникновения заболеваний и патологических состояний, напрямую или опосредованно связанных с учебной деятельностью и школьной средой.

Проявления: профилактика нарушений осанки и зрения (через организацию рабочих мест, мебель-трансформеры, своевременные физкультминутки); вакцинопрофилактика; обучение гигиеническим навыкам и половое воспитание; комплексные программы профилактики употребления ПАВ, суицидального поведения, буллинга и кибербуллинга; обеспечение техники безопасности во время учебного процесса, на переменах и во время экскурсий.

- Образовательно-мотивационная и просветительская функция.

Обеспечивает формирование у учащихся системных, научно обоснованных знаний о здоровье и устойчивой, осознанной

мотивации к ведению здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Проявления: интеграция тем здоровья, экологии, безопасности в содержание всех учебных предметов; проведение тематических классных часов, декадников, конференций; проектная и исследовательская деятельность, связанная с проблемами здоровья («Влияние гаджетов на сон», «Анализ школьного меню»); встречи со специалистами (врачами, психологами, спортсменами); создание и распространение информационных материалов (буклеты, школьная газета, сайт).

3. Функции, направленные на управление и интеграцию:

- Нормативно-регламентирующая и управленческая функция.

Создает robust правовое, организационное и ресурсное поле для здоровьесберегающей деятельности, обеспечивая ее стабильность и предсказуемость.

Проявления: разработка и внедрение локальных нормативных актов школы (Положение о ЗООП, правила внутреннего распорядка, регламенты дежурств, инструкции по безопасности); строгое соблюдение федеральных СанПиНов и норм.

- Интегративно-координирующая и сетевая функция.

Обеспечивает консолидацию усилий всех субъектов образовательного процесса и установление прочных связей с внешними партнерами, превращая школу в открытый центр здоровья.

Проявления: создание общешкольного координационного совета по здоровьесбережению с участием педагогов, медиков, психологов, представителей родительской общественности и старшеклассников; организация системного взаимодействия с родителями (родительский клуб, лектории, совместные спортивные праздники); заключение договоров о сотрудничестве со спортивными школами, фитнес-центрами, центрами здоровья, медицинскими вузами, общественными организациями. Пример: совместный проект с местной поликлиникой «Школа – территория здоровья», в рамках которого врачи проводят не только осмотры, но и тематические лектории для родителей и учителей.

- Аксиологическая (ценностно-ориентационная) функция.

Формирует в сознании учащихся и всех участников образовательного процесса иерархию ценностей, в которой здоровье занимает одну из высших ступеней, а здоровый образ жизни воспринимается как норма и социально одобряемая модель поведения. Эта функция реализуется через создание «культуры

здоровья» – системы символов, ритуалов и традиций, поддерживающих ценности ЗОЖ.

Проявления: проведение церемоний награждения не только за академические, но и за спортивные достижения, успехи в творчестве и социальной активности; создание «Уголков здоровья» и стендов, пропагандирующих успехи учащихся в этой сфере; формирование традиций (ежегодный туристический слет, «День зимних забав», праздник «Мы за здоровый образ жизни»), которые эмоционально окрашивают и закрепляют ценностное отношение к здоровью.

4. Функции, направленные на социализацию и развитие среды:

- Культурно-творческая и средообразующая функция.

Направлена на формирование в школе особой гуманистической культуры, где здоровье, уважение к личности, толерантность, креативность и самореализация становятся базовыми, разделяемыми всеми ценностями. Эта функция выходит за рамки обучения и предполагает преобразование самой атмосферы школьной жизни.

Проявления: организация творческих фестивалей, спортивных праздников, туристических слетов, дней самоуправления; поддержка традиционных школьных событий и ритуалов, укрепляющих дух сообщества и корпоративную идентичность; создание комфортной, эстетически привлекательной предметно-пространственной среды (арт-объекты, озеленение, школьный музей); развитие волонтерского движения и социальных инициатив, связанных с заботой о здоровье (например, волонтеры-медики из числа старшеклассников).

- Функция социализации и формирования жизненных компетенций.

Готовит учащихся к жизни в современном сложном мире, вооружая их не только академическими знаниями, но и практическими навыками, необходимыми для сохранения здоровья, построения карьеры и гармоничных семейных отношений в условиях быстро меняющейся реальности. ЗООП становится полигоном для отработки социальных ролей и моделей поведения.

Проявления: включение в учебные программы заданий, развивающих критическое мышление для оценки информации о здоровье; проведение деловых игр, моделирующих ситуации выбора (например, отказ от вредных привычек в группе сверстников); развитие навыков проектной деятельности, позволяющих самостоятельно планировать и реализовывать мероприятия, направленные на улучшение здоровья школьного сообщества.

- Рефлексивно-оценочная функция.

Обеспечивает возможность для самоанализа и оценки эффективности функционирования самого ЗООП. Эта функция позволяет ответить на вопросы: «Насколько созданная среда действительно является здоровьесберегающей?», «Какие элементы работают, а какие требуют корректировки?».

Проявления: проведение регулярных опросов (анонимных) среди учащихся и педагогов об их самочувствии, удовлетворенности психологическим климатом; ведение «Дневников здоровья» учащимися, где они фиксируют свое состояние и факторы, на него влияющие; организация фокус-групп для обсуждения проблем и поиска путей совершенствования ЗООП.

Важно подчеркнуть, что функции ЗООП не реализуются изолированно. Они находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости, порождая синергетический эффект. Так, например, диагностико-аналитическая функция выявляет проблему роста тревожности среди старшеклассников. На основе этого управленческая функция инициирует разработку новой программы. Образовательно-мотивационная функция обеспечивает информирование учащихся о стрессе, а адаптивно-развивающая – проводит тренинги по стресс-менеджменту. Культурно-творческая функция организует релаксационные мероприятия, а аксиологическая – формирует в школе культуру поддержки, а не конкуренции. В результате комплексного воздействия достигается качественно новый результат, недостижимый при реализации функций по отдельности.

## **5. Заключение**

Проведенный комплексный анализ позволяет утверждать, что здоровьесберегающее образовательное пространство современной школы представляет собой сложный, многоуровневый социально-педагогический феномен, требующий системного осмысления и проектирования.

Сущность ЗООП заключается в переходе от фрагментарных мер к созданию целостной образовательной экосистемы, где здоровье выступает и как цель, и как результат, и как ключевой ресурс развития. Это достигается через холистический подход, субъектность, комплексную оптимизацию среды, глубокую интеграцию технологий и непрерывное развитие.

Принципы ЗООП образуют иерархическую систему, включающую фундаментальные (мировоззренческие),

организационно-педагогические, процессуальные (технологические) и рефлексивно-управленческие группы. Эта система служит концептуальным каркасом и практическим ориентиром для деятельности.

Функции ЗООП многоаспектны и направлены на диагностику и развитие личности, обеспечение педагогического процесса, управление и интеграцию, социализацию и развитие среды. Их синергетическое взаимодействие обеспечивает реализацию предназначения ЗООП.

Понимание этих фундаментальных категорий является императивом для модернизации системы подготовки и повышения квалификации педагогов, и в первую очередь – педагогов физической культуры. Их роль в контексте ЗООП кардинально трансформируется.

От тренера-инструктора, обучающего двигательным навыкам, – к педагогу-валеологу, интегратору здоровьесберегающей деятельности в масштабах всей школы.

От ответственного за спортивные мероприятия – к координатору двигательной активности в течение школьного дня (на уроках, переменах, в секциях).

От «узкого специалиста» – к эксперту и консультанту для коллег, учащихся и родителей по вопросам физического развития, двигательного режима, физиологической оценки нагрузки.

Таким образом, подготовка педагога физической культуры к работе в рамках ЗООП должна включать не только углубленное изучение физиологии, биомеханики и методик спортивной тренировки, но и освоение основ психологии, педагогики, возрастной гигиены, управленческих компетенций и проектной деятельности. Такой педагог становится ключевой фигурой, способной не только проводить уроки физкультуры, но и выступать агентом изменений, лидером в формировании здоровьесберегающей экосистемы школы, инвестируя в самое ценное – здоровье будущих поколений.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке конкретных моделей ЗООП для разных типов образовательных организаций, создании диагностического инструментария для оценки его эффективности, а также в изучении роли цифровой среды как нового фактора, оказывающего комплексное влияние на здоровье участников образовательного процесса.

## **6. Список литературы**

1. Гордеева, Е. Н. Особенности формирования здоровьесберегающей среды в образовательной организации / Е. Н. Гордеева. – Текст : электронный // nsportal : [сайт]. – URL: <https://clck.ru/3PmMhy>.

2. Илькевич, Т. Г. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании. Учебное пособие / Т. Г. Илькевич, К. Б. Илькевич. – п. Электроизолятор : издательство НОО Профессиональная наука, 2023. – 189 с. – Текст : непосредственный.

3. Петрова, Н. Ф. Создание здоровьесохраниющего пространства в современной общеобразовательной школе / Н. Ф. Петрова // МНКО. – 2014. – № 3 (46). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozdanie-zdoroviesohranyayu-schego-prostranstva-v-sovremennoy-obscheobrazovatelnoy-shkole>.

4. Сигаева, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е. В. Сигаева, Н. А. Горбунова, Е. В. Дронова, Т. Н. Селезнёва. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 28 (370). – С. 50-53. – URL: <https://moluch.ru/archive/370/83190>.

5. Штырлова, О. С. Модель формирования здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях / О. С. Штырлова. – Текст : электронный // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» : [сайт]. – URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/201300804>.

## **7. Кейс вопросов**

1. В чем заключается принципиальное отличие здоровьесберегающего образовательного пространства (ЗООП) от ранее использовавшегося понятия здоровьесберегающих технологий?

Ключевое отличие заключается в переходе от частных, локальных методов к созданию целостной, системно организованной среды. Если здоровьесберегающие технологии представляют собой «совокупность приемов, методов и методик организации образовательного процесса без ущерба для здоровья его участников», то здоровьесберегающее пространство – это «интегрированное единство субъектов педагогического процесса, материальных средств, духовных ценностей, специально проектируемых здоровьесберегающих условий и отношений между ними, направленное на формирование культуры здоровья». ЗООП включает технологии как один из своих элементов, но не сводится к ним, охватывая также ценностные ориентации, психологический

климат, предметно-пространственную среду и управленческие решения.

Источник: Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва: АРКТИ, 2006. – 319 с. – С. 52-54.

2. Назовите и раскройте содержание одного из фундаментальных (мировоззренческих) принципов построения здоровьесберегающего образовательного пространства.

Одним из основополагающих мировоззренческих принципов является принцип триединого представления о здоровье. Данный принцип обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, то есть как к единству физического, психического и духовно-нравственного (социального) здоровья. При его несоблюдении всё внимание зачастую обращается лишь на физическое здоровье, при этом душевное и духовно-нравственное остаются за рамками рассмотрения. В здоровьесберегающей деятельности учебного заведения такая методологическая ошибка не только снижает эффективность проводимой работы, но и дезориентирует её исполнителей, сводя усилия лишь к медицинским и гигиеническим аспектам.

Источник: Веденева, О. А. Здоровьеформирующее образование как фактор национальной безопасности России // Медико-педагогические проблемы здоровья учащихся в современном образовательном пространстве: сб. науч. тр. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 15-22. – С. 18.

3. Каковы основные компоненты здоровьесберегающей компетентности, формируемой у учащихся в рамках ЗООП?

Формируемая у учащихся здоровьесберегающая компетентность является интегральным личностным образованием и включает в себя три взаимосвязанных компонента:

- Когнитивный компонент: система научных знаний о здоровье, факторах его укрепления и разрушения, основах безопасной жизнедеятельности.

- Операционально-деятельностный компонент: комплекс умений и навыков, позволяющих реализовывать эти знания на практике (навыки саморегуляции, гигиены, оказания первой помощи, разрешения конфликтов).

- Ценностно-мотивационный компонент: система устойчивых ценностных ориентаций и установок на здоровый образ жизни, личную ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Именно этот компонент обеспечивает переход от знаний к реальному поведению.

Источник: Касаткин, В. Н. Педагогика здоровья: учебное пособие / В. Н. Касаткин, М. В. Ковригина. – Ярославль: ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2018. – 215 с. – С. 98-101.

4. Каковы ключевые аспекты организации физической среды школы как компонента здоровьесберегающего образовательного пространства?

Организация физической (предметно-пространственной) среды в контексте ЗООП выходит далеко за рамки простого соблюдения санитарно-гигиенических норм (СанПиН). Она включает комплекс мер, направленных на создание безопасной, комфортной и развивающей среды. Ключевые аспекты включают:

Эргономичность: обеспечение ростового соответствия и конструктивного разнообразия ученической мебели (парты, конторки, стулья), что является основой профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Сенсорная насыщенность: создание условий для адекватного зрительного, тактильного и кинестетического восприятия (достаточное и правильное освещение, использование разнообразных материалов, наличие зон для двигательной активности).

Безопасность и экологичность: использование безопасных материалов, озеленение помещений, контроль за воздушно-тепловым режимом.

Функциональность и вариативность: проектирование пространства, позволяющего менять виды учебной деятельности (индивидуальная, групповая работа, отдых).

Источник: Базарный, В. Ф. Зрение у детей: проблемы развития / В. Ф. Базарный. – Новосибирск: Наука, 1991. – 136 с. – С. 45-48, 72-75. (В данном источнике подробно раскрыта концепция эргономически организованной образовательной среды, основанная на многолетних исследованиях).

5. В чем заключается суть принципа диалектического сочетания охранительной и тренирующей стратегий в ЗООП и как он реализуется на практике?

Суть данного принципа заключается в нахождении оптимального баланса между двумя подходами:

- Охранительная (протективная) стратегия направлена на создание щадящих условий, устранение вредоносных факторов и адаптацию учебного процесса для ослабленных детей.

- Тренирующая (развивающая) стратегия ставит целью повышение адаптационных ресурсов организма через дозированное, постепенное и контролируемое усложнение нагрузок (как умственных, так и физических).

На практике реализация этого принципа требует от педагога высокого профессионализма и осуществляется через:

- Индивидуализацию нагрузки: учебные задания и нормативы должны находиться в "зоне ближайшего развития" ученика, будучи достаточно сложными для тренировки способностей, но не приводящими к переутомлению.

- Постепенное усложнение: поэтапное увеличение сложности и объема заданий, позволяющее организму адаптироваться.

- Создание "ситуаций успеха": подбор задач, которые challenging, но выполнимы, что поддерживает мотивацию и укрепляет психологическую устойчивость (резильентность).

Источник: Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 240 с. – С. 112-115.

---

# СПЕЦИФИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

---

1. Профессионально-деятельностный аспект здоровьесбережения
2. Нормативно правовые документы
3. Особенности здоровьесберегающей деятельности
4. Функции оздоровительная физической культуры
5. Формирование культуры здоровья
6. Заключение
7. Список литературы
8. Кейс вопросов

## **1. Профессионально-деятельностный аспект здоровьесбережения**

42

В современном обществе здоровье детей и подростков является приоритетной задачей, и именно педагог по физической культуре играет ключевую роль в формировании у школьников сознательного отношения к здоровью и ведению здорового образа жизни, а также в сохранении и укреплении их физического состояния. Однако, несмотря на важность этой задачи, состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзные опасения у специалистов в сфере образования и медицины. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками двадцати-тридцатилетней давности, причем наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в периоды получения общего среднего образования.

В последние годы средства массовой информации всё чаще обращают внимание общества на проблему снижения двигательной активности детей и подростков. Спорт и уроки физической культуры теряют своё значение в глазах молодого поколения, что ведёт к проблемам с физическим здоровьем. В результате роль преподавателя физической культуры становится ещё более ответственной, так как именно он должен внедрять здоровьесберегающие технологии – новые методики и подходы в образовательном процессе, направленные на сохранение и улучшение здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии – это комплексный и инновационный процесс, который требует изменения как ценностных ориентиров, учащихся в отношении здоровья, так и перестройки самой учебной деятельности и взаимодействия между педагогами, учениками и родителями. Это предполагает не только физические упражнения и спорт, но и создание благоприятного психологического климата, формирование правильных привычек и повышение общей мотивации к здоровому образу жизни.

Современный этап развития системы образования тесно связан с социально-культурными изменениями, которые отражаются на всех уровнях воспитательного процесса. Появляются новые методы и технологии обучения, которые должны учитывать личностные и физиологические особенности ребенка, а также меняющиеся социальные условия. В этом контексте проблема здоровьесбережения учащихся становится особенно актуальной, поскольку требует обновления подходов к воспитательной работе и реализации программ, направленных на поддержку здоровья на всех этапах обучения.

Здоровье детей – это не просто личный ресурс каждого ребёнка, а важнейший национальный ресурс, от которого во многом зависит будущее страны. Оно оказывает влияние на развитие генофонда нации, научно-технический прогресс и экономический потенциал общества в целом. Поэтому меры по сохранению и укреплению здоровья молодого поколения должны стать одним из приоритетов государственной политики, а вопросы физического воспитания и здоровьесбережения – постоянным предметом внимания педагогов, родителей и государственных органов.

## **2. Нормативно правовые документы**

Конституция Российской Федерации и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" закладывают правовую основу охраны здоровья и безопасности в образовательной среде. Они гарантируют право каждого на охрану здоровья и медицинскую помощь, а также обязывают государство и образовательные организации создавать условия для укрепления здоровья и безопасного обучения. Важное место отводится развитию физической культуры и спорта как средств здоровьесберегающей деятельности, направленной на гармоничное развитие личности и защиту детей и молодежи. Таким образом, данные нормативно-правовые акты формируют базис для реализации здоровьесберегающих программ и ответственности педагогов,

особенно преподавателей физической культуры, за здоровье обучающихся.

Конституция Российской Федерации

Статья 41. Гарантирует право каждого на охрану здоровья и медицинскую помощь. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. Сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.

Статья 38. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства. Подчеркивает важность заботы о детях и молодежи, что, в свою очередь, является одной из ключевых целей здоровьесберегающей деятельности, в том числе и в рамках работы педагога по физической культуре. Эта статья напрямую связана с необходимостью заботы о здоровье подрастающего поколения и определяет приоритеты здоровьесберегающей деятельности в образовании.

Статья 43. Каждый имеет право на образование. Гарантируются общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях. Основное общее образование обязательно. Государство устанавливает федеральные государственные образовательные стандарты, поддерживает различные формы образования и самообразования.

1) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе:

В пункте № 9 прописано, что образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Это позволяет включить здоровьесберегающие компоненты в рабочие программы по физкультуре.

Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации:

В пункте 6.2 указано: создавать безопасные условия обучения, в том числе при проведении практической подготовки обучающихся, а также безопасные условия воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации;

Пункт 7 несет, что образовательная организация несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее компетенции, за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, качество образования своих выпускников, а также за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации.

Эта статья возлагает на образовательную организацию обязанность обеспечивать безопасные условия обучения, что напрямую связано со здоровьесберегающей деятельностью, включая деятельность педагога по физкультуре. Подчеркивает ответственность школы за здоровье учеников.

Правовые нормы, закрепленные в Конституции РФ и ФЗ "Об образовании", подчеркивают первоочередную задачу государства и образовательных учреждений по обеспечению безопасных условий обучения и охраны здоровья обучающихся. Статьи, касающиеся права на здоровье, защиту материнства и детства, а также образовательные права, создают обязательства для педагогов по развитию здоровьесберегающей деятельности, в том числе через физическую культуру и спорт. Это не только способствует укреплению здоровья учащихся, но и обеспечивает их гармоничное развитие, а также ответственность образовательных организаций за реализацию этих целей.

### **3. Особенности здоровьесберегающей деятельности**

Здоровьесберегающая деятельность, прежде всего, должна основываться на идеях гуманизма и природосообразности, приоритетом которой является реализация функции сохранения здоровья участников образовательного процесса. Эта деятельность представляет собой педагогическую систему, основанную на

приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитывать у учащихся и реализовывать при проведении учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающая деятельность является образовательной системой, провозглашающей приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей. Кроме того, это область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов.

Рассматривая здоровьесберегающую деятельность как область знаний, характеризующую процесс реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся, важно подчеркнуть, что для достижения этой цели необходимо использовать возможности самой педагогической науки и практическую деятельность педагогов. Эта область знаний тесно связана со школьной гигиеной, педагогической психологией, социальной психологией, возрастной психологией и валеопедагогией.

Подчеркивая проблему сохранения здоровья детей в процессе их обучения и воспитания, здоровьесберегающая деятельность может кардинальным образом повлиять на содержание и организацию учебно-воспитательного процесса. Функция сохранения и укрепления здоровья учащихся занимает особое место в деятельности педагогов, поскольку сохранение физического и нравственного здоровья является первостепенной задачей любого образовательного учреждения.

В настоящее время педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные результаты. Г.А. Сулкарнаева подчеркивает необходимость соответствующей подготовки педагога, который должен уметь анализировать педагогическую ситуацию в условиях оздоровления, владеть основами здорового образа жизни, устанавливать контакт с учащимися, наблюдать и интерпретировать их поведение, прогнозировать их развитие, моделировать систему взаимоотношений, и личным примером учить заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования педагогом средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе. Педагог должен быть

примером для своих воспитанников, и только тогда, когда здоровый образ жизни – это норма жизни педагога, ученики поверят и будут принимать данную деятельность должным образом.

Исходя из данных можно дать определение. Здоровьесберегающая деятельность – это целенаправленная педагогическая система, основанная на гуманистических принципах и природосообразности, направленная на приоритетное сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса. Она интегрирует медико-психолого-педагогические знания, технологически обеспечивает культуру здоровья в организации обучения, воспитания и содержания образования, при этом роль педагога как примера здорового образа жизни является ключевой

Цель здоровьесберегающей деятельности – это сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания, а значит, обеспечить каждому выпускнику школы такой уровень здоровья, который позволит ему реализовать свои жизненные планы, удовлетворить потребности и запросы. Здоровьесберегающая педагогика предполагает также формирование у каждого учащегося умений и навыков здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья.

Задача здоровьесберегающей деятельности – обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, сформировать культуру здоровья, умения заботиться и бережно относиться к своему здоровью и к здоровью других людей.

Принципы здоровьесберегающей деятельности:

1. Суть принципа персонификации учебной нагрузки заключается в том, чтобы сохранить здоровье ребенка в процессе его обучения. Для обеспечения сохранения здоровья каждого ребенка преподаватель должен ориентировать свою деятельность на индивидуальные особенности конкретного ученика, учитывая его физическое и психическое состояние, его потребности, способности, интересы и систему ценностей. Данный принцип основывается на концепциях гуманизма и соответствия естественным особенностям развития.

Для успешной реализации этого принципа необходимо соблюдение следующих условий:

- тщательное изучение состояния здоровья каждого отдельного ребенка;
- проведение исследования потребностей и ценностных установок ребенка, включая его отношение к собственному здоровью;

- выявление и анализ факторов риска возникновения заболеваний для каждого конкретного ребенка;

- создание оптимальных условий в рамках учебно-воспитательного процесса, которые бы соответствовали не только требованиям санитарных норм и правил, но и индивидуальным особенностям каждого ребенка;

- формирование благоприятной психологической атмосферы и позитивного эмоционального фона, способствующих эффективному взаимодействию между ребенком и взрослым;

- проведение социально-педагогической работы, направленной на устранение негативного воздействия факторов, выявленных в процессе исследования.

В практической деятельности по организации учебного процесса данный принцип реализуется через следующие правила:

- изучение состояния здоровья ребенка должно проводиться на постоянной основе с использованием методов мониторинга;

- необходимо осуществлять диагностику и всестороннюю оценку влияния факторов риска на здоровье каждого ребенка;

- мероприятия по профилактике неблагоприятного воздействия факторов риска должны разрабатываться и проводиться строго индивидуально для каждого учащегося.

48

2. Принцип компетентной ответственности устанавливает степень подготовленности педагогических работников к осуществлению деятельности, направленной на поддержание и улучшение здоровья обучающихся.

Для успешной реализации данного принципа необходимы следующие условия:

- обладание педагогами информацией о показателях состояния здоровья учащихся;

- освоение методики проведения анализа учебно-воспитательного процесса с целью оценки его воздействия на здоровье детей;

- осведомленность об индивидуальных особенностях каждого ученика;

- владение здоровьесберегающими технологиями и методами формирования позитивного отношения к здоровью как у самих учащихся, так и у их родителей.

В практической деятельности педагогического работника данный принцип реализуется через следующие правила:

- при организации учебно-воспитательного процесса педагог несет ответственность за состояние здоровья каждого ребенка;

- в практической работе учитываются личностные и индивидуальные характеристики каждого ученика, для чего педагог осваивает методы диагностики индивидуальных личностных особенностей и состояния здоровья, принимает участие в разработке и проведении мониторинга развития и здоровья детей;

- педагог осуществляет комплексную оценку воздействия факторов риска на здоровье каждого ребенка и занимается индивидуальной профилактикой неблагоприятного влияния факторов риска;

- педагог осваивает методики анализа учебно-воспитательного процесса с точки зрения его влияния на здоровье и здоровьесберегающие технологии.

3. Принцип фасилитации подразумевает способность учителя выбирать из всего многообразия педагогических средств и методов наиболее подходящие и рациональные, как с точки зрения соответствия содержанию учебного предмета и информации, так и с точки зрения соответствия уровню подготовки учащихся, а также их уровню способностей и состояния здоровья. Помимо этого, данный принцип устанавливает границы педагогических воздействий. Влияние учителя на формирование знаний, умений и навыков у ребенка ограничивается его физиологическими особенностями и состоянием здоровья воспитанника. Показатели физического развития, уровень заболеваемости ребенка, а также физиометрические показатели (пульс, артериальное давление) служат регулятором и инструментом корректировки педагогических действий учителя.

Для успешной реализации данного принципа необходимы следующие условия:

- овладение учителем методикой проведения экспертизы применяемых технологий, учебных планов и программ;

- умение проводить анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся;

- знание индивидуальных особенностей каждого ученика;

- осуществление мониторинга состояния здоровья и физического развития учащихся.

4. Принцип интеграции устанавливает, с одной стороны, взаимодействие между различными организациями и структурами, обеспечивающими поддержку и укрепление здоровья учащихся в образовательном учреждении, а с другой стороны, объединение целенаправленной деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья школьников с активной работой по устранению негативного воздействия различных

факторов (экономических, педагогических, психологических и социальных).

Для успешной реализации данного принципа необходимы следующие условия:

- использование потенциала каждого отдельного института в здоровьесберегающей деятельности;

- применение комплексного подхода к организации здоровьесберегающей деятельности;

- организация диалогового взаимодействия между участниками процесса здоровьесбережения при решении общих и специфических задач;

- активное вовлечение детей и подростков в организацию процесса здоровьесбережения;

- приоритетное направление деятельности на поддержание и укрепление здоровья детей и подростков, включающее обязательное формирование у них установок на здоровый образ жизни;

- сочетание общих мероприятий, направленных на поддержание здоровья всех детей, с комплексом мероприятий, направленных на организацию работы с детьми, имеющими заболевания или входящими в группу риска;

- проведение диагностики и выявление детей с отклонениями в состоянии здоровья, формирование групп детей, подверженных риску развития заболеваний;

- приоритетное значение общей профилактической деятельности в дошкольном и младшем школьном возрасте.

5. Принцип субъектности подразумевает, что по мере развития самосознания ребенок должен самостоятельно приобретать навыки сохранения своего здоровья, придерживаться принципов здорового образа жизни, укреплять свое здоровье посредством занятий физической культурой, соблюдения режима дня и других подобных действий.

Для успешной реализации данного принципа необходимы следующие условия:

- создание здоровьесберегающей обстановки в образовательном учреждении;

- предоставление школьникам информации о здоровье, факторах, влияющих на его формирование, и аспектах здорового образа жизни.

6. Принцип вариативности содержания здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что поддержанием и укреплением здоровья детей и подростков должны заниматься различные

организации и структуры на разных уровнях, в зависимости от сложившихся обстоятельств, воздействия факторов риска и уровня квалификации специалистов.

Для успешной реализации данного принципа необходимы следующие условия:

- изучение факторов, способствующих увеличению заболеваемости среди детей и подростков;
- исследование мер и факторов, оказывающих положительное влияние на здоровье детей и нейтрализующих воздействие неблагоприятных факторов;
- разработка рекомендаций по управлению здоровьем детей на различных уровнях, в том числе и в образовательном учреждении;
- изучение педагогического процесса и разработка методик, позволяющих анализировать влияние педагогического процесса и новых педагогических технологий на здоровье учащихся.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность в образовательной сфере представляет собой сложную и многогранную педагогическую систему, фундаментом которой являются гуманистические идеалы и ориентация на естественное развитие ребенка. Основная цель этой системы - обеспечение сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, реализуемая через технологически обоснованное внедрение культуры здоровья во все аспекты обучения, воспитания и содержания образования. При этом центральная роль отводится педагогу, который должен не только обладать необходимыми знаниями и навыками, но и личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, а также учитывать уникальные особенности каждого ученика.

Эффективная реализация здоровьесберегающей деятельности предполагает следование ряду важных принципов, при соблюдении которых и создании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении можно достичь цели - обеспечить выпускникам высокий уровень здоровья, позволяющий им полноценно реализовать свой потенциал, а также сформировать у них культуру здоровья и умение заботиться о себе и окружающих.

#### **4. Функции оздоровительная физической культуры**

Оздоровительная физическая культура, будучи относительно самостоятельной подсистемой физической культуры, сочетается с общими ее свойствами и при этом имеет свою специфическую функциональную направленность, обусловленную задачами

воздействия на человека как центральный объект. Она является частью не только физической, но и общей культуры общества и выполняет как общие, так и специфические функции.

К общим функциям оздоровительной физической культуры относятся:

Социализация – процесс приобщения личности к миру физических упражнений и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Это способствует вовлечению человека в систематическую физическую активность и формированию привычек, важнейших для сохранения здоровья.

Социоэмоциональная функция – удовлетворение потребностей человека и общества в сохранении социально-психической стабильности. Через развитие чувства общности, дружбы и товарищества, формирование традиций и ритуалов физическая культура служит поддержке культурного и социального наследия, укрепляя социальные связи.

Интеграция – объединение людей по интересам и мотивации, создание условий для совместной деятельности и образа жизни средствами физических упражнений. Такой подход способствует развитию коллективных форм работы и укреплению социальных связей.

52

Гностическая (познавательная) – изучение и применение теоретических и практических методов преобразования человека, разработка новых методик эффективного использования физических упражнений. Эта функция способствует развитию науки и практики в области физкультуры и оздоровления.

Коммуникативная – создание механизмов социокультурного общения и единого информационного пространства в сфере физической культуры. Это включает передачу и обмен знаниями посредством телевидения, радио, печатных и интернет-изданий, специализированной литературы, что позволяет расширить доступ к информации и повысить уровень общественного здоровья.

Оздоровительная физическая культура представляет собой широкий комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья. Среди ее разновидностей выделяются лечебная физкультура, оздоровительно-реабилитационные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика и адаптивная физкультура, ориентированная на социализацию лиц с ограниченными возможностями.

Основные задачи оздоровительной физической культуры – укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие

физических качеств, совершенствование телосложения. Современное общество включает в занятия оздоровительной физической культуры людей различных возрастов, стремящихся улучшить самочувствие, повысить силу, ловкость, выносливость и сформировать стройное, сильное тело. Физическая активность приносит новые ощущения, положительные эмоции, улучшает настроение, стимулирует бодрость и помогает компенсировать дефицит естественных движений, таких как бег, прыжки, плавание и ходьба, который характерен для урбанизированного образа жизни.

Для успешного развития оздоровительной физической культуры важна ее массовость. Необходимо развивать массовый спорт, ориентированный не на высокие спортивные результаты, а на всестороннее развитие личности и вовлечение населения в активную физическую деятельность. Государственные программы и кампании популяризации здорового образа жизни играют ключевую роль, способствуя формированию мотивации и доступности занятий. Особое значение приобрела популяризация фитнеса, который стал не только модным, но и эффективным средством поддержания здоровья.

Пропаганда физической культуры и спорта должна напрямую обращаться к человеку, раскрывая важность занятий для профилактики заболеваний, продления активного долголетия и борьбы с негативными явлениями, такими как наркомания, курение и злоупотребление алкоголем. Средства массовой информации призваны повышать интерес общества к здоровому образу жизни, раскрывать гуманистические ценности спорта и физической культуры, а также стимулировать самостоятельные занятия с использованием природных факторов.

Оздоровительная функция физической культуры заключается в использовании различных средств и методов физической активности для сохранения и укрепления здоровья с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья каждого человека. В задачи входит профилактика заболеваний, повышение адаптационных возможностей, гармоничное развитие физических качеств и улучшение общего состояния здоровья. В состав оздоровительной физической культуры входят лечебная и адаптивная физкультура, утренняя гимнастика, реабилитационные занятия, направленные на поддержание высокого уровня физического и психического здоровья, повышение иммунитета и жизненного тонуса. Занятия способствуют улучшению настроения и приносят положительные эмоции и бодрость, что обеспечивает комплексное оздоровление и развитие человека.

Таким образом, оздоровительная физическая культура выступает жизненно важным элементом культуры общества и играет ключевую роль в сохранении и укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности и формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

## **5. Формирование культуры здоровья**

Культура здоровья - это интегрированная часть общей культуры человека, ориентированная на поддержание и улучшение здоровья. Она определяется позитивными жизненными установками, осознанным отношением к здоровью, окружающей среде и обществу.

Реализация культуры здоровья подразумевает организацию здорового образа жизни, позволяющего эффективно управлять состоянием организма с учетом индивидуальных особенностей, реализовывать программы самосохранения, самореализации и саморазвития, что в итоге приводит к целостному развитию личности и гармонии между компонентами здоровья.

Культура здоровья личности формируется прежде всего в образовательной среде, где основополагающую роль играет методика обучения здоровому образу жизни. Однако, современная система образования зачастую негативно сказывается на здоровье учащихся. Причины кроются в перегрузках учебного процесса, пристрастии к компьютерным играм и ограниченных возможностях для физической активности, что приводит к гиподинамии. Усугубляет ситуацию недостаточная компетентность управленческого и педагогического состава в вопросах диагностики здоровья и организации оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях. Поэтому, приоритетной задачей модернизации образования должно стать сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса, а также формирование у них устойчивых ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Культура здоровья с позиции системно-структурного подхода представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, системонаполняющих и системообуславливающих.

Системообразующие факторы здоровья человека - это динамичное состояние его индивидуального здоровья и практический, ориентированный на результат здоровый образ жизни. При этом оценку здоровья следует производить, исходя из

возможности сохранения или улучшения как количественных, так и качественных характеристик здоровья, вне зависимости от того, находится ли человек в идеальном состоянии или имеет какие-либо особенности, физические ограничения или заболевания.

Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности

Формирование культуры здоровья определяется как объективными, так и субъективными факторами. К объективным факторам относятся социальные факторы, такие как уровень социально-экономического развития общества, материальное благополучие и уровень жизни граждан, государственная политика в области охраны здоровья, влияние государственных и общественных структур на формирование моды на здоровье, а также развитие системы образования, здравоохранения и физического воспитания. Кроме того, к объективным факторам относят биологические факторы, включающие генетически обусловленные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, а также условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наряду с ними, важную роль играют субъективные факторы, среди которых выделяются мотивация на здоровье и здоровый образ жизни, наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности, стремление к самосовершенствованию и самореализации, а также способность к преодолению собственной инертности в отношении здоровья и здорового образа жизни.

Культура здоровья личности включает в себя следующие составляющие:

- Мотивационно-личностная составляющая: охватывает совокупность правил и приоритетов, определяющих понимание роли и значения культуры здоровья в системе социальных взаимоотношений; развитие побуждения к здоровому образу жизни и улучшению состояния здоровья; совершенствование характеристик и особенностей индивида, обеспечивающих активную позицию в отношении своего здоровья.

- Когнитивная составляющая: представляет собой комплексную, ориентированную на практику систему знаний о здоровье и умений в области физического и психического самосовершенствования.

- Деятельностная составляющая: обеспечивает достижение определенной степени здоровья посредством лично-важного и индивидуально-направленного здорового образа жизни.

Физическая культура играет важную роль в формировании культуры здоровья, поскольку она объединяет биологическое и социальное развитие человека. Это достигается посредством образовательных, воспитательных и оздоровительных мероприятий. Многогранность физической культуры проявляется в её нацеленности на всестороннее развитие личности: физическое, эстетическое и духовно-нравственное. Кроме того, она способствует организации полезной общественной деятельности, здорового отдыха, предупреждению болезней, восстановлению сил и реабилитации через физическую активность.

Ключевым элементом физического воспитания является развитие у человека осознанной потребности в здоровом образе жизни, подкрепленной знаниями и убеждениями. Важно привить устойчивую привычку заботиться о своем здоровье и научить правильно организовывать физическую активность в повседневной жизни. Настоящая культура физической активности формирует ответственное поведение, организует и дисциплинирует личность. Регулярная двигательная активность выступает фундаментом культуры здоровья и её неотъемлемой частью.

Хотя физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, современное образование не полностью раскрывает ее оздоровительный потенциал из-за ряда проблем. Среди них: разобщенность общего и физкультурного образования, слабое использование межпредметных связей в изучении вопросов здоровья, и недостаточная мотивация к здоровому образу жизни, особенно среди педагогов, которые должны быть примером для учеников. Важно переориентировать физическое воспитание с простого развития двигательных навыков на воспитание культуры здоровья, формируя мотивацию к здоровому образу жизни, потребность в занятиях спортом и приобретение знаний и навыков оздоровительных упражнений. Однако, долгое время в теории и практике физической культуры приоритет отдавался развитию физических качеств и спортивным навыкам, а не формированию культуры здоровья.

Таким образом, системный подход к культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором здорового образа жизни, являющимся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности.

## **6. Заключение**

В современных условиях здоровье детей и подростков России становится одной из приоритетных задач общества, и роль педагога по физической культуре в формировании у школьников осознанного отношения к здоровью и ведению здорового образа жизни приобретает особенную значимость. Несмотря на это, статистика последних лет показывает тревожные тенденции в состоянии здоровья школьников: рост заболеваний нервной, эндокринной, костно-мышечной систем, увеличение случаев ожирения, ухудшение осанки и эмоционального состояния. Причем наиболее выраженные проблемы здоровья наблюдаются у учащихся общеобразовательных школ.

Вместе с тем, нормативно-правовые акты Российской Федерации, включая Конституцию и Федеральный закон "Об образовании", формируют законодательную основу для охраны здоровья учащихся и создания условий для безопасного и здоровьесберегающего образовательного процесса. Они обязывают государственные и образовательные учреждения развивать физическую культуру, спорт и здоровьесберегающие программы, а педагогам физической культуры – нести ответственность за здоровье воспитанников и активно внедрять современные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая деятельность в образовании – это комплексная педагогическая система, основой которой являются гуманистические ценности и природосообразность, включающая создание благоприятной атмосферы, адаптацию учебного процесса к индивидуальным особенностям здоровья учеников, воспитание культуры здоровья и выработку у учащихся устойчивых навыков здорового образа жизни. Педагог по физической культуре становится примером и активным участником этой системы, используя знания медико-психолого-педагогических наук и новые технологии в обучении и воспитании.

Оздоровительная физическая культура, как самостоятельная подсистема, сочетает в себе как общие культурные функции (социализацию, социоэмоциональное и коммуникативное

развитие), так и специфические задачи – укрепление здоровья, развитие физических качеств, реабилитацию и адаптацию, особенно в условиях массовых и доступных форм занятий. Она компенсирует недостаток естественной физической активности, укрепляет иммунитет, улучшает эмоциональное состояние и повышает общий жизненный тонус школьников.

Формирование культуры здоровья – это системный и комплексный процесс, в котором физическая культура играет ключевую роль как средство биологического, социального и духовно-нравственного развития личности. Эта культура формируется через интеграцию мотивационно-личностных установок, знаний о здоровье и активных действий для его поддержания.

Таким образом, успешное сохранение и укрепление здоровья учащихся возможны только при комплексном и системном подходе, объединяющем современные педагогические методики, эффективную организацию учебного процесса, активное использование оздоровительных физических культур и реализацию государственной политики в области здоровья и образования. Роль педагога по физической культуре здесь является стратегической, поскольку именно он способствует внедрению здоровьесберегающих технологий и формированию у подрастающего поколения культуры здоровья, что напрямую влияет на качество жизни и перспективы развития общества в целом.

## **7. Список литературы**

1. Базарный, В. Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах [Текст]: методические рекомендации / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров. – Красноярск, 1989. – 36 с

2. Басов, А. В., Запорожченко, В. Г., Тихомирова, Л. Ф. Образ жизни и здоровье [Текст] / А. В. Басов, В. Г. Запорожченко, Л. Ф. Тихомирова.– Ярославль: Верхне-Волжское изд-во, 1989. – 178 с.

3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы / Л. А. Боярская – Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2017. – 120 с. – Текст : непосредственный.

4. Зайцев, Г. К., Колбанов, В. В., Колесникова, М. Г. Педагогика здоровья [Текст]: образовательные программы по валеологии / Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. – СПб., 1994. – 77 с.

5. Иванова, М.А. Физическая культура как фактор оздоровления // Журнал «Здоровье и образование». – 2023. – № 4. – С. 45-50.

6. Илькевич, Т. Г. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании / Т. Г. Илькевич, К. Б. Илькевич. – Электроизолятор : НОО Профессиональная наука, 2023. – 189 с. – Текст : непосредственный.

7. Конституция Российской Федерации : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. : с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г. // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007040001>

8. Кузнецова, Н.И. Формирование культуры здоровья в образовательной среде: монография. – Санкт-Петербург: Наука, 2022. – 190 с

9. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.07.2023) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/000120121212300002>

10. Павлова, Е.В. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном процессе: учебное пособие. – Москва: Просвещение, 2020. – 156 с.

11. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. N 1 "Об утверждении Методических рекомендаций "Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта" [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.orb.ru/upload/>

12. Смирнов, А.В. Здоровьесберегающая деятельность педагога: теория и практика. – Москва: Академия, 2021. – 224 с

13. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 251 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06930-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/564795>

14. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025>

15. Шамова, Т. И., Давыденко, Т. М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе [Текст] / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.

## **8. Кейс вопросов**

1. Какие нормативно-правовые документы регулируют здоровьесберегающую деятельность педагога по физической культуре?

Основными нормативно-правовыми документами являются Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», СанПиНы, Приказы Министерства образования и Министерства здравоохранения, а также профессиональные стандарты педагога. Они определяют требования к условиям и организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Источник: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012); СанПиН 2.4.3648-20; Приказ Минпросвещения России №196 от 09.11.2018.

2. В чем заключаются особенности здоровьесберегающей деятельности педагога по физической культуре?

Здоровьесберегающая деятельность педагога включает создание условий для безопасного и эффективного занятия физкультурой, учет индивидуальных особенностей обучающихся, использование мотивационных и профилактических методов, а также интеграцию знаний о здоровье в учебный процесс.

Источник: Павлова, Е.В. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном процессе: учебное пособие. – Москва: Просвещение, 2020. – 156 с.

3. Какие функции выполняет оздоровительная физическая культура в образовательной среде?

Оздоровительная физическая культура выполняет функции профилактики заболеваний, укрепления физического и психического здоровья, коррекции и реабилитации, а также способствует формированию устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни.  
Источник: Иванова, М.А. Физическая культура как фактор оздоровления // Журнал «Здоровье и образование». – 2023. – № 4. – С. 45-50.

4. Как педагог по физической культуре способствует формированию культуры здоровья у учащихся?

Педагог формирует культуру здоровья через систематическое обучение основам здорового образа жизни, воспитание навыков самоконтроля, развитие ответственного отношения к своему здоровью и формирование устойчивых поведенческих установок в области физической активности и питания.

Источник: Кузнецова, Н.И. Формирование культуры здоровья в образовательной среде: монография. – Санкт-Петербург: Наука, 2022. – 190 с

5. В чем заключается переход от оздоровительной функции к формированию культуры здоровья в деятельности педагога? Переход означает расширение задач педагога – от простой физической оздоровительной работы к комплексному воспитанию личностных и социальных компетенций, связанных со здоровым образом жизни, направленных на долговременное сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Источник: Смирнов, А.В. Здоровьесберегающая деятельность педагога: теория и практика. – Москва: Академия, 2021. – 224 с

---

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

---

1. Правовое поле здоровьесберегающей деятельности
2. Понятие здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации
3. Нормативно-правовая база здоровьесберегающей деятельности: федеральный уровень
4. Региональное и локальное нормативное обеспечение здоровьесбережения
5. Обеспечение прав участников образовательного процесса в сфере здоровьесбережения
6. Ответственность образовательной организации и работников за обеспечение здоровьесбережения
7. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
8. Взаимодействие с медицинскими организациями и родительской общественностью
9. Контроль и оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности
10. Заключение
11. Список литературы
12. Кейс вопросов

## **1. Правовое поле здоровьесберегающей деятельности**

Здоровьесбережение в образовательных организациях становится приоритетным направлением, учитывая современные вызовы в области здоровья детей и молодежи. Образовательные учреждения не только выполняют функцию передачи знаний, но и оказывают значительное воздействие на физическое, психологическое и социальное развитие обучающихся. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваемости, а также формированию культуры здорового образа жизни является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Реализация здоровьесберегающей деятельности требует четкого регламента и нормативного обеспечения, которые

устанавливают права и обязанности образовательной организации, педагогов, обучающихся и их законных представителей. Нормативно-правовые акты задают стандарты организации и реализации мероприятий по охране здоровья на всех уровнях – начиная с оснащения учебных помещений и соблюдения санитарных норм, и заканчивая организацией учебного процесса с учетом гигиенических требований и психолого-педагогической поддержки.

Важную роль в этом играют федеральные законы, постановления, санитарные правила и нормы, а также методические рекомендации профильных министерств и ведомств. Именно исходя из требований нормативно-правовой базы становится возможным обеспечить комплексный подход к формированию здоровьесберегающей среды в образовательных организациях, что способствует снижению факторов риска для здоровья и повышению качества образования.

## **2. Понятие здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации**

Здоровьесберегающая деятельность в образовательной организации – это многогранный, систематический и целенаправленный процесс, охватывающий все аспекты образовательной среды. Она не ограничивается простым соблюдением санитарных норм, но и включает в себя активное формирование культуры здоровья, создание психологически комфортной атмосферы и обеспечение возможностей для физического и эмоционального развития каждого ученика.

- Структура и организация учебного процесса:

Рациональное расписание. Расписание должно учитывать возрастные особенности обучающихся, степень сложности предметов, чередование видов деятельности (умственная, физическая, творческая). Необходимо избегать перегрузок, особенно в начале и конце учебной недели.

Динамические паузы и физкультминутки. Необходимы для снятия умственного и физического напряжения. Включают в себя простые упражнения, направленные на улучшение кровообращения, осанки и координации движений.

Оптимальная учебная нагрузка. Учебная нагрузка должна соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям обучающихся. Необходимо учитывать объем домашнего задания,

количество контрольных работ и других форм аттестации. (см. СанПиН)

Гигиенические требования к учебной среде. Важно обеспечивать достаточную освещенность, вентиляцию, температурный режим в учебных помещениях. Также необходимо следить за чистотой и порядком, состоянием мебели и оборудования. (см. СанПиН)

- Создание условий для двигательной активности:

Уроки физкультуры высокого качества. Уроки физкультуры должны быть интересными и разнообразными, направленными на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость). Необходимо учитывать состояние здоровья и физическую подготовку каждого ученика.

Спортивные секции и кружки. Предоставляют возможность для занятий спортом во внеурочное время. Важно предлагать широкий выбор секций, учитывающих интересы и предпочтения обучающихся.

Спортивные мероприятия и соревнования. Способствуют популяризации спорта и здорового образа жизни. Важно проводить соревнования на разных уровнях (школьный, районный, городской), привлекать к участию всех желающих.

Активные перемены. Необходимо организовывать активные игры и развлечения на переменах, чтобы дети могли отдохнуть и размяться.

Использование рекреационных зон: Оборудование спортивных площадок, зон для подвижных игр на свежем воздухе.

- Организация рационального питания:

Сбалансированное меню. Меню должно учитывать возрастные потребности обучающихся в питательных веществах, витаминах и микроэлементах. Необходимо включать в рацион свежие фрукты и овощи, молочные продукты, мясо и рыбу.

Контроль качества продуктов. Важно обеспечивать контроль качества поступающих продуктов, соблюдать условия хранения и приготовления пищи.

Формирование культуры питания. Необходимо проводить уроки и внеклассные мероприятия, направленные на формирование у обучающихся культуры правильного питания, обучение основам диетологии.

Питьевой режим. Обеспечение доступности питьевой воды.

- Обеспечение психологической безопасности и комфорта:

Создание атмосферы доверия и взаимопонимания. Важно, чтобы каждый ученик чувствовал себя в школе комфортно и

безопасно. Необходимо развивать отношения доверия и взаимоуважения между учениками и педагогами.

Профилактика буллинга и насилия. Необходимо проводить мероприятия, направленные на профилактику буллинга и насилия в школе, обучать детей навыкам конструктивного общения и разрешения конфликтов.

Психологическая поддержка. Важно оказывать психологическую поддержку обучающимся, нуждающимся в ней, проводить индивидуальные и групповые консультации, тренинги.

Работа с семьей. Регулярное общение с родителями для координации усилий по обеспечению психологического благополучия ребенка.

- Проведение профилактических мероприятий:

Вакцинация. Организация вакцинации обучающихся в соответствии с национальным календарем прививок.

Медицинские осмотры. Регулярные медицинские осмотры обучающихся для выявления заболеваний на ранней стадии.

Профилактика вредных привычек. Проведение мероприятий, направленных на профилактику курения, алкоголизма, наркомании и других вредных привычек.

Обучение навыкам первой помощи. Обучение обучающихся и педагогов навыкам оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах.

- Организация работы с обучающимися с ОВЗ:

Создание специальных условий. Обеспечение доступности образовательной среды, разработка адаптированных образовательных программ и индивидуальных учебных планов.

Психолого-педагогическая поддержка. Оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся с ОВЗ, проведение коррекционных занятий, консультаций.

Работа с родителями. Активное вовлечение родителей в процесс обучения и развития детей с ОВЗ.

- Взаимодействие с родителями:

Информирование. Регулярное информирование родителей о состоянии здоровья детей, успеваемости, поведении.

Вовлечение в процесс. Привлечение родителей к участию в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья обучающихся, организации питания, создании благоприятного психологического климата.

Образование. Проведение родительских собраний, семинаров, консультаций по вопросам здоровьесбережения, воспитания здорового ребенка.

### **3. Нормативно-правовая база здоровьесберегающей деятельности: федеральный уровень**

Теперь рассмотрим более подробно ключевые федеральные законы и постановления, регулирующие здоровьесберегающую деятельность в образовательных организациях:

Конституция Российской Федерации (ст. 41): Основополагающий документ, гарантирующий право граждан на охрану здоровья и медицинскую помощь. В контексте образования это означает, что образовательные организации обязаны создавать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Государство должно финансировать программы, направленные на охрану и укрепление здоровья населения, а также поощрять деятельность, способствующую здоровому образу жизни.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: Этот закон является основным нормативным актом, регулирующим образовательные отношения в России.

- Статья 28 (Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации): закрепляет за образовательными организациями обязанность создавать безопасные условия обучения, воспитания, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации.

- Статья 34 (Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования): гарантирует обучающимся право на охрану здоровья, включая оказание первичной медико-санитарной помощи, организацию питания, определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

- Статья 41 (Охрана здоровья обучающихся): подробно регламентирует организацию охраны здоровья обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, включая:

- Оказание первичной медико-санитарной помощи.
- Организацию питания обучающихся.
- Определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул.
- Пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.

- Организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

- Прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом.

- Обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

- Профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

- Проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

- Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации": определяет правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья граждан, в том числе в сфере образования. Устанавливает приоритет профилактики в сфере охраны здоровья, необходимость соблюдения прав граждан при оказании медицинской помощи, а также ответственность медицинских организаций и медицинских работников за качество оказываемой медицинской помощи.

Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения": устанавливает санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и воспитания в образовательных организациях. Определяет полномочия органов государственной власти и органов местного самоуправления в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также права и обязанности граждан и юридических лиц в этой сфере.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи": Этот документ устанавливает санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим деятельность по воспитанию и обучению, отдыху и оздоровлению детей и молодежи, в целях предотвращения

инфекционных и неинфекционных заболеваний. Он регламентирует:

- Требования к территории и помещениям.
- Требования к организации образовательного процесса.
- Требования к организации питания.
- Требования к медицинскому обслуживанию.
- Требования к организации физического воспитания.
- Требования к условиям проживания (для организаций с круглосуточным пребыванием).

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013 N 822н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях": регулирует порядок оказания медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях, включая:

- Организацию медицинских кабинетов.
- Организацию медицинских осмотров.
- Оказание первичной медико-санитарной помощи.
- Проведение профилактических мероприятий.
- Взаимодействие с медицинскими организациями.

68

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: определяет приоритетные направления государственной политики в сфере защиты прав детей, включая обеспечение безопасной и комфортной образовательной среды, охрану здоровья детей, профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: определяет приоритеты воспитательной деятельности, в том числе формирование здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью, профилактику вредных привычек, развитие физической культуры и спорта.

#### **4. Региональное и локальное нормативное обеспечение здоровьесбережения**

Этот пункт подчеркивает, что федеральные законы и постановления являются лишь основой. Каждый регион и каждая школа должны адаптировать эти требования к своим условиям и потребностям.

Законы и постановления субъектов Российской Федерации:

- Акцент на региональные особенности:

- Регионы могут учитывать климатические условия, специфику заболеваний, распространенных в регионе, демографическую ситуацию и культурные особенности при разработке своих нормативных актов. Например, в регионах с высокой солнечной активностью могут быть усилены требования к защите от ультрафиолетового излучения.

- Региональные власти могут устанавливать дополнительные выплаты и льготы для педагогических работников, занимающихся здоровьесберегающей деятельностью.

- Примеры региональных актов:

- Региональные программы по развитию физической культуры и спорта.

- Законы об обеспечении питанием обучающихся.

- Нормативы финансирования мероприятий по охране здоровья детей.

Приказы и распоряжения органов управления образованием субъектов РФ:

- Конкретизация и детализация:

Эти документы являются инструкциями для школ, определяющими, как именно реализовывать федеральные и региональные требования на практике.

- Примеры:

- Методические рекомендации по организации учебного процесса с учетом гигиенических требований.

- Инструкции по проведению профилактических мероприятий (вакцинация, медицинские осмотры).

- Положения о проведении конкурсов и смотров по здоровьесбережению.

Локальные нормативные акты образовательной организации:

- Наиболее важные аспекты, требующие четкой регламентации на уровне школы:

- Положение об организации питания: Подробное описание порядка организации питания, меню, контроль качества, работа с поставщиками, учет детей с особыми потребностями, питьевой режим.

- Положение об организации медицинского обслуживания: Определение порядка оказания первой помощи, проведения медицинских осмотров и вакцинации, взаимодействия с медицинскими организациями, ведения медицинской документации.

Программа здоровьесберегающей деятельности: Конкретный план мероприятий по всем направлениям здоровьесбережения

(организация учебного процесса, двигательная активность, психологическая поддержка, профилактика, работа с родителями).

- Инструкции по охране труда и технике безопасности: Обязательные правила, которые должны соблюдать все участники образовательного процесса.

Важность соответствия локальных актов законодательству:

— Локальные акты не должны противоречить вышестоящим нормативным актам.

— Регулярный пересмотр и обновление локальных актов с учетом изменений в законодательстве.

— Ознакомление всех участников образовательного процесса с локальными актами.

## **5. Обеспечение прав участников образовательного процесса в сфере здоровьесбережения**

Важно обеспечить соблюдение прав всех участников образовательного процесса в сфере здоровьесбережения:

- Права обучающихся:

— На охрану здоровья. (Статья 34 Федерального закона "Об образовании в РФ")

— На получение качественного образования в условиях, обеспечивающих их безопасность и охрану здоровья.

— На получение информации о факторах, влияющих на здоровье.

— На участие в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья.

— На психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь.

- Права родителей (законных представителей):

— На получение информации о состоянии здоровья своих детей.

— На участие в управлении образовательной организацией в части, касающейся вопросов охраны здоровья.

— На защиту прав и законных интересов своих детей.

- Права педагогических работников:

— На создание условий для осуществления профессиональной деятельности.

— На защиту своей профессиональной чести и достоинства.

— На повышение квалификации в области здоровьесбережения.

## **6. Ответственность образовательной организации и работников за обеспечение здоровьесбережения**

Этот пункт подчеркивает, что за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по обеспечению здоровьесбережения предусмотрена юридическая ответственность.

- Ответственность образовательной организации:

- Финансовая ответственность: В случае нарушения санитарно-эпидемиологических требований или причинения вреда здоровью обучающихся, школа может быть обязана выплатить компенсацию.

- Административная ответственность: Нарушение законодательства в сфере образования и санитарно-эпидемиологического благополучия влечет наложение административного штрафа на должностных лиц и юридическое лицо.

- Уголовная ответственность: если ненадлежащее исполнение обязанностей по обеспечению здоровьесбережения повлекло тяжкий вред здоровью или смерть обучающегося, виновные лица могут быть привлечены к уголовной ответственности.

- Ответственность педагогических работников:

- Дисциплинарная ответственность: за неисполнение или ненадлежащее исполнение должностных обязанностей (замечание, выговор, увольнение).

- Административная ответственность: за нарушение санитарно-эпидемиологических требований, правил пожарной безопасности и других нормативных актов.

- Уголовная ответственность: В случае причинения вреда здоровью или смерти обучающегося вследствие небрежности или ненадлежащего исполнения профессиональных обязанностей.

## **7. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**

Рассмотрим подробнее конкретные методы и приемы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе:

Организация образовательного процесса с учетом гигиенических требований:

- Соблюдение режима дня и расписания занятий:

— Оптимальное чередование умственной и физической активности.

- Достаточное время на отдых и восстановление.
- Учет биоритмов обучающихся (например, избегать перегрузок в начале и конце учебной недели).

- Оптимизация учебной нагрузки:

- Соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным особенностям обучающихся.

- Ограничение объема домашнего задания.

- Рациональное распределение контрольных работ и других форм аттестации.

- Организация динамических пауз и физкультминуток:

- Регулярное проведение физкультминуток (каждые 20-25 минут урока).

- Использование разнообразных упражнений, направленных на снятие напряжения с глаз, мышц шеи и спины.

- Проведение подвижных игр на переменах.

- Обеспечение достаточной освещенности и вентиляции помещений:

- Регулярное проветривание учебных помещений.

- Использование искусственного освещения, соответствующего санитарным нормам.

- Поддержание чистоты и порядка в учебных помещениях.

- Эргономика учебного места:

- Соответствие мебели росту обучающихся.

- Правильная осанка во время занятий.

- Организация рабочего места, обеспечивающая удобство и комфорт.

- Использование активных методов обучения:

- Проблемное обучение:

- Создание проблемных ситуаций, требующих от обучающихся поиска решений.

- Активизация познавательной деятельности обучающихся.

- Развитие критического мышления и творческих способностей.

- Проектная деятельность:

- Самостоятельная разработка и реализация проектов обучающимися.

- Развитие навыков планирования, организации и самоконтроля.

- Формирование умения работать в команде.

- Исследовательская деятельность:

- Проведение исследований по интересующим темам.

— Развитие умения собирать, анализировать и интерпретировать информацию.

— Формирование навыков научного мышления.

• Игровые технологии:

— Использование игр для активизации учебного процесса.

— Создание эмоционально положительной атмосферы на уроке.

— Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде.

• Технология развития критического мышления (ТРКМ):

— На стадии вызова активизируются имеющиеся знания по теме,

— На стадии осмысления содержания происходит знакомство с новой информацией,

— На стадии рефлексии (размышления) происходит закрепление, переосмысление и применение полученной информации.

— Приемы: кластеры, insert, верные и неверные утверждения, синквейн.

Индивидуализация и дифференциация обучения:

• Учет индивидуальных особенностей обучающихся:

— Учет темпа обучения, уровня подготовки, интересов и склонностей.

— Использование различных форм и методов обучения, адаптированных к индивидуальным потребностям обучающихся.

• Разработка индивидуальных образовательных маршрутов:

— Определение целей и задач обучения, соответствующих индивидуальным возможностям обучающихся.

— Выбор содержания, методов и форм обучения, обеспечивающих достижение поставленных целей.

— Оценка результатов обучения с учетом индивидуального прогресса обучающихся.

• Применение различных форм и методов обучения:

— Индивидуальные занятия, групповые занятия, консультации.

— Использование различных дидактических материалов и технических средств обучения.

— Организация самостоятельной работы обучающихся.

Создание психологически комфортной образовательной среды:

• Поддержка позитивного эмоционального климата:

— Создание атмосферы доверия и взаимоуважения.

— Поощрение сотрудничества и взаимопомощи.

- Избегание критики и негативных оценок.
- Профилактика конфликтов:
  - Обучение навыкам конструктивного общения и разрешения конфликтов.
  - Создание системы медиации для разрешения споров.
  - Предотвращение буллинга и насилия в школе.
- Развитие коммуникативных навыков:
  - Организация дискуссий, дебатов, ролевых игр.
  - Развитие навыков активного слушания и эмпатии.
  - Формирование умения выражать свои мысли и чувства.
- Формирование культуры здоровья:
  - Проведение тематических уроков и внеклассных мероприятий:
    - Уроки здоровья, посвященные вопросам питания, гигиены, физической активности, профилактике вредных привычек.
    - Внеклассные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни (конкурсы, викторины, спортивные соревнования).
  - Организация встреч с медицинскими работниками:
    - Лекции и беседы о профилактике заболеваний, здоровом образе жизни.
    - Консультации по вопросам питания, гигиены, физической активности.
  - Проведение конкурсов и выставок, пропагандирующих здоровый образ жизни:
    - Конкурсы рисунков, плакатов, сочинений на темы здоровья.
    - Выставки, посвященные здоровому питанию, спорту, гигиене.
  - Создание наглядных материалов:
    - Стенды, плакаты, буклеты, пропагандирующие здоровый образ жизни.
    - Демонстрация видеороликов и презентаций.
  - Вовлечение обучающихся в волонтерскую деятельность:
    - Участие в акциях по пропаганде здорового образа жизни.
    - Организация мероприятий для младших школьников, направленных на формирование культуры здоровья.

## **8. Взаимодействие с медицинскими организациями и родительской общественностью**

Эффективное взаимодействие с медицинскими организациями и родителями - это ключевой фактор успешной реализации

здоровьесберегающей деятельности в школе. Это взаимодействие должно быть систематическим, скоординированным и направленным на достижение общих целей.

Взаимодействие с медицинскими организациями:

- Организация медицинских осмотров обучающихся:

— Необходимо совместно с медицинскими работниками планировать график осмотров, учитывать возрастные особенности и специфику заболеваний, распространенных в регионе.

— Заблаговременно информировать родителей о целях, сроках и порядке проведения медицинских осмотров, получать их согласие на проведение осмотров (если это требуется законодательством).

— Совместно с медицинскими работниками анализировать результаты осмотров, выявлять детей, нуждающихся в дополнительном обследовании и лечении, разрабатывать индивидуальные планы оздоровления.

— Обеспечивать конфиденциальность информации, полученной в ходе медицинских осмотров.

- Проведение профилактических прививок:

— Согласовывать график прививок с медицинскими работниками, учитывать сроки и противопоказания к вакцинации.

— Информировать родителей о необходимости и пользе вакцинации, получать их согласие на проведение прививок.

— Обеспечивать условия для проведения вакцинации в соответствии с санитарными требованиями.

— Организовать наблюдение за состоянием здоровья привитых детей после вакцинации.

- Санитарно-просветительская работа:

— Организовывать совместные мероприятия с медицинскими работниками по вопросам профилактики заболеваний, гигиены, здорового образа жизни.

— Проводить лекции и беседы для обучающихся и родителей.

— Распространять информационные материалы о здоровье, профилактике заболеваний, здоровом образе жизни.

— Организовывать обучение обучающихся и педагогических работников навыкам оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах.

- Оказание первичной медицинской помощи:

— Обеспечить наличие в школе медицинского кабинета, оснащенного необходимым оборудованием и медикаментами.

— Обеспечить оказание первой помощи обучающимся при травмах, отравлениях, острых заболеваниях.

— Организовать оперативное взаимодействие со скорой медицинской помощью в случае необходимости.

— Информировать родителей о случаях оказания медицинской помощи их детям.

Взаимодействие с родительской общественностью:

— Информировать родителей о результатах медицинских осмотров, вакцинации, случаях заболеваний и травм.

— Проводить индивидуальные консультации с родителями по вопросам здоровья их детей.

— Совместно с родителями разрабатывать индивидуальные планы оздоровления для детей, нуждающихся в этом.

• Привлечение родителей к участию в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья обучающихся:

— Привлекать родителей к участию в спортивных соревнованиях, днях здоровья, конкурсах, выставках, посвященных здоровому образу жизни.

— Вовлекать родителей в работу родительских комитетов по вопросам здоровья.

— Реализовывать совместные проекты с родителями по созданию благоприятной здоровьесберегающей среды в школе.

• Проведение родительских собраний по вопросам здоровьесбережения:

— Проводить тематические родительские собрания по вопросам питания, гигиены, профилактики вредных привычек, организации двигательной активности, профилактики травматизма и другим актуальным вопросам.

— Привлекать к участию в родительских собраниях медицинских работников, психологов, специалистов по здоровому образу жизни.

— Обсуждать на родительских собраниях проблемные вопросы, связанные со здоровьем обучающихся, и совместно искать пути их решения.

• Организация консультаций для родителей по вопросам воспитания здорового ребенка:

— Предоставлять родителям индивидуальные консультации по вопросам воспитания здорового ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и потребностей.

— Организовывать групповые консультации для родителей, объединенных общими проблемами.

— Привлекать к проведению консультаций специалистов разного профиля (педиатров, психологов, педагогов, специалистов по питанию и физической культуре).

## **9. Контроль и оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности**

Для обеспечения эффективности здоровьесберегающей деятельности необходимо осуществлять контроль и оценку ее результатов. Контроль осуществляется на различных уровнях:

Внутренний контроль. Осуществляется администрацией образовательной организации, педагогическими работниками, медицинскими работниками. Включает в себя проверку соблюдения санитарно-гигиенических требований, организацию питания, проведение профилактических мероприятий, анализ заболеваемости обучающихся.

Внешний контроль. Осуществляется органами управления образованием, органами Роспотребнадзора. Включает в себя проверку соответствия деятельности образовательной организации требованиям законодательства в сфере здоровьесбережения.

Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности проводится на основе следующих показателей:

- Показатели здоровья обучающихся (заболеваемость, травматизм, физическое развитие).
- Показатели физической активности обучающихся.
- Показатели сформированности культуры здоровья у обучающихся.
- Удовлетворенность обучающихся и родителей условиями, созданными в образовательной организации для охраны здоровья.

## **10. Заключение**

Здоровьесберегающая деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса. Эффективная организация этой деятельности требует от руководителей и педагогических работников образовательных организаций глубокого понимания нормативно-правовой базы, принципов здоровьесберегающих технологий, умения взаимодействовать с медицинскими организациями и родительской общественностью. Системный и комплексный подход к здоровьесбережению позволит создать в образовательной организации благоприятные условия для развития и обучения здорового поколения.

## **11. Список литературы**

1. Конституция Российской Федерации. – Принята всенародным голосованием 12.12.1993. – М.: Официальный сайт, 1993. – Режим доступа: (дата обращения 1.04.2024).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Собрание законодательства РФ, 31.12.2012, № 52 (ч. 1), ст. 7598. – Режим доступа: (дата обращения 5.04.2024).

3. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». – Собрание законодательства РФ, 28.11.2011, № 48 (ч. 1), ст. 6724. – Режим доступа: (дата обращения 7.04.2024).

4. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». – Собрание законодательства РФ, 05.04.1999, № 14, ст. 1652. – Режим доступа: (дата обращения 6.04.2024).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"». – Официальный интернет-портал правовой информации, 28.09.2020. – Режим доступа: (дата обращения 2.04.2024).

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013 № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях». – Официальный интернет-портал правовой информации, 05.11.2013. – Режим доступа: (дата обращения 1.04.2024).

7. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы. – Утверждена Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761. – Режим доступа: (дата обращения 4.04.2024).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. – Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.08.2017 № 1864-р. – Режим доступа: (дата обращения 9.04.2024).

## **12. Кейс вопросов**

1. "Организация питания при непереносимости глютена". Каким образом организовать индивидуальное питание для ребенка с целиакией в условиях школьной столовой, учитывая требования к безопасности продуктов и возможные перекрестные загрязнения?

- Согласовать индивидуальное меню с родителями и врачом.

- Исключить из рациона продукты, содержащие глютен (пшеница, рожь, ячмень, овес).
- Использовать отдельные кухонные принадлежности и посуду для приготовления пищи ребенку с целиакией.
- Обучить персонал столовой правилам приготовления и хранения пищи для детей с особыми потребностями.
- Предоставить возможность родителям приносить готовую еду для ребенка, если нет возможности обеспечить безопасное питание в столовой.

Источник: Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20: [утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 286]. - Текст: электронный // Консорциум Кодекс: [сайт]. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/565534032> (дата обращения: 11.10.2025.)

2. "Организация двигательной активности для детей с ожирением". Какие формы и методы организации занятий физической культурой наиболее эффективны для детей с ожирением, учитывая их возможную низкую мотивацию и физическую неподготовленность?

- Разработать индивидуальные программы тренировок с учетом физической подготовки и состояния здоровья каждого ребенка.
- Использовать игровые и соревновательные методы, чтобы повысить интерес к занятиям.
- Предлагать разнообразные виды физической активности (плавание, ходьба, танцы).
- Поощрять участие детей в спортивных секциях и кружках.
- Проводить информационно-просветительскую работу с детьми и родителями о пользе физической активности и правильного питания.

Источник: Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 24.09.2022) // Собрание законодательства Российской Федерации. - 2012. - № 53 (ч. 1). - Ст. 7598.

3. "Психологическая поддержка при буллинге". Какие методы психологической поддержки наиболее эффективны для жертвы буллинга, чтобы помочь ей справиться с травмой и восстановить уверенность в себе? Какие методы работы с агрессором помогут ему осознать свою ответственность и изменить поведение?

- Обеспечить жертве буллинга безопасную и поддерживающую среду.

- Провести индивидуальные консультации с психологом для жертвы и агрессора.

- Организовать групповые тренинги по развитию коммуникативных навыков, эмпатии и толерантности для всего класса.

- Разработать и внедрить программу профилактики буллинга в школе.

- Привлечь родителей к решению проблемы.

Источник: Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи: Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201512240003>

(дата обращения: 9.10.2025).

4. "Организация рабочего места для учителя с проблемами зрения". Какие конкретные требования к освещению, расстоянию до монитора, шрифтам и другим параметрам рабочего места необходимо соблюдать, чтобы обеспечить оптимальные условия работы для учителя с нарушениями зрения?

- Обеспечить достаточную освещенность рабочего места (естественное и искусственное освещение).

- Подобрать монитор с высокой разрешающей способностью и возможностью регулировки яркости и контрастности.

- Использовать крупный шрифт и четкие цвета в текстовых редакторах и презентациях.

- Предоставить специальные очки или лупу для работы с мелкими деталями.

- Рекомендовать регулярные перерывы для отдыха глаз и выполнения упражнений для снятия напряжения.

Источник: Гигиенические требования к организациям работы на персональных электронно-вычислительных машинах и организации работы. СП 2.2.2.1332-03: [утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.05.2003]. - Текст: электронный // Консорциум Кодекс: [сайт]. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/901861405> (дата обращения: 15.10.2025).

5. "Действия при подозрении на жестокое обращение с ребенком дома". Какие признаки жестокого обращения с ребенком

необходимо знать педагогу? Каков алгоритм действий при подозрении на жестокое обращение, чтобы защитить ребенка и не нарушить закон?

- Внимательно наблюдать за ребенком и фиксировать все подозрительные признаки.
- Провести доверительную беседу с ребенком, чтобы выяснить обстоятельства.
- Сообщить о своих подозрениях администрации школы и в органы опеки и попечительства.
- Не предпринимать самостоятельных действий, которые могут навредить ребенку или нарушить ход расследования.

Источник: Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. - 1999. - № 26. - Ст. 3177.

6. "Профилактика нарушений осанки у школьников". Какие упражнения и мероприятия необходимо включить в программу профилактики нарушений осанки, чтобы эффективно укрепить мышечный корсет и сформировать правильную осанку у детей?

- Обеспечить соответствие мебели росту учащихся.
- Проводить физкультминутки на уроках с упражнениями на укрепление мышц спины и живота.
- Организовать занятия лечебной физкультурой для детей с нарушениями осанки.
- Проводить беседы с родителями о важности правильной осанки и необходимости занятий спортом.

Источник: Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20: [утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 286]. - Текст: электронный // Консорциум Кодекс: [сайт]. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/565534032> (дата обращения: 5.10.2025.)

7. "Организация питьевого режима в условиях жаркой погоды". Какие требования предъявляются к качеству питьевой воды, способам ее хранения и доступности для учащихся в условиях жаркой погоды?

- Обеспечить доступность питьевой воды в течение всего учебного дня (кулеры, бутилированная вода).
- Контролировать качество воды и соблюдение санитарных норм при ее хранении.

- Рекомендовать учащимся иметь при себе индивидуальные бутылки с водой.

- Напоминать учащимся о необходимости пить воду регулярно, особенно во время занятий спортом и в жаркую погоду.

Источник: Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20: [утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 286]. - Текст: электронный // Консорциум Кодекс: [сайт]. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/565534032> (дата обращения: 12.10.2025.)

---

# ФЕНОМЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

---

1. Психолого-педагогическая дискурсия феномена готовности
2. Феномен профессиональной готовности к педагогической деятельности
3. Структура профессиональной готовности
4. Профессиональная компетентность педагога
5. Формирование профессиональной готовности
6. Заключение
7. Список литературы
8. Кейс вопросов

## **1. Психолого-педагогическая дискурсия феномена готовности**

Интенсивный прогресс в области науки, техники и технологий, а также всё более глубокое внедрение научных достижений в различные сферы жизни общества требуют регулярного обновления стандартов подготовки молодёжи к существованию в современных реалиях. Это, в свою очередь, влечёт за собой повышение требований к выпускникам педагогических вузов.

В последние десятилетия психолого-педагогическая наука проявляет всё больший интерес к исследованию профессиональной готовности педагога. Причина такого внимания заключается в том, что уровень этой готовности служит не просто индикатором квалификации учителя, но и одним из главных условий обеспечения высокого качества образовательного процесса.

Актуальные исследования в сфере педагогической психологии и педагогики позволяют обозначить ряд важнейших направлений в изучении профессиональной готовности. Сегодня научное осмысление этого феномена отличается разнообразием методологических подходов и исследовательских инструментов, что открывает возможности для более детального анализа проблемы в контексте современной образовательной ситуации.

Кроме того, вопрос профессиональной готовности педагогов находит отражение в ключевых документах, задающих стратегические, концептуальные и нормативно-правовые ориентиры развития российского общества. В частности, «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года» и «Национальная доктрина

образования в Российской Федерации до 2025 года» подчёркивают важность модернизации механизмов профессионального саморазвития и самосовершенствования педагогов. Это необходимо для учёта изменений на рынке труда, инновационного развития экономических отраслей и новых достижений научно-технического прогресса.

## **2. Феномен профессиональной готовности к педагогической деятельности**

Включение современного студента в процесс формирования его профессиональной готовности к педагогической деятельности (ПГПД) является необходимым условием повышения эффективности образования. Это позволит повысить ответственность студента за качественную подготовку специалиста в его лице перед самим собой, перед родственниками, однокурсниками, обществом и государством

Профессор Э. М. Велиев предложил психологическую модель личности специалиста сферы образования, включающую ряд ключевых элементов:

- профессиональная направленность – совокупность устойчивых мотивов, ценностных ориентиров и смысловых установок, определяющих векторы деятельности личности;
- оценка профпригодности – анализ соответствия индивидуальных качеств требованиям профессиональной деятельности;
- самоопределение – процесс осознанного выбора профессионального пути;
- формирование потребности в профессии – становление отношения к профессиональной деятельности как к способу самореализации и образу жизни;
- развитие личностных потенциалов – раскрытие и реализация индивидуальных возможностей и способностей;
- профессиональная компетентность – совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач.

Согласно концепции Э. М. Велиева, личностные ценности и смыслы будущего специалиста выступают в качестве психологических регуляторов, которые определяют выбор средств, методов и приёмов осуществления целостной профессиональной деятельности.

Интегративным итогом профессионального становления будущего специалиста является устойчивая психологическая готовность к педагогической деятельности. Эта готовность, в свою очередь, формирует комплекс характеристик как самой профессиональной деятельности, так и её субъекта.

Современные исследователи предлагают различные трактовки понятия «готовность к профессиональной деятельности», фокусируясь на выявлении взаимосвязей между компонентами готовности и результативностью профессиональной работы.

В. Н. Дружинин рассматривает психологическую готовность педагога как специфическое психическое состояние, суть которого состоит в активизации личностных ресурсов, необходимых для успешного решения профессиональных задач.

Н. А. Токарева акцентирует внимание на функциональной стороне готовности, определяя её как способность специалиста исполнять свои обязанности в условиях проблемных ситуаций.

Э. Р. Оруджалиева раскрывает понятие через комплекс компетенций. В её интерпретации готовность включает: профессиональное мастерство, осведомлённость в смежных сферах, конкурентоспособность на рынке труда, стремление к профессиональному развитию, социальную и профессиональную мобильность, а также адаптивность к меняющимся внешним обстоятельствам.

Группа исследователей (И. И. Соколова, Е. В. Пискунова, А. Ю. Сергиенко) характеризует готовность как интегративное качество. Оно объединяет теоретические и методические знания, профессиональные и прикладные навыки, позитивное отношение к педагогической работе. Такая совокупность характеристик позволяет эффективно решать профессиональные задачи, возникающие в реальной педагогической практике.

Т. И. Шалавина трактует готовность как индивидуальное восприятие действительности, отражающее личностное отношение к объектам профессиональной деятельности и общения. В рамках этого подхода особое значение приобретает создание в образовательном процессе условий для смысловторческой деятельности. Это способствует внутреннему усвоению содержания профессиональной подготовки и всестороннему развитию личности будущего специалиста.

На основании проведённого анализа в рамках данного исследования готовность к профессиональной деятельности интерпретируется как способность педагога осознанно оценивать собственную работу, выявлять профессиональные пробелы и на

этой основе повышать уровень компетентности для качественного выполнения должностных обязанностей.

В отличие от узкого трактования «готовности к действию», предложенного В. А. Бодровым, профессиональная готовность педагога-психолога охватывает протяжённый временной период – начиная с этапа профессионального обучения и вплоть до зрелой практической деятельности. А. К. Маркова и Н. В. Кузьмина подчёркивают, что это не фиксированное состояние, а развёрнутый во времени динамический процесс. Он включает постепенное становление комплекса установок, приобретение знаний и умений, а также развитие необходимых личностных качеств.

### **3. Структура профессиональной готовности**

Профессиональная готовность педагога представляет собой сложное, многокомпонентное образование. Её суть заключается в способности педагога осознанно оценивать собственную профессиональную деятельность, выявлять имеющиеся пробелы в компетенциях и целенаправленно повышать уровень профессионального мастерства для качественного выполнения должностных обязанностей. Формирование такой готовности – процесс непрерывный: он начинается на этапе профессионального обучения и продолжается в ходе практической педагогической деятельности. При этом структура готовности не остаётся неизменной – она развивается параллельно с личностным ростом педагога, обогащаясь за счёт приобретённого опыта, новых знаний и сформированных рефлексивных установок.

Т. В. Дуреева подчёркивает, что центральное место в структуре профессиональной готовности занимает самооценка человеком собственных возможностей – физических, интеллектуальных и психологических – применительно к выбранной профессии. Исследовательница выделяет ряд ключевых компонентов (критериев), составляющих готовность к профессиональной деятельности:

- профессиональная пригодность – отсутствие медицинских и психологических противопоказаний к профессии;
- профессиональная подготовленность – совокупность теоретических знаний, практических навыков и опыта, необходимых для работы;
- профессиональная компетентность – способность эффективно решать профессиональные задачи;

- личностная мотивация – совокупность факторов, способствующих выбору профессии, профессиональному становлению и дальнейшему развитию;
- демотивирующие факторы – обстоятельства, формирующие негативное отношение к выбранной профессии;
- профессиональное призвание – врождённые или сформированные качества, делающие человека подходящим для определённой профессии;
- профессиональные качества личности – характеристики, обеспечивающие успешное функционирование в профессиональной сфере;
- профессиональная направленность – вектор профессионального развития личности;
- операциональная сфера – способность анализировать, планировать и реализовывать профессиональные цели;
- организаторские качества – навыки организации рабочего процесса и взаимодействия с коллегами;
- личная амбициозность – стремление к достижению профессиональных высот и личностному росту в профессии.

В своих исследованиях С. В. Назаров, анализируя структуру готовности педагогов к профессиональной деятельности, выделяет три базовых компетенции:

- когнитивную – включает фундаментальные, психолого-педагогические и специальные знания;
- функциональную – охватывает практические навыки, умения и профессиональный опыт;
- личностную – объединяет эмоционально-волевой, мотивационно-ценностный, коммуникативный и рефлексивный компоненты.

Эти составляющие играют существенную роль в понимании сути профессиональной готовности педагога.

Эффективность формирования готовности к профессиональному саморазвитию у будущих педагогов профессионального обучения напрямую зависит от уровня их активности. Достичь необходимого уровня активности позволяет создание особых педагогических условий.

Современные исследования (Л. В. Долгополова, Н. В. Ипполитова, А. П. Русяев, Т. В. Рейстерман, В. Л. Фирсов и др.) предлагают классификацию таких условий, выделяя три группы: психолого-педагогические, организационно-педагогические и социально-педагогические.

Изучение научных работ Т. Н. Акуловой, А. С. Батракова, И. Н. Ефреминой и других исследователей позволило выявить ключевые особенности психолого-педагогических условий, способствующих формированию готовности к профессиональному саморазвитию. Эти условия создают среду, в которой возможно реализовать теоретические разработки, применять специфические педагогические воздействия, выстраивать особое педагогическое взаимодействие. Главным психолого-педагогическим условием признано формирование у будущих педагогов мотивации к профессиональному саморазвитию.

Опираясь на позицию Э. Ф. Зеера, можно утверждать: осознание необходимости профессионального саморазвития возникает у будущего педагога лишь при наличии внутренней мотивации – собственного понимания и осознанного стремления совершенствоваться в профессиональной сфере. Это подчёркивает важность разработки индивидуальных образовательных траекторий для будущих педагогов, поэтому такие траектории должны учитывать: личностные особенности студентов, специфику их профессиональной мотивации, мотивы профессионального роста.

Под мотивацией к профессиональному саморазвитию понимается синтез потребностей в личностном совершенствовании и профессиональном росте. Она формируется на основе взаимовлияния учебных и профессиональных мотивов, стремлений к личностному становлению, желания достичь успеха.

Такая мотивация побуждает студентов к саморазвитию, стимулируя совершенствование профессиональных компетенций и непрерывный личностный рост. При этом развивать мотивацию к профессиональному саморазвитию можно посредством комплексного воздействия на ключевые сферы личности: эмоциональную, познавательную, социальную и волевую.

Для оценки текущего уровня профессиональной готовности к педагогической деятельности (ПГПД), Головчином М.А., была проведена проверка критериально-уровневой оценки на выборке в 578 человек.

В процессе критериально-уровневой оценки, основанной на данных социологического опроса выпускников, была последовательно реализована серия исследовательских этапов.

Первичные расчёты продемонстрировали достаточно равномерное развитие отдельных компонентов профессиональной готовности среди респондентов. При этом обнаружилась закономерность: у выпускников педагогических вузов все компоненты готовности оказались несколько ниже по уровню

развития в сравнении с выпускниками колледжей. Наиболее существенная разница зафиксирована в сфере мотивационно-ценностной готовности – показатель составил 2,58 балла у выпускников колледжей и 2,18 балла у выпускников вузов.

Анализ распределения уровней сформированности компонентов профессиональной готовности к педагогической деятельности (ПГПД) позволил выявить ряд характерных особенностей. Во всей выборке не нашлось ни одного случая, где все компоненты ПГПД достигли бы системно-моделирующего уровня. Лишь дважды у студентов колледжей на этом высоком уровне оказались одновременно три компонента – мотивационно-ценностная, рефлексивно-прогностическая и информационная готовность. В 6% случаев на системно-моделирующем уровне сформированы два компонента ПГПД, а в 24% наблюдений – только один компонент.

С другой стороны, не выявлено ни одного выпускника, у которого все компоненты ПГПД находились бы на репродуктивном уровне. Лишь в двух отдельных случаях зафиксированы компоненты на этом базовом уровне: когнитивно-функциональная готовность у студента вуза и информационная готовность у студента колледжа. Однако данные отклонения не рассматриваются как критически влияющие на общую профессиональную готовность выпускников.

Среди отдельных компонентов наилучший показатель продемонстрировала информационная готовность ( $i = 2,53$ ). Это позволяет заключить, что будущие педагоги в достаточной мере осведомлены о специфике профессии, и особенности школьной работы вряд ли окажутся для них неожиданными. Наименьший уровень развития показала когнитивно-функциональная готовность ( $i = 2,36$ ). При этом половина опрошенных оценила свои профессиональные знания как средние.

Наиболее ощутимые пробелы выпускники отмечают в двух областях. Значительная часть респондентов (22%) признаёт недостаточный уровень знаний или полное отсутствие навыков в сфере управления и менеджмента в образовательной организации. Кроме того, 16% опрошенных указывают на неудовлетворительный уровень владения нормами образовательного законодательства.

#### **4. Профессиональная компетентность педагога**

Социокультурный подход открывает значимые перспективы для осмысления компетентности как ключевой характеристики

профессионального облика педагога. В парадигме гуманистической педагогики, где образование трактуется как особая гуманитарная среда, содержание понятия «профессиональная компетентность педагога» обретает многогранный характер. Оно интегрирует в себя личностно-гуманную ориентацию, способность целостно воспринимать педагогическую реальность и действовать в ней системно, уверенное владение предметным содержанием, а также освоение современных педагогических технологий.

В процессе изучения теоретических основ формирования готовности учителя к личностно ориентированному обучению обращает на себя внимание устойчивая сопряжённость понятий «готовность» и «профессиональная компетентность». Термин «готовность» регулярно фигурирует в научных дискуссиях о педагогической компетентности, что актуализирует необходимость теоретико-методологического прояснения его статуса. Возникает потребность определить место этого понятия в понятийном поле категории «компетентность», а также установить характер взаимосвязи между данными категориями.

Существенное обоснование взаимосвязи понятий «готовность» и «компетентность» представлено в учебном пособии «Педагогика». Исследователи И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, В. А. Сластенин и Е. Н. Шиянов трактуют готовность к педагогической деятельности как одно из важнейших проявлений профессиональной компетентности педагога, одновременно рассматривая её как комплексную характеристику уровня его профессионализма.

При этом смысловое наполнение понятия «готовность» не является статичным – оно варьируется в зависимости от специфики профессиональных ситуаций, с которыми сталкивается педагог, и от избираемых им стратегий их разрешения в ходе творческой педагогической практики.

Для обеспечения эффективности формирования психолого-педагогической компетентности педагога дополнительного образования необходимо соблюдение следующих условий:

- Непрерывность и преемственность образовательного процесса – согласованное функционирование всех уровней и этапов профессионального педагогического образования с опорой на принципы: системности, вариативности, диалогизации.
- Учёт специфики профессиональной деятельности – ориентация на ключевые функции педагога дополнительного образования, включающие, создание индивидуальной траектории

развития личности ребёнка, содействие адаптации ребёнка к расширяющемуся кругу социального общения.

- Формирование ценностного отношения к профессии – целенаправленное развитие осознанного принятия значимости профессиональной деятельности в сфере дополнительного образования как у студентов, так и у практикующих педагогов.

- Интеграция знаний и технологий – объединение общенаучного знания, педагогического знания, психологического знания, современных образовательных технологий.

- Ориентация на структурно-уровневую модель компетентности – реализация блочно-модульного построения образовательного процесса на основе обобщённой модели психолого-педагогической компетентности педагога дополнительного образования.

А. П. Панфилова выделяет несколько видов некомпетентности, каждый из которых проявляется через определённый набор дефицитов знаний, умений и навыков.

- Коммуникативная некомпетентность проявляется в неспособности чётко и лаконично излагать мысли, грамотно презентовать себя как в вербальном, так и в визуальном плане. Педагог с таким дефицитом испытывает трудности с налаживанием обратной связи для оперативной проверки понимания информации, демонстрирует неэффективные навыки слушания, допускает в речи интонации, напоминающие «родительские» наставления. Кроме того, он слабо ориентируется в невербальной коммуникации – не распознаёт значение невербальных сигналов и некорректно использует их в педагогической практике, а также не владеет приёмами самопозиционирования и саморекламы.

- Интерактивная некомпетентность выражается в недостаточном владении стратегиями межличностного взаимодействия. Такой педагог испытывает сложности с организацией командной работы: не может грамотно распределить роли, сформировать совместимые группы, выбрать лидеров, чётко сформулировать цели и задачи совместной деятельности, провести качественный инструктаж. Ему трудно контролировать регламент и динамику группового взаимодействия, поддерживать оптимальный уровень эмоциональной напряжённости на занятиях с игровыми элементами, разрешать возникающие конфликты и управлять ходом дискуссий. Также он не способен разрабатывать более эффективные поведенческие стратегии для обучающихся.

- Перцептивная некомпетентность (связанная с восприятием и пониманием себя и других) характеризуется слабым знанием

коммуникативных типов обучающихся и отсутствием навыков их диагностики. Педагог не умеет создавать визуальный имидж, соответствующий конкретной ситуации и аудитории, не владеет способами доступа к сенсорным каналам восприятия (как вербальным, так и невербальным) для достижения взаимопонимания. У него отмечается низкий уровень эмоциональной культуры и слабая психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях. Кроме того, ему не хватает знаний о техниках психологической подстройки к партнёрам по общению, манипулятивных приёмах, фейсбилдинге («строительстве лица»); он не обладает харизмой и не умеет вызывать симпатию у детей.

- Игротехническая некомпетентность обусловлена прежде всего дефицитом профессиональных знаний о методах игрового имитационного моделирования – их целях, особенностях и правилах проведения. Педагог не владеет многообразием интерактивных технологий, не умеет применять техники погружения в игровую деятельность и выхода из неё, не знает способов психологической поддержки участников игры. Ему свойственны управленческая неграмотность, неспособность сформировать коммуникативное поле, незнание приёмов креативной деятельности и неумение создавать творческую атмосферу в игровом пространстве. Кроме того, такой специалист недооценивает образовательную ценность игровых технологий и их вклад в достижение учебных результатов.

Анализ содержательной характеристики различных видов некомпетентности позволяет сделать вывод: коммуникативная и игротехническая компетентности педагога – не просто ситуативная необходимость, а обязательное профессиональное требование. Именно они выступают ключевым условием и надёжным индикатором готовности учителя к реализации лично ориентированного подхода. Без этих компетенций невозможно эффективно активизировать учебный процесс и обеспечить полноценное личностное развитие учащихся.

С учётом этого к числу профессионально значимых личностных качеств педагога следует отнести рефлексивность, эмпатичность, гибкость, общительность, способность к сотрудничеству и эмоциональную привлекательность. В совокупности эти качества формируют гуманистический потенциал педагога – именно они создают благоприятную среду для развития личности каждого ребёнка и гарантируют субъектную позицию всех участников образовательного процесса. Данный комплекс личностных характеристик играет системообразующую роль в структуре

психолого-педагогической компетентности, выступая её важнейшим структурным элементом.

## **5. Формирование профессиональной готовности**

Разработка критериев и показателей готовности молодых педагогов к профессиональной деятельности опиралась на принципы интеграции и системности, а также на личностно-деятельностный подход. Согласно этой методологии, оценить профессиональную готовность можно лишь через совокупность трёх взаимосвязанных компонентов, образующих целостную систему: мотивационно-ценностного, когнитивно-функционального и рефлексивно-прогностического.

Мотивационно-ценностный компонент выступает в качестве системообразующего элемента, поскольку именно мотивация определяет активность педагога и его ориентацию на дальнейшую профессиональную деятельность. Он проявляется через мотивы выбора профессии, убеждения и потребности, которые формируются на основе устойчивого интереса к педагогической деятельности, осознания её значимости и позитивного отношения к ней.

Когнитивно-функциональный компонент отражает уровень сформированности общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС ВО. В его содержание входят знания о сути педагогической деятельности и владение технологиями преподавания учебных предметов. При этом приобретаемые молодым педагогом знания не остаются неизменными – они развиваются и проявляются непосредственно в процессе профессиональной подготовки и практической деятельности.

Рефлексивно-прогностический компонент охватывает способность педагога планировать, анализировать и оценивать свою профессиональную деятельность. Этот элемент служит индикатором уровня профессионального саморазвития, поскольку позволяет педагогу осмысливать собственные действия, прогнозировать результаты и корректировать педагогическую практику.

При определении критериев готовности учитывалось, что они должны быть выражены через качественные показатели, фиксирующие динамику развития оцениваемого качества, а также охватывать ключевые виды педагогической деятельности. В итоге в качестве критериев готовности молодых педагогов к

профессиональной деятельности выступают именно названные компоненты – мотивационно-ценностный, когнитивно-функциональный и рефлексивно-прогностический, образующие единую систему оценки.

В рамках работы по формированию профессиональной готовности В. А. Лисицына реализовала комплекс педагогических мероприятий, нацеленных на практическое развитие соответствующих компетенций у педагогов.

Работа строилась поэтапно. На прогностическом этапе ключевыми задачами стали: пробуждение интереса к саморазвитию, воспитание у будущих педагогов устойчивого стремления познавать себя и совершенствоваться в профессии, формирование потребности в самоактуализации и достижении успеха, раскрытие личностного потенциала и стремления к самореализации в профессиональной сфере.

Для создания устойчивой положительной мотивации к профессиональному саморазвитию в рамках опытной программы был разработан и проведён тренинг «Основы профессионального целеполагания». Он вошёл в состав авторской программы «Современный педагог профессионального обучения», направленной на формирование готовности к профессиональному саморазвитию у будущих педагогов. В процессе тренинга применялись методы активного и проблемного обучения: обучающие дискуссии, сторителлинг, таксономия Блума.

На этом этапе было внедрено важное педагогическое условие – формирование мотивации к профессиональному саморазвитию через систему стимулирующих факторов. В результате удалось раскрыть мотивационно-ценностный компонент готовности к профессиональному саморазвитию.

Проектировочный этап сосредоточился на освоении системы специальных знаний о профессиональном саморазвитии: его особенностях, тактиках и способах реализации. Участники учились осмысливать характеристики собственной личности, выявлять противоречия между «Я-реальным» и «Я-идеальным», формировать профессиональную «Я-концепцию», определять направления совершенствования личностных качеств и профессионально-педагогической компетентности, выстраивать индивидуальную стратегию профессионального роста, а также создавать электронное портфолио для систематизации теоретических и практических наработок.

В ходе этапа активно использовались возможности интегративного ресурса профессионально-педагогических

дисциплин («Методика профессионального обучения», «Педагогические технологии»). Они включали проработку информационных блоков по теме профессионального саморазвития, состоящих из теоретической части и практикумов.

Для решения поставленных задач применялся широкий набор методов: кейс-метод, метод портфолио, метод проектов, техники интерактивного группового взаимодействия (такие как «Мировое кафе», метод У. Диснея, «Мастерская будущего», метод WOOP), а также проработка профессиональных ситуаций, раскрывающих проблематику профессионального саморазвития будущего педагога.

В рамках проектировочного этапа участникам предлагалось проработать кейс «Разработка „Я-концепции“ профессионального саморазвития будущего педагога профессионального обучения».

Психологическая готовность выступает важнейшим ресурсом для будущих педагогов: она позволяет осознанно выбирать профессиональные ориентиры, эффективно работать в избранных направлениях и в перспективе достигать полноценной самореализации как в профессиональной, так и в личной сфере. Личностная готовность, в свою очередь, представляет собой необходимое условие успешной педагогической деятельности и профессионального становления молодого специалиста.

Особую значимость приобретает задача совершенствования профессиональной подготовки педагогов. Её фундамент должен включать способность к осознанному личностному и профессиональному росту, а также готовность преодолевать устоявшиеся социальные и профессиональные стереотипы.

Проведённое исследование позволило выделить последовательные этапы формирования психологической готовности к сотрудничеству в воспитательной работе:

Сначала будущие педагоги осваивают психолого-педагогические дисциплины, которые формируют у них потребность в сотрудничестве. На этом этапе они осознают необходимость совместной работы при решении воспитательных задач, понимают цели и содержание сотрудничества с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, овладевают приёмами саморегуляции и способами совместных действий, а также разрабатывают собственные модели сотрудничества в воспитательной деятельности.

Затем следует этап приобретения практического опыта сотрудничества непосредственно в образовательном процессе вуза.

Следующий шаг – педагогическая практика, во время которой студенты реализуют сформированное стремление к сотрудничеству, применяя наработанные средства и способы совместных действий.

Завершающий этап предполагает рефлексию личного и учебно-профессионального опыта взаимодействия: осмысление пройденного пути и полученных результатов.

Формирование психологической готовности становится возможным при соблюдении ряда условий. Прежде всего, это активное взаимодействие с другими участниками образовательного процесса в вузе. Не менее важно пробуждение у студентов ценностного отношения к собственной деятельности в учебном заведении. Существенную роль играет развитие рефлексивно-оценочных умений, а также создание ситуаций, максимально приближённых к реальной профессиональной деятельности, с опорой на индивидуальную и коллективную рефлексию.

Таким образом, подготовка педагога в высшей школе представляет собой сложный, многоаспектный процесс. Он базируется на принципиально новом понимании образовательной ситуации и отражает тенденцию перехода от учебно-дисциплинарной модели к личностно ориентированной парадигме. В её основе – развитие личностных функций студентов как активных субъектов учебного процесса, их самоопределение относительно смыслов, ценностей и содержания образования и профессиональной деятельности.

## **6. Заключение**

Проведенное исследование феномена профессиональной готовности педагога позволило сформулировать следующие выводы. Профессиональная готовность представляет собой интегративное качество личности, характеризующееся единством трех взаимосвязанных компонентов: мотивационно-ценностного, определяющего профессиональные ориентации и смыслы; когнитивно-функционального, обеспечивающего теоретическую и практическую подготовку; рефлексивно-прогностического, направленного на самооценку и проектирование профессионального развития.

Анализ исследований показал, что формирование профессиональной готовности представляет собой динамический процесс, продолжающийся на всех этапах профессионального становления педагога - от обучения в вузе до практической

деятельности. Эффективность этого процесса зависит от создания специальных педагогических условий, среди которых ключевыми являются: развитие внутренней мотивации, использование активных методов обучения, организация рефлексивной деятельности и проектирование индивидуальных образовательных траекторий.

Вовлеченные проблемы в подготовке педагогических кадров, в частности недостаточный уровень развития когнитивно-функционального и мотивационно-ценностного компонентов, подтверждают актуальность дальнейшего совершенствования системы педагогического образования. Перспективным направлением представляется разработка практико-ориентированных методик формирования профессиональной готовности, учитывающих современные требования к качеству педагогической деятельности и особенности личностно-ориентированного подхода в образовании.

## **7. Список литературы**

1. Стенякова Наталья Евгеньевна Готовность будущих педагогов к профессиональной деятельности как психолого-педагогическая проблема // Вестник ПензГУ. 2013. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-buduschih-pedagogov-k-professionalnoy-deyatelnosti-kak-psihologo-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 18.10.2025).

2. Лукьянова М.И. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПОНЯТИЙНОМ ПОЛЕ КАТЕГОРИИ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ» // Научное обозрение. Педагогические науки. 2017. № 4. С. 110-123; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1649> (дата обращения: 18.10.2025).

3. Психолого-педагогические основы формирования профессиональной зрелости учителя, Андриенко, Елена Васильевна, 2002, URL: <https://www.dissercat.com/content/psihologo-pedagogicheskie-osnovy-formirovaniya-professionalnoi-zrelosti-uchitelya> (дата обращения: 18.10.2025)

4. Формирование готовности педагогов дошкольной образовательной организации к реализации инклюзивного образования//URL: [https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/24834/1/Тарасова%20Ю.Н.\\_ППОм-2007а..pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/24834/1/Тарасова%20Ю.Н._ППОм-2007а..pdf) (дата обращения: 18.10.2025)

5. Татьяна Васильевна Кульневич Готовность будущего учителя к выполнению профессионально-педагогического долга//Научный

результат. Педагогика и психология образования Том 7, Выпуск №2, 2021 URL: <https://rrpedagogy.ru/journal/article/2396/> (дата обращения: 18.10.2025)

6. Миронова Людмила Ивановна ГОТОВНОСТЬ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОСОБ ЕЕ ОЦЕНКИ // ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ. 2019. № 9 С 142-149 URL: <https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/53541/1/povr-2019-09-19.pdf> (дата обращения: 18.10.2025)

7. Маишева, В. П. Психологическая готовность личности педагога дошкольного образования к профессиональной деятельности // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 82-84. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/188/9859.%20> (дата обращения: 18.10.2025)

8. Н. В. Ляшевская //Критериально-уровневое оценивание готовности молодых педагогов к осуществлению профессиональной деятельности URL: <https://orcid.org/0000-0002-8528-3825> n.lyashevskaya@yandex.ru (дата обращения: 18.10.2025)

9. Головчин М.А. Измерение профессиональной готовности к педагогической деятельности будущих учителей на основе критериально-уровневой оценки. Russian Journal of Economics and Law. 2023;17(4):882-903. <https://doi.org/10.21202/2782-2923.2023.4.882-903>. EDN: TZDIKC (дата обращения 18.10.2025)

10. Социально-демографический портрет российских педагогов // Отчет по результатам международного исследования учительского корпуса по вопросам преподавания и обучения TALIS-2018. – Москва : Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки, 2019. Ч. 1. – 41 с. – Текст : непосредственный.

11. Токарева, Н. А. Дидактические условия подготовки студентов к творчеству в профессиональной деятельности / Н. А. Токарева. – Текст : непосредственный // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2008. – № 3. – С. 33–35.

12. Назаров, С. В. Подходы к оценке готовности выпускников педагогического вуза к профессиональной деятельности / С. В. Назаров. – Текст : непосредственный // Омский научный вестник. – 2009. – № 4 (79). – С. 145–148.

13. Оруджалиева, Э. Р. Проектирование процесса диагностики готовности студентов к педагогической деятельности / Э. Р. Оруджалиева. – Текст : непосредственный // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2011. – № 2. – С. 78–81. 5. Соколова, И. И. Исследование готовности молодых педагогов к

профессиональной деятельности в свете стандартов и требований работодателя /

14. И. И. Соколова, Е. В. Пискунова, А. Ю. Сергиенко. – Текст : непосредственный // Человек и образование. – 2015. – № 1 (42). – С. 11–15..

15. Дурева, Т. В. Критерии формирования готовности к профессиональной деятельности специалиста / Т. В. Дурева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 43 (229). – С. 62–66

16. Лисицына, В. О. Педагогические условия формирования готовности к профессиональному саморазвитию у будущих педагогов профессионального обучения / В. О. Лисицына // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/41PDMN223.pdf> (дата обращения 18.10.205)

17.

## **7. Кейс вопросов**

1. Какие есть методы диагностики профессиональной готовности педагогов-психологов?

Для диагностики готовности студентов к профессионально-педагогической деятельности мы реализуем комплекс мероприятий. В него входят: анкетирование, написание эссе, тестирование, беседы, наблюдение, а также анализ и моделирование педагогических ситуаций.

Особую роль в образовательном процессе играет электронное портфолио. В условиях цифровизации вузовского обучения этот инструмент эффективно решает ряд задач по формированию профессиональной готовности будущего педагога:

воспитывает ответственность за результаты профессиональной подготовки: студент учится осознанно подходить к собственному развитию и контролировать прогресс;

развивает готовность прилагать усилия для достижения целей – как в профессиональной сфере, так и в жизненных ситуациях;

формирует информационную культуру: студент осваивает навыки работы с цифровыми ресурсами, учится искать, анализировать и представлять информацию, что в целом повышает общий культурный уровень;

учит прогнозировать результаты действий и принимать ответственность за выбор решений: будущий педагог осваивает планирование и оценку последствий своих профессиональных шагов;

активизирует рефлексивную деятельность: студент учится анализировать собственный опыт, отслеживать личностный и профессиональный рост, осознанно выстраивать траекторию саморазвития.

Таким образом, сочетание традиционных диагностических методов с цифровым инструментом – электронным портфолио – позволяет системно оценивать и развивать профессиональную готовность будущих педагогов в процессе обучения.

Источник: Миронова Людмила Ивановна ГОТОВНОСТЬ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОСОБ ЕЕ ОЦЕНКИ // ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ. 2019. № 9 С 142-149 URL: <https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/53541/1/povr-2019-09-19.pdf> (дата обращения: 18.10.2025)

2. Какие документы регулируют деятельность педагога в психолого-педагогических исследованиях?

Деятельность педагога в психолого-педагогических организациях регулируется комплексом нормативно-правовых документов, включая федеральные законы, профессиональные стандарты, этические кодексы и локальные акты. Основные из них:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Определяет правовые, организационные и экономические основы образования, устанавливает права и обязанности педагогических работников, включая их правовой статус, академические свободы и социальные гарантии.

Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (утверждён приказом Минтруда РФ от 24.07.2015 № 514н). Определяет требования к квалификации, обязанностям, знаниям и умениям специалиста, включая проведение психолого-педагогических исследований, консультирование, коррекционную работу и взаимодействие с педагогами.

Этический кодекс педагога-психолога Службы практической психологии образования России (принят в 2003 г.). Закрепляет принципы конфиденциальности, компетентности, ответственности, информирования клиентов и другие нормы профессионального поведения. Обязывает соблюдать права участников образовательного процесса и избегать дискриминации.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС). Регламентируют содержание образования, требования к программам и результатам обучения. Педагог должен учитывать их при разработке индивидуальных образовательных маршрутов и методов работы.

Локальные акты образовательных организаций. Включают положения о нормах профессиональной этики, должностные инструкции, правила внутреннего трудового распорядка. Могут дополнять общие требования с учётом специфики учреждения.

Эти документы формируют правовую базу, которая обеспечивает качество образования, защиту прав участников образовательного процесса и профессиональное развитие педагогов.

Источник: Проекты ФГОС ВО – 4 / [Электронный ресурс] // fgosvo : [сайт]. – URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/31> (дата обращения: 18.10.2025).

3. Есть ли какие-то особые требования к педагогам инклюзивного образования?

Профессиональный стандарт педагога предусматривает применение инклюзивных психолого-педагогических методов и приёмов, которые позволяют выстраивать индивидуальную работу с детьми разного уровня развития и особенностей. В соответствии с требованиями ФГОС, это предъясвляет повышенные требования к уровню подготовки педагогов и характеру их профессиональной деятельности.

Изучение психолого-педагогической литературы демонстрирует, что внедрение инклюзивного образования – это не просто формальное закрепление норм, а масштабная трансформация всей образовательной системы, включая дошкольное звено. При этом выделяются ключевые препятствия на пути формирования у педагогов готовности к инклюзии. Прежде всего, это дефицит квалифицированных специалистов, умеющих на практике применять в разнородной детской группе методы и технологии, гарантирующие прогресс для каждого ребёнка. Кроме того, ощущается нехватка качественных методических материалов, призванных сопровождать педагогов в условиях инклюзивного обучения.

Готовность педагога к инклюзивному образованию представляет собой сложную многокомпонентную структуру, отражающую его профессионально-личностное развитие. Её уровень определяется совокупностью нескольких ключевых элементов: когнитивного, деятельностного, мотивационного, коммуникативного, рефлексивного и эмоционального компонентов. Именно их гармоничное сочетание формирует целостную инклюзивную готовность педагога.

Источник: Формирование готовности педагогов дошкольной образовательной организации к реализации инклюзивного

образования//URL:

[https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/24834/1/Тарасова%20Ю.Н.\\_ППОм-2007а..pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/24834/1/Тарасова%20Ю.Н._ППОм-2007а..pdf) (дата обращения: 18.10.2025)

4. Какие могут быть сложности у студентов в рамках профессиональной готовности?

Для изучения данного вопроса студенты прошли проверку с использованием следующих методик:

Методика «Этика делового общения». В рамках задания участникам требовалось: провести разбор конкретных педагогических ситуаций, оценить действия педагога в сложившихся условиях с точки зрения моральных норм, самостоятельно создать (смоделировать) педагогические ситуации.

Тест «Видение проблемы». Испытуемым необходимо было определить возможные трудности в таких сценариях, как: конфликтная ситуация с учеником, взаимодействие начинающего педагога с учительским коллективом, диалог с родителями учащихся.

Результаты проведённой диагностики выявили следующие особенности:

При разборе педагогических ситуаций обучающиеся нередко испытывали сложности с тем, чтобы обнаружить существующую проблему, чётко сформулировать педагогическую задачу, подобрать наилучший способ её решения. Особенно заметными эти затруднения становились в случаях, когда студентам нужно было: самостоятельно выделить проблемные эпизоды из объёмного текста (например, из художественного произведения), отобрать педагогические ситуации из просмотренного видеоматериала (фильма).

Необходимо отметить, что уровень педагогического мышления пока не достиг достаточно высокого уровня развития.

При исследовании профессиональной позиции прослеживается явная ориентация будущих педагогов на гуманистические ценности – в отличие от учителей с многолетним стажем работы в школе. Однако при поиске выхода из конфликтной ситуации студенты часто прибегали к шаблонным подходам, предлагая такие решения, как:

- пригласить родителей провинившегося ученика в школу;
- направить учащегося к директору.

По итогам диагностики уровня готовности студентов к выполнению профессионально-педагогических обязанностей выяснилось, что большинство будущих педагогов (69%)

демонстрируют средний уровень подготовки по ключевым показателям.

Источник: Татьяна Васильевна Кульневич Готовность будущего учителя к выполнению профессионально-педагогического долга //Научный результат. Педагогика и психология образования Том 7, Выпуск №2, 2021 URL: <https://rrpedagogy.ru/journal/article/2396/> (дата обращения: 18.10.2025)

---

# СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МИНОБРНАУКИ РОССИИ

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Проектирование и содержание модели готовности
2. Тенденции ухудшения состояния
3. Здоровьесберегающие образовательные технологии
4. Готовность педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в школе.
5. Система методической работы в школе, направленная на формирование готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий.
6. Модель построения методической работы с направленностью на формирование готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий
7. Заключение
8. Список литературы
9. Кейс вопросов

### 1. Проектирование и содержание модели готовности

Одним из важнейших направлений развития современного образования является процесс гуманизации. Он подразумевает ориентацию образовательного процесса на сотрудничество обучающихся и педагогов, на сохранение и укрепление здоровья, на развитие потенциала личности. В то же время в практике образования предпринимаются различные меры для развития образованности обучающихся, соответствующей Государственному образовательному стандарту. Во многих образовательных учреждениях осуществляется расширенная подготовка обучающихся по отдельным дисциплинам и программам, что обусловлено наличием социального заказа со стороны обучающихся и их родителей. Так как гармоничное развитие личности предполагает не только достижение высокого уровня образованности, но и сохранение, а по возможности и укрепление, здоровья, встает вопрос о значимости здоровьесберегающей деятельности в практике образования.

Деятельность обучающихся в образовательном процессе сопряжена с высокими нагрузками, которые часто ведут к

перегрузкам, поэтому фактор здоровья играет одну из ведущих ролей. Таким образом, здоровье обучающихся является важным условием их эффективной деятельности в образовании, а различные отклонения в здоровье препятствуют достижению ими заданного Государственным образовательным стандартом уровня образованности.

В сложившейся ситуации, когда общество практически потеряло поколение абсолютно здоровой молодёжи, здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации школьного образования сближает профессиональные интересы медиков, педагогов и психологов.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Между тем, здоровье представляет собой важнейшую ценность не только для самого человека, но и для общества в целом. Поэтому оно весьма заинтересовано в сохранении здоровья подрастающего поколения, то есть, безусловно, существует социальный заказ на воспитание здорового человека. Вместе с тем становится очевидным, что усилиями только медиков, ориентированных, прежде всего, на лечение, невозможно справиться с той ситуацией, которая сложилась в современной России. Необходимы другие, новые подходы к решению проблемы сохранения здоровья нации, в то же время не отбрасывая то лучшее, что было уже наработано в области предупреждения и лечения заболеваний. По-видимому, это новое должно происходить из необходимости приобщения самого человека к заботе о своем здоровье, сделать его заинтересованным и активно борющимся за него. Все это требует, прежде всего, нового мышления, то есть перестройки взглядов на проблему здоровья, а также создание новой модели здоровья, позволяющей конкретизировать участие специалистов-медиков, физиологов, психологов, учителей и семьи в формировании и укреплении здоровья молодого поколения.

Однако реальная ситуация такова, что роль отводимая педагогам в формировании здоровья подрастающего поколения недостаточна, данное направление слабо представлено в тематике методической работы школ. Вследствие этого готовность учителей школ к реализации здоровьесберегающих технологий находится на невысоком уровне. Между тем, знание проблем валеологии и здорового образа жизни является необходимым условием формирования профессионально-педагогической направленности

личности учителя. Ведь только тот, кто разбирается в проблемах здоровья, его сохранения и укрепления, сам следующий всем правилам здорового образа жизни и следящий за своим здоровьем и здоровьем окружающих, способен воспитывать таких же людей, прививать им навыки здорового образа жизни.

В то же время проблемам организации методической работы учителей с направленностью на подготовку их к реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в школе, в современных исследованиях по общей педагогике, теории и методике профессионального образования не уделяется достаточного внимания.

## **2. Тенденции ухудшения состояния**

Моделирование - это метод опосредованного оперирования объектом, при котором исследуется не сам объект, а вспомогательная искусственная или естественная система, находящаяся с ним в объективном соответствии, определяющаяся существенным для цели познания сторонами, способная замещать его на определённых этапах познания и дающая при её исследовании информацию, однозначно преобразуемую в информацию о познаваемом объекте и допускающую экспериментальную проверку.

Для формирования физкультурного образования важен вывод о том, что под моделью необходимо понимать специально спроецированный объект, обладающий необходимой степенью подобия исходному объекту и адекватным условиям исследования с оптимальным представлением о её исходном и конечном результате.

Важнейшее свойство модели - возможность проведения с ним экспериментов и, прежде всего, мыслительных. Следовательно, под моделированием мы понимаем мысленное создание, знаковое описание модели физкультурного образования и постановку эксперимента на этой модели с целью оценки различных сторон, обеспечивающих эффективность функционирования данной системы обучения с точки зрения здоровья учащихся. Одновременно требуется создание такой модели, в которой сообщение студенческой молодёжи информации о здоровье сочетается с формированием у них способности к выбору действий, поступков и ценностей, способности принимать и выполнять решения, способности оценивать результаты действий, поступков по критериям.

Для этого необходимо выделение взаимосвязанных элементов и сочетание образовательного, развивающего и воспитательного

аспектов обучения. Образовательный аспект связан с расширением объёма, развивающий - со структурным усложнением, воспитательный - с формированием отношений. При этом происходит переход количества в качество, поскольку обученность и воспитанность как качества личности формируются на основе определённого множества усваиваемых элементов опыта. Сложность модели физкультурного образования в значительной мере обусловлена системными проблемами образования и проблемами физической культуры как составной части культуры и их взаимодействием.

В этом случае, на наш взгляд, она должна включать в себя: Организацию учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, использующего современные оздоровительные технологии на основе совокупности фундаментальных и специальных знаний, умений и навыков. Взаимосвязанную организацию теоретического и практического видов деятельности, определяющих направленность физического воспитания как педагогического процесса в целом. Разработки авторских и вариативных программ физической культуры. Раскрытие основных методов и форм работы, посредством формирования интереса и потребности в здоровье. Результат эффективности педагогической системы физкультурного образования, характеризующий достигнутые сдвиги в соответствии с поставленной целью.

Ближайшая цель, то, ради чего занимаются физической культурой - здоровье, а перспективная цель - становление физкультурного образования учащихся, по сути дела являются границами применимости концепции физкультурного образования, теми факторами, составляющими основания ее продуктивного использования. Физкультурное образование является связующим звеном между личностью и социокультурной средой, обеспечивая сформированность ценностно мотивационного, деятельностного, коммуникативного и поведенческого компонентов здорового образа жизни на основе овладения знаниями и способами физического воспитания, позволяющие целенаправленно и самостоятельно поддерживать необходимый уровень здоровья.

Согласно определению С. Е. Ратенко и Н. А. Тищенко, «организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью», обозначается как создание здоровьесберегающей образовательной среды, что

соответствует современной здоровьесберегающей парадигме образования.

Многие исследователи (Р. И. Айзман, Л. В. Антропова, М. М. Безруких, Р. К. Бикмухамедов, А. В. Гоголева, Э. М. Казин, А. В. Котляров, А. С. Москалева, Н. А. Сирота, Н. К. Смирнов, Т. А. Хорошева, Т. Т. Щелина и др.) указывают на наличие устойчивой тенденции ухудшения состояния здоровья детей и подростков в России.

По данным П. И. Храмцова и Н. О. Березиной, только 17,3 % детей могут считаться абсолютно здоровыми, 29,4 % имеют функциональные отклонения и более 53 % детей имеют хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации (0,5).

Первичная заболеваемость детей (0-14 лет) в России с 1990 по 2015 гг. выросла практически по всем классам болезней, среди них общая заболеваемость от болезней органов дыхания составила 54,8 %, болезни органов пищеварения - %, болезни глаз - %, внешние причины - %, болезни кожи - % и тому подобное.

Согласно исследованиям физиологов и гигиенистов, среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье детей, немаловажную часть (30 %) составляют факторы школьной среды [4, с. 11-16].

Как отмечает М. М. Безруких, «влияние школы, условий обучения, учебные перегрузки так значимы именно потому, что они действуют непрерывно, длительно, систематично и комплексно».

За время обучения 70 % функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания школы переходят в стойкую хроническую патологию: в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза - органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических расстройств и в 2,5 раза - заболеваний сердечно-сосудистой системы, что можно напрямую связать с отсутствием здоровьесберегающей образовательной среды.

Нарушение гигиенических требований к организации образовательной среды, функциональное напряжение регуляторных систем организма в связи с интенсификацией обучения, стрессовые последствия авторитарной педагогики, «психологическое неблагополучие школы (стрессы, плохой психологический климат)»; «несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников», некомпетентность учителей в сфере здоровьесберегающей педагогики - неполный перечень основных

причин снижения уровня здоровья детей и подростков (Р. И. Айзман (2015); М. М. Безруких (2009); Ю. П. Лисицын (2014), Н. К. Смирнов (2012), А. Г. Сухарев (2015) и др.) [1, с.

Существование такой причинно-следственной зависимости в системе «здоровье обучающихся - образовательная среда» определяет актуальность подготовки будущих педагогов к организации здоровьесберегающей образовательной среды. В качестве главных субъектов здоровьесберегающей деятельности в данном случае, наряду с администрацией образовательного учреждения, медицинскими работниками, родителями становятся учителя.

### **3. Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Понятие *"здоровьесберегающие образовательные технологии"* появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Существуют различные мнения ученых по данному вопросу, так, К. В. Дубов определяет их как *"полноценное медицинское обеспечение работы образовательного учреждения"*, а А. Н. Акимова включает в это понятие своевременное проведение прививок и профилактику *"школьных заболеваний"*. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающие технологии, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной *"встроенностью"* в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие *"технология"*. Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным - педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии - системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его

участников. Здоровьесберегающие технологии в образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в школе. Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия обучающегося; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в школе. Однако соответствующие работы базируются на традиционном подходе к проектированию таких технологий и не учитывают вопросы, связанные с оперативным диагностированием текущего состояния обучающихся непосредственно на занятии. Не уделяется должного внимания вопросам, связанным с учетом состояния здоровья детей и с его влиянием на эффективность выполнения ими соответствующих функций в образовании [14, с. 98]. Исходя из этого, проектирование образовательных технологий должно строиться на основе системного пользования педагогами средствами сохранения и укрепления здоровья учащихся.

На основе вышесказанного, можно говорить об особенностях здоровьесберегающего образовательного процесса. Ими являются:

1. Решение образовательных задач с учетом состояния здоровья и с целью его сохранения;
2. Соблюдение паритета образованности и здоровья обучающихся;
3. Ориентация образовательного процесса на сотрудничество педагогов и обучающихся;
4. Сочетание умственной и двигательной активности на основе диагностики образовательных потребностей, уровня образованности и состояния здоровья обучающихся;
5. Дифференцированный подход к осуществлению образовательного процесса в зависимости от состояния здоровья и уровня образованности обучающихся;
6. Использование модульного подхода при проектировании содержания учебного материала;
7. Проектирование образовательных технологий на основе системного пользования доступными педагогу средствами сохранения здоровья учащихся.

#### **4. Готовность педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в школе**

Любая образовательная деятельность происходит в образовательном процессе. С целью сохранения (не ухудшения) здоровья участников образовательного процесса встает необходимость использования определенных средств и осуществления необходимых условий для достижения данной цели, что обеспечивает здоровьесберегающий образовательный процесс. В связи с этим целесообразно говорить о готовности педагогов к осуществлению здоровьесбережения обучающихся.

В психологии и педагогике готовность понимается как способность личности к осуществлению какого-либо вида деятельности.

Характеризуя готовность учителей к реализации здоровьесберегающих технологий, мы будем опираться на имеющиеся исследования по проблеме готовности к профессиональной деятельности в целом.

Профессиональная готовность специалиста предполагает наличие у него соответствующего уровня профессиональной компетентности, профессионального мастерства, а также способности саморегуляции, самонастроения на соответствующую деятельность, умения мобилизовать свой профессиональный (духовный, личностный и физический) потенциал на решение поставленных задач в соответствующих условиях [4; 6].

Таким образом, можно сделать вывод, что понятие профессиональной готовности используется:

- а) как категория теории деятельности (состояние и процесс);
- б) как категория теории личности (ее отношений и установок);
- в) как категория теории профессиональной подготовки к педагогической деятельности.

Любая профессиональная деятельность предъявляет человеку определенные требования, соответствие которым обеспечивает успех в ней. В педагогике выделяют следующие профессионально значимые особенности деятельности и требования к индивидуально-психологическим характеристикам личности [19, с.16-17]:

1. структура знаний, в которой отражаются основные элементы педагогической системы, стимулы, побуждающие к деятельности, и мотивы;

2. единая система и взаимосвязь (сформированных на достаточном уровне) профессионально-педагогических умений и навыков;

3. направленность - «устойчивая и взаимосвязанная система целей и оценок, побуждающая человека к преодолению трудностей деятельности и овладению мастерством в ней»;

4. общая одаренность;

5. черты характера: увлеченность своим делом, требовательность, справедливость, внимательность к каждому ученику, самоконтроль и др.;

6. некоторые свойства темперамента, среди которых ведущее место занимает уравновешенность, эмоциональная стабильность;

Высшим уровнем развития педагогической деятельности является способность педагога ставить цели по формированию механизмов саморазвития и способности к передаче ученикам своей способности к саморазвитию [7, с.90].

Совокупность профессионально обусловленных требований к учителю определяется как профессиональная готовность к педагогической деятельности. В ее составе выделяют, с одной стороны, психологическую, психофизиологическую и физическую готовность, а с другой - научно-теоретическую и практическую подготовку как основу профессионализма [13, с.33].

Психологическая готовность проявляется в профессионально-педагогической направленности личности учителя. Ее составляющими элементами являются осознанная потребность учителя в знаниях, в освоении теории и методики, в овладении современным мышлением, а также интерес к предстоящему обучению и сформированность установки на практическое использование знаний, подлежащих усвоению.

Практическая готовность, слагающаяся из мотивационного, когнитивного и операционного компонентов, проявляется через внешние наблюдаемые педагогические умения: организаторские, коммуникативные.

Выделяют следующие составляющие профессионально-педагогической квалификации: компетентность, нравственность, инициативность, профессиональное мастерство, Характеристики профессионально-педагогической квалификации:

- под компетентностью следует понимать такую характеристику их квалификации, в которой представлены знания, необходимые для осуществления профессиональной деятельности;

- под профессиональной нравственностью будем в первую очередь понимать такую характеристику специалистов, в которой

отражаются личные и душевные качества, проявляющиеся в процессе осуществления ими профессиональной деятельности и обуславливающие сущность этой самой деятельности;

- под инициативностью специалиста будем понимать такую характеристику их квалификации, в которой отражаются организационно-управленческие способности личности, необходимые при осуществлении процессов профессиональной деятельности, а также при профессиональном самообразовании и творческом применении новаций;

- педагогическое мастерство работников образования как характеристика их квалификации проявляется в практике их профессиональной деятельности [62].

Осуществление всякой профессиональной деятельности предполагает, что существуют требования к работнику, достаточные для выполнения соответствующих функций. Поскольку здоровьесбережение является атрибутом современного образования, то закономерно считать здоровьесберегающую деятельность аспектом профессионально-педагогической. Для реализации здоровьесберегающих технологий необходимы специфические сведения, умения, определенные качества. Назовем их «готовность к здоровьесбережению».

Готовность к осуществлению здоровьесбережения обучающихся рассматривается как профессиональное свойство педагога, в котором выражается степень усвоения им социального опыта в аспекте здоровьесбережения, направленного на сохранение и укрепление своего собственного здоровья и здоровья участников образования и способности пользоваться этим опытом в профессиональной деятельности [54].

Мотивационная готовность педагогов к здоровьесбережению предполагает наличие активной позиции относительно применения соответствующих подходов в своей профессиональной практике. Речь здесь идет о сформированности у работников образования положительного отношения к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся в единстве с развитием их образованности, наличии ценностных ориентации на здоровьесбережение, базирующихся на имеющихся знаниях и нравственных качествах, убежденности в необходимости осуществления данной деятельности и др.

Практическая готовность основывается на соответствующих умениях и представляет собой способность педагогических кадров реально на практике применять меры, способствующие обеспечению развития образованности и укрепления здоровья

школьников в неразрывном единстве. Соответствующий компонент готовности базируется на имеющемся опыте осуществления здоровьесберегающих образовательных процессов, проявлении творческих качеств в их проектировании и др. [4; 6].

Однако такое понятие готовности применимо либо к выпускникам вузов, либо к тем педагогам, которые только начинают свою педагогическую деятельность. Когда речь идет о педагогах, которые имеют опыт профессионально-педагогической деятельности, сложившуюся систему взглядов, подходов к осуществлению своей деятельности, то более адекватно их готовность описывается элементами профессионально-педагогической квалификации.

Соотнося элементы готовности с характеристиками здоровьесберегающего образовательного процесса в соответствующей деятельности педагогов, можно выделить следующие признаки готовности педагогов к здоровьесбережению обучающихся: компетентность, нравственность, инициативность, профессиональное (педагогическое) мастерство

Относительно готовности к здоровьесбережению компетентность означает наличие у педагога необходимых знаний, в объем которых входят;

- сведения о здоровье, здоровье учащегося и его составляющих;
- представления об образованности, ее составляющих и уровнях;
- представления о соотношении здоровья и образованности;
- представления о функциях работника образования в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса;
- представления о здоровьесберегающем образовательном процессе, его характеристиках и особенностях;
- знания в области педагогики, психологии, валеологии, здорового образа жизни, частной методики, теории управления;
- сведения о средствах, используемых в рамках здоровьесбережения, в том числе в преподаваемой дисциплине.

Нравственность педагога проявляется в его отношениях к другим субъектам образовательных процессов, к результатам своего и их труда:

- приоритет сохранения здоровья и обеспечения социально востребованного уровня образованности учащихся;
- осознание необходимости принимать меры по здоровьесбережению учащихся в своей деятельности;

- «чуткое» отношение к особенностям учащихся в плане учета состояния их здоровья, уровня образованности, образовательных потребностей;

- проявление заботы о том, чтобы не навредить психике ребенка, не причинить ущерба физическому здоровью, способствовать их социализации;

- потребность совершенствовать образовательный процесс в русле здоровьесбережения.

Инициативность педагога означает, что он активно включается в здоровьесберегающую деятельность, выражает желание участвовать в здоровьесберегающем образовательном процессе. Активность в созидании, освоении и внедрении здоровьесбережения является характерным признаком инициативности педагога. Вследствие этого инициативность работника образования находит следующие проявления:

- стремление организовать свою деятельность, чтобы обеспечить паритет здоровья и образованности обучающихся;

- активизация деятельности по подбору и реализации наиболее эффективных средств здоровьесбережения обучающихся, разработка на их основе здоровьесберегающих технологий;

- проявление новаторства в плане здоровьесбережения:

- а) попытка разработать свои технологии в аспекте сохранения здоровья обучающихся и обеспечения достаточного уровня образованности;

- б) проектирование и апробация их в образовательном процессе;

- в) внесение корректив в разработанные технологии;

Мастерство проявляется в хорошей сформированности умений и навыков, которая имеет следствием высокую результативность и качество здоровьесберегающего образовательного процесса. Главными характеристиками мастерства педагога будем считать:

- умение и наличие профессионального опыта, достаточного для того, чтобы грамотно подобрать средства для конкретного предмета, темы, условий образовательного процесса;

- умение грамотно структурировать средства (определять взаимосвязь между элементами);

- умение четко определить функции всех этих средств таким образом, чтобы они в максимальной степени соответствовали задачам сохранения здоровья и развития образованности учащихся;

- способность создания и внедрения своей собственной здоровьесберегающей технологии;

- уметь выстраивать эти технологии, осуществлять оперативную диагностику, моментально учитывать ее результаты, оперативно внося коррективы по ходу занятий.

Исходя из вышесказанного, встает вопрос об уровнях готовности учителей к реализации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Выделяют следующие уровни готовности к здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе:

- низкий: у педагога преобладают предметные и частично-методические знания, педагогическая направленность слабо выражена; он обладает сведениями о здоровье в целом и здоровье обучающихся в частности; осознает необходимость принимать меры по сохранению здоровья обучающихся в процессе их обучения в школе; испытывает трудности в налаживании сотруднических отношений с детьми; не имеет представления о средствах, способствующих сохранению здоровья в образовательной деятельности и т.д.;

- средний: у педагога есть определенный запас профессиональных знаний, которые осознанно используются в различных ситуациях, ярко выражена педагогическая направленность; он обладает представлениями об образованности, о соотношении здоровья и образованности; имеет представление о функциях работника образования по сохранению здоровья обучающихся; внимательно относится к особенностям обучающихся в плане учета состояния их здоровья и их образовательных потребностей; стремится так организовать свою работу, чтобы обеспечить паритет здоровья и образованности обучающихся; но не имеет достаточных знаний о средствах здоровьесберегающей деятельности, не умеет использовать их в практической деятельности в рамках преподаваемой дисциплины; не может самостоятельно разработать и внедрить в практику образования здоровьесберегающие технологии и др.;

- высокий: специальная образованность находится на достаточно высоком уровне, постоянно развивается и совершенствуется; педагог имеет представление о здоровьесберегающем образовательном процессе и здоровьесберегающих технологиях, его характеристиках и особенностях; обладает знаниями в области смежных с педагогикой наук, теории управления; имеет сведения о средствах здоровьесбережения в рамках преподаваемой дисциплины, умеет ими пользоваться в практической деятельности; активизирует свою деятельность по подбору и реализации наиболее эффективных

средств здоровьесбережения обучающихся, разработке на их основе здоровьесберегающих технологий; активно внедряет в практику образования здоровьесберегающие технологии; имеет опыт прогнозирования ситуации и диагностирования уровней здоровья и образованности обучающихся в процессе обучения, а также своевременной корректировки своей деятельности в процессе преподавания дисциплины с целью получения нужного результата и др.

### **5. Система методической работы в школе, направленная на формирование готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий**

Формирование чего-либо, какого-либо свойства или качества человека происходит в процессе его деятельности. Формирование профессиональных качеств и характеристик происходит в ходе профессиональной деятельности человека. Основной деятельностью учителя является его преподавательская деятельность в общеобразовательном учреждении, следовательно, формирование готовности к реализации здоровьесберегающих технологий в школе должно происходить в процессе его профессиональной деятельности.

Профессиональная подготовка учителя не заканчивается в стенах педагогического учебного заведения, она продолжается на протяжении всего периода профессиональной деятельности. Непрерывность профессионального образования учителя является необходимой предпосылкой развития его творческих способностей, интегративным элементом его жизнедеятельности и условием постоянного развития индивидуального педагогического опыта. Рост профессионального мастерства и педагогической культуры учителя идет более интенсивно, если личность занимает позицию активного субъекта деятельности, если практический индивидуальный опыт осмысливается и соединяется с социальным и профессиональным опытом, если в педагогическом коллективе поддерживается и поощряется творческий профессиональный поиск.

В соответствии с планами повышения квалификации учителей они проходят специальное обучение в институте развития образования или на специализированных факультетах педагогических учебных заведений.

Практика показывает, что знания, полученные учителями при специально организованном обучении на базе ИРО и педвузов,

нуждаются в практической доводке, в осмыслении и апробации в школе.

Таким образом, на наш взгляд, наиболее широкие возможности для формирования готовности к здоровьесбережению имеет методическая работа как одна из наиболее существенных составляющих профессиональной подготовки, становления и развития педагога.

Так, методическая работа в школе не может сравниться с курсовой переподготовкой учителей на базе ИПО, способных обеспечить высокую интенсивность обучения, фундаментальность и системность учебной информации, располагающих широким кругом квалифицированных лекторов и методистов. В то же время нельзя не видеть, что методическая работа непосредственно в школе обладает немалыми преимуществами.

Во-первых, методическая работа в школе носит относительно непрерывный, постоянный, повседневный характер, в отличие от курсовой переподготовки, которая, как известно, проводится один раз в 4-5 лет.

Во-вторых, повышение квалификации и мастерства учителей непосредственно в школе, так сказать, без отрыва от производства, позволяет теснейшим образом связывать содержание и характер методической работы с педагогическими проблемами в целом и результатами реального учебно-воспитательного процесса, изменениями в качестве знаний, умений и навыков обучающихся, в уровне их воспитанности и развитости.

В-третьих, организаторы методической работы в школе имеют возможность глубоко, в течение длительного времени изучать деятельность и личностные качества конкретных учителей и классных руководителей, выявлять недостатки и затруднения в их деятельности, а также прогрессивные тенденции, ростки передового новаторства, что позволяет сделать процесс роста педагогического мастерства педагогов более управляемым.

В-четвертых, методическая работа в школе проходит в живом, конкретном, развивающемся педагогическом коллективе, единство и сплоченность которого создают особенно благоприятные условия для постановки методической работы (а последняя, в свою очередь, закономерно приводит к дальнейшему творческому развитию педагогического коллектива) [35].

Рассматривая сущность методической работы в школе, осуществляться она должна в соответствии с важнейшими принципиальными требованиями. В качестве основных требований,

выступающих как принципы методической работы, выделяют следующие [11]:

1. Связь с жизнью, с практикой реализации перестройки школы, актуальность.
2. Научность.
3. Системность.
4. Комплексный характер.
5. Систематичность, последовательность, преемственность, непрерывность.
6. Творческий характер, максимальная активизация учителей.
7. Конкретность: учет особенностей конкретной школы, учителя, дифференцированный подход к учителям.
8. Единство теории и практики при всей практической направленности методической работы.
9. Оперативность, гибкость, мобильность.

Таким образом, в процессе определения содержания методической работы учителей, направленной на формирование готовности к реализации здоровьесберегающих технологий в школе, необходимо учитывать данные принципы и строить содержание методической работы таким образом, чтобы оно в целом соответствовало перечисленным выше требованиям.

Как видно из перечня данных функций методической работы, их реализация способствует формированию готовности педагогов в соответствии с основными показателями готовности учителей к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса, К таким показателям относится компетентность, означающая наличие у педагога необходимых знаний по проблемам здоровьесбережения; нравственность, проявляющуюся в его отношениях к другим субъектам образовательных процессов, к результатам своего и их труда; инициативность, которая означает, что он активно включается в здоровьесберегающую деятельность, выражает желание участвовать в здоровьесберегающем образовательном процессе; профессиональное (педагогическое) мастерство, которое проявляется в хорошей сформированности умений и навыков, имеющей следствием высокую результативность и качество здоровьесберегающего образовательного процесса.

На современном этапе развития общеобразовательной школы задачи методической работы в общем виде можно сформулировать следующим образом:

- формирование инновационной направленности в деятельности педагогического коллектива школы, проявляющейся в систематическом изучении, обобщении и распространении

педагогического опыта, в работе по внедрению достижений педагогической науки;

-повышение уровня теоретической (предметной) и психолого-педагогической подготовки учителей;

- организация работы по изучению новых образовательных программ, учебных планов, образовательных государственных стандартов;

- обогащение новыми педагогическими технологиями, формами и методами обучения и воспитания;

- организация работы по изучению новых нормативных документов, инструктивно-методических материалов;

- оказание научно-методической помощи учителям на диагностической индивидуализированной и дифференцированной основе: молодым учителям; учителям-предметникам; классным руководителям и воспитателям; учителям, испытывающим определенные затруднения в педагогической работе; учителям, имеющим небольшой педагогический стаж; учителям, не имеющим педагогического образования, и др.;

- оказание консультативной помощи учителям в организации педагогического самообразования;

- повышение общего уровня профессионально-педагогической культуры.

Рассматривая методическую работу как один из наиболее полно отвечающих требованиям формирования готовности педагогов к здоровьесбережению вид работы, нельзя обойти вниманием ее формы, способствующие повышению уровня данного вида готовности.

Все многообразие организационных форм методической работы в школе можно представить в виде трех взаимосвязанных групп: общешкольные формы (психолого-педагогические семинары, практикумы, научно-практические конференции и др.); групповые формы (методические объединения, творческие микрогруппы учителей, школы передового опыта и др.); индивидуальные формы (индивидуальные консультации, наставничество, работа над личной творческой темой, индивидуальное самообразование и др.) [16; 17;].

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, выстраивается система методической работы, ориентированная на формирование готовности учителей к реализации здоровьесберегающих технологий в школе.

Системный подход является методологической основой построения методической работы в школе с ориентацией на

формирование готовности учителей к реализации здоровьесберегающего образовательного процесса.

## **6. Модель построения методической работы с направленностью на формирование готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий**

Модель построения методической работы с направленностью на формирование готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в школе с позиции системного подхода рассматривается как совокупность закономерных, функционально связанных, относительно однородных элементов, составляющих определенную целостность.

Основными особенностями разрабатываемой модели являются следующие: направленность на достижение поставленной цели; интеграция функций отдельно взятых компонентов, позволяющих реализовать функции всей модели.

Рассматривая процесс формирования готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе как сложную многоаспектную систему, мы выделили в ней следующие структурные компоненты: цель - содержание - деятельность - результат.

Таким образом, модель построения методической работы с ориентацией на формирование готовности представляет собой систему, состоящую из подсистем со своими элементами, взаимодействующими в двух направлениях - по вертикали и по горизонтали.

Пройдя методическую работу по этой модели, педагоги овладевают методами индукции (умением делать обобщения, соединять части в целое) и синтеза (умением выводить закономерности процесса), что позволяет им реализовывать идею здоровьесбережения в образовательном процессе, проектировать авторские здоровьесберегающие технологии. Исходя из всего вышесказанного, можно представить модель построения методической работы, ориентированной на формирование готовности учителей к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса (схема 3).

Цель: достижение социальна востребованного уровня готовности учителей к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса

**Схема 3. Модель построения методической работы в школе с направленностью на формирование готовности учителей к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса**

Методическая работа в школе, направленная на повышение уровня готовности учителей к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса		
<i>Содержание методической работы</i>		
<i>Инвариантная часть</i>	<i>Вариативная часть</i>	<i>Индивидуальная часть</i>
Совершенствование психолого-педагогической и методической работа, направленной на решение образовательных задач с учетом состояния здоровья учащихся, на сотрудничество педагогов и учащихся	Совершенствование методической и специальной подготовки, направленной на соблюдение паритета образованности и здоровья учащихся, использование модульного подхода в рамках преподаваемой дисциплины	самосовершеншование педагогом своих компетентности и педагогического мастерства в плане здоровьесбережения (использование дифференцированного подхода к учащимся, разработка технологий на основе системного использования средств сохранения здоровья учащихся и т д)
<i>Формы методической работы</i>		
Педагогический совет, психолого-педагогические семинары, научно-практические конференции, цикловые методобъединения, педагогические чтения и др.	Методические объединения специалистов, семинары-практикумы, творческие отчеты рабочих групп, малые творческие группы и др.	индивидуальная работа, но самосовершенствованию, творческие отчеты, практикумы, семинары, шефство и т. д.
<i>Методы работы</i>		
Изучение научной и методической литературы, обсуждение, мастер-класс, показ и т. д.	Методы мозговой атаки, погружения, проблемных ситуаций, аналитические и т д	Индивидуальное планирование, анализ результатов деятельности, самоанализ, самонаблюдение и т д
<i>Средства методической работы</i>		

Программа методической работы по здоровьесбережению учащихся, сборники нормативных документов, учебные планы и программы, методические рекомендации и т. д.	Программа методической работы по здоровьесбережению учащихся, программы по предметам, учебные пособия, методические рекомендации и др.	Программа методической работы по здоровьесбережению учащихся, контрольные задания, доклады, сообщения, тесты, анкеты, методические рекомендации и др.
---	--	---

*Управленческие условия*

<i>Организация</i>	<i>Стимулирование</i>	<i>Контроль</i>
- программа, - становление регламента, - обеспечение литературой, - обеспечение материальной базы, - межшкольные и внутришкольные взаимодействия в русле здоровьесбережения учащихся	- льготы по нагрузке, разгрузка, - выявление системы ценностей учителей в рамках здоровьесбережения и удовлетворение их по мере возможности, - побуждение, убеждение	- предварительный, - текущий (постоянное отслеживание готовности), - внесение корректив, - заключительный

Результат: проектируемый уровень готовности учителей к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса.

## **7. Заключение**

Таким образом, успешной реализации модели формирования готовности к организации здоровьесберегающей образовательной среды у будущих педагогов способствует соблюдение комплекса педагогических условий, создаваемых в процессе профессиональной подготовки: использование дидактических возможностей базовых учебных дисциплин в процессе подготовки будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной среды; использование интерактивных технологий обучения в процессе преподавания дисциплины «Охрана жизни и здоровья обучающихся»; целенаправленное включение будущего педагога в здоровьесберегающую деятельность, организацию здоровьесберегающей образовательной среды в процессе

теоретической, практической и социокультурной деятельности; осуществление мониторинга уровня сформированности готовности будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной среды. Учебный процесс, построенный на базе такой модели, позволяет достичь желаемого результата - формирует готовность будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной сред.

## **8. Список литературы**

1. Айзман, Р. И. Здоровье участников образовательного процесса как критерий эффективности здоровьесберегающей деятельности в системе образования / Р. И. Айзман // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2015. - № 5(26). - С. 72

2. Атаулова, О. В. Проектирование и реализация системы методической подготовки будущего учителя технологии : монография / О. В. Атаулова. - Ульяновск : Издатель Качалин Александр Васильевич, 2009. - 660 с.

3. Безруких, М. М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения / М. М. Безруких // Сибирский педагогический журнал. - 2012. - № 9. - С. 11-.

4. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. - М. : МГПИ, 2013. - 222 с.

5. Володин, А. А. Управление качеством подготовки студентов в вузе / А. А. Володин. - Калуга : ООО «Ваш Домъ», 2011. - 304 с.

6. Воронцова, Е. В. Структурно-функциональная модель физкультурно-оздоровительной деятельности в системе высшего медицинского образования : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Воронцова. - Санкт-Петербург, 2025.

7. Гаврилова, М. Н. Использование метода «дерево решений» в обучении безопасности жизнедеятельности / М. Н. Гаврилова, И. С. Зими́на, В. А. Кошкин // Вестник Марийского государственного университета. - 2018. - № 1. - Т. 12. - С. 41-

8. Давыдова, С. А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры к формированию здоровьесберегающей стратегии обучающихся : дис. ... канд. пед. наук / С. А. Давыдова. - Махачкала, 2017.

9. Делимова, Ю. О. Моделирование в педагогике и дидактике / Ю. О. Делимова. - (Дата обращения: 06.10.2017).

10. Жиркова, З. С. Педагогическая практика студентов - подготовка к основным видам профессиональной деятельности / З. С. Жиркова // Фундаментальные исследования. - 2012. - № 6-2. - С.

360-364. - URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=29992> (дата обращения: 07.05.2019).

11. Кайгородова, Н. З. Здоровьесберегающий аспект оптимизации педагогического процесса (структурно-функциональная модель) / Н. З. Кайгородова // 2008.

12. Кузнецова, Н. Л. Формирование профессиональной компетенции педагогов в сфере здоровьесбережения дошкольников : методическое пособие / Н. Л. Кузнецова, Л. Х. Панова, В. Г. Яфаева. - Уфа, 2013.

13. Лисицын, Ю. П. Концепция факторов риска и образа жизни / Ю. П. Лисицын // Здравоохранение Российской Федерации. - 2014. - № 3. - С. 49-.

14. Лодатко, Е. А. Моделирование педагогических систем и процессов : монография / Е. А. Лодатко. - Славянск : СГПУ, 2010. - 148 с.

15. Майоров, А. Н. Мониторинг в образовании / А. Н. Майоров. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Интеллект Центр, 2005. - 424 с.

16. Малорошвило, Л. Н. Структура и сущностные характеристики готовности педагога физической культуры к здоровьесберегающей деятельности / Л. Н. Малорошвило, В. Г. Купцова // Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет.

17. Москалева, А. С. Модель процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у будущих социальных педагогов / А. С. Москалева // Научные исследования в образовании. - 2010. - № 43

18. Викулина, М. А. Педагогическое моделирование как продуктивный метод организации и исследования процесса дистанционного образования в вузе / М. А. Викулина, В. Половинкина // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 3. - С. -(дата обращения: 06.02.2017).

19. Зеер, Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Э. Э. Сыманюк. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. - 216 с.

## **9. Кейс вопросов**

1. Чем характеризуется профессиональная готовность специалистов в области здоровьесберегающих технологий?

Профессиональная готовность специалиста предполагает наличие у него соответствующего уровня профессиональной компетентности, профессионального мастерства, а также способности саморегуляции, самонастроения на соответствующую

деятельность, умения мобилизовать свой профессиональный (духовный, личностный и физический) потенциал на решение поставленных задач в соответствующих условиях

Источник: Малорошвило, Л. Н. Структура и сущностные характеристики готовности педагога физической культуры к здоровьесберегающей деятельности / Л. Н. Малорошвило, В. Г. Купцова // Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет.

2. Необходимые составляющие профессионально-педагогической квалификации?

Компетентность, нравственность, инициативность, профессиональное мастерство.

Источник: Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование : паритет здоровья и образованности учащихся : монография / С.Г. Сериков. - Челябинск : ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. - 226 с

3. На чем основана модель формирования здоровьесберегающей компетенции у будущего педагога физической культуры?

На принципах приоритета здоровья субъектов образовательного процесса, социальной обусловленности, системности и научности, практической направленности, учета индивидуальных особенностей студентов и межпредметности. В ней отражены компоненты здоровьесберегающей компетенции (когнитивный, деятельностиный, аксиологический и рефлексивный); критерии (знания, умения и навыки, отношение к здоровью, здоровьесберегающее поведение) и уровни (потребительский, профессионально-направленный, ценностно-смысловой) сформированности здоровьесберегающей компетенции.

Источник: Андреева И. Современные аспекты поддержания здоровья школьников / И, Андреева // Педагогика, 2003. - № 2. - С. 99-100.

4. Условия формирования здоровьесберегающей компетенции у будущих педагогов физической культуры?

Ориентированность на признание формирования здоровьесберегающей компетенции, как показателя профессионально педагогической компетентности педагога физической культуры; формирование здоровьесберегающей компетенции посредством педагогической технологии; отбор содержания и построение образовательного процесса на основе активизации эмоциональной, когнитивной и практической сфер личности; установление межпредметных связей между дисциплинами разработанной программы.

Источник: Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М Амосов, - 3-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 67 с.

5. Основными особенностями разрабатываемой модели являются?

Направленность на достижение поставленной цели; интеграция функций отдельно взятых компонентов, позволяющих реализовать функции всей модели. Рассматривая процесс формирования готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе как сложную многоаспектную систему, мы выделили в ней следующие структурные компоненты: цель - содержание - деятельность - результат.

Источник: Никитин Н.В. Модель развития образовательного учреждения на основе здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса: дис.канд. пед. наук; УралГАФК. - Челябинск, 1999,- 161 с.

---

# КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

1. Диагностический аппарат исследования
2. Теоретические основы готовности педагога к работе в рамках здоровьесберегающего образования
3. Критерии и показатели сформированности готовности педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования
4. Методы и методики диагностики сформированности готовности
5. Пути формирования и повышения уровня готовности педагогов физической культуры
6. Заключение
7. Список литературы
8. Кейс вопросов

## 1. Диагностический аппарат исследования

В контексте глобальных трансформаций современного общества, характеризующихся антропогенными факторами риска и цифровизацией, наблюдается эскалация проблематики общественного здоровья, в частности, среди подрастающего поколения. Эмпирические данные свидетельствуют о системном ухудшении физического развития и гипердинамике психоэмоциональных нагрузок у детей и подростков, что обусловлено гиподинамией, малоподвижным образом жизни и интенсивностью образовательного процесса. Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2024 год, актуализированному в 2025-м, около 80% подростков в мире не достигают рекомендуемого уровня физической активности (не менее 60 минут умеренной или интенсивной ежедневно), что коррелирует с ростом превалентности ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств. В Российской Федерации ситуация усугубляется урбанистическими тенденциями и образовательными стандартами: по данным Министерства просвещения РФ за 2025 год, охват школьников профилактическими осмотрами достиг 98%, однако лишь 85% детей классифицируются как здоровые или практически здоровые, с одновременным ростом заболеваемости органов зрения на 172% и нервной системы в

сопоставимых пропорциях. Таким образом, формирование осознанного ценностно-мотивационного отношения к личному здоровью и освоение компетенций здорового образа жизни приобретает статус императивной парадигмы в системе образования, требующей интеграции превентивных, просветительских и адаптивных мер на институциональном и индивидуальном уровнях.

Концептуальной основой реализации этой парадигмы выступает здоровьесберегающее образование – интегрированная модель педагогической практики, ориентированная на создание оптимальной среды для консервации, усиления и гармоничного развития соматического, психического и социального здоровья субъектов образовательного взаимодействия. Эта модель, эволюционировавшая от традиционных оздоровительных программ (например, федеральной инициативы "Здоровье" 1996–2005 гг. в России) к современным стандартам ФГОС, предполагает не только трансмиссию знаний, но и аккультурацию опыта здоровьесберегающей деятельности, мотивационную активизацию и формирование личностной позиции, ориентированной на проактивное управление ресурсами здоровья (Безруких М.М., 2004). Особая онтологическая ответственность в операционализации данной модели возлагается на педагогов физической культуры, чья профессиональная компетенция, опираясь на кинетическую активность как фундаментальный медиатор, обеспечивает не только соматогенез, но и психоэмоциональную резилиентность, а также социальную инклюзию обучающихся. В отличие от утилитарно-спортивной ориентации классического физического воспитания, здоровьесберегающий вектор трансформирует урок в полифункциональный конструкт, способствующий целостному онтогенезу и пропаганде здоровьесберегающих норм в поликультурной образовательной среде.

Тем не менее, несмотря на нормативно-аксиологическую значимость здоровьесберегающей деятельности, эмпирические исследования выявляют дефицит профессиональной готовности учителей физической культуры к ее полноценной имплементации. Этот дефицит манифестируется в лакунах теоретических знаний о современных технологиях здоровьесбережения, дефиците операциональных навыков и тенденции к формализации подходов, коррелирующих с недостаточной вузовской подготовкой и гипернагрузкой (данные мониторинга Минпросвещения РФ, 2023–2025 гг., указывают на то, что лишь 40–50% педагогов уверенно интегрируют ЗСТ в педагогический цикл). Такие диспропорции

обусловлены не только институциональными факторами (например, фрагментацией учебных планов), но и системными вызовами, включая пандемийные последствия и цифровизацию, усиливающие психоэмоциональное истощение. Актуализация проблемы подразумевает необходимость целенаправленной профессиональной ремилитаризации, фокусирующейся на формировании комплексной готовности к эффективной работе в парадигме здоровьесберегающего образования, с акцентом на интеграцию когнитивных, аффективных и поведенческих компонентов.

В настоящем разделе систематически анализируются теоретические основания, критерии и индикаторы сформированности готовности педагогов физической культуры к взаимодействию с обучающимися в контексте здоровьесберегающего образования, а также диагностические процедуры и стратегии ее оптимизации. Материал организован в логико-дидактической последовательности – от концептуализации ключевых категорий и типологий готовности до эмпирически обоснованных рекомендаций по ее культивации, – что позволит специалистам не только конструировать теоретическую базу, но и адаптировать методические инструменты к специфике школьной практики, тем самым усиливая превентивный потенциал образовательной системы в сфере охраны здоровья подрастающего поколения.

## **2. Теоретические основы готовности педагога к работе в рамках здоровьесберегающего образования**

Здоровьесберегающее образование – это непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья ребёнка, направленный на формирование системы научно обоснованных знаний и практических умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей (Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М, 2004.).

Сущность здоровьесберегающего образования заключается в том, чтобы передать участникам образовательного процесса и закрепить у них опыт здоровьесберегающей деятельности, сформировать мотивацию к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего здоровьесберегающего потенциала, научить организации

здорового образа жизни, выработать здоровьесберегающую личностную позицию.

Содержание здоровьесберегающего образования включает в себя, например:

- формирование у учащихся представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье, правильном питании, режиме, о полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- предоставление информации о негативных факторах риска здоровью детей (гиподинамия, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.);
- обучение составлению, анализу и контролю своего режима дня, осознанному выбору поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- обучение выполнению правил личной гигиены и развитию готовности на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Основная цель здоровьесберегающего образования – сохранение и укрепление здоровья детей через обучение и воспитание.

Для углубления понимания сути здоровьесберегающего образования полезно рассмотреть его исторический аспект. В России концепция здоровьесбережения начала активно развиваться в 1990-е годы, когда были разработаны первые федеральные программы по профилактике заболеваний среди школьников. Например, программа "Здоровье" (1996-2005 гг.) акцентировала внимание на интеграции оздоровительных мер в школьный процесс, что стало основой для современных ФГОС. В международном контексте аналогичные подходы прослеживаются в работах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), где здоровье трактуется как ресурс для повседневной жизни, а не отсутствие болезней (ВОЗ, 1948). Это подчеркивает необходимость междисциплинарного подхода, где педагог физической культуры выступает координатором между медицинскими, психологическими и образовательными аспектами.

Профессиональную готовность ученые рассматривают, исходя из общих принципов изучения профессиональной деятельности - принципов единства деятельности и сознания, взаимосвязи внешних и внутренних условий (С. Л. Рубинштейн), единства личности и деятельности (А. А. Леонтьев, В. Н. Мясищев), ведущей

роли активности в целенаправленной деятельности (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев и др.). Ряд исследователей (К. К. Платонов, И. К. Сергеев, В. В. Сериков) рассматривают готовность как цель и как конечный результат профессиональной подготовки, систему взаимосвязанных свойств и характеристик личности, установку на будущую профессиональную деятельность. Готовность к профессиональной деятельности рассматривается многими исследователями (К.М. Дурай-Новакова, М.И. Дьяченко, М.В. Заворочай, Л.А. Кандыбович, Я.Л. Коломинский, В. А. Крутецкий, Ю.Т. Русаков, Н. Р. Скребнева) как многоуровневое и многоплановое системно-структурное личностное образование индивида. В трудах П. П. Блонского, Н. К. Крупской, А. С. Макаренко и других педагогов проблема готовности рассматривалась как совокупность теоретических знаний, умений и навыков. Определение «готовность» также рассматривается как обобщенное, разноаспектное состояние и качество человека (Г. Ц. Молонов); как направление на выполнение активной потребности (Л. А. Карпенко); как осознание себя в деятельности (Е. А. Климов и др.); как потребность (Л. Ф. Спирин); как включенность (Б. Д. Парыгин); как интегрально-личностное образование (М. Н. Ахметова, Р. Д. Санжаева, В. А. Слостенин). В педагогической науке термин "готовность" используется для обозначения состояния готовности индивидуального или группового подхода к обучению или деятельности, включая готовность к усвоению новых знаний и умений, адаптацию к новым ситуациям и обстоятельствам, а также готовность к самостоятельной работе и самосовершенствованию. Для оценки готовности используются различные методы, включая психологические тесты, интервью и наблюдение за поведением. Важно отметить, что готовность зависит от контекста и ситуации, и ее можно развивать при помощи специальных программ и методов обучения. Готовность представляет собой состояние, позволяющее эффективно реагировать на изменяющиеся условия жизни и работы. Под профессиональной готовностью В.Д. Шадриков понимает зависимость от степени развития общих, индивидуальных и специальных способностей личности. Согласно взгляду А.П. Чернявской, профессиональная готовность субъекта может быть эквивалентна профессиональной зрелости личности в будущем качестве специалиста.

Структура профессиональной готовности, согласно исследованиям С. А. Давыдовой (2013), включает четыре взаимосвязанных компонента: мотивационно-ценностный, когнитивно-содержательный, операционально-деятельностный и

рефлексивный. Мотивационно-ценностный компонент характеризуется ценностным отношением к здоровью и стремлением к высоким результатам в здоровьесберегающей работе. Когнитивно-содержательный – системой знаний о возрастном развитии, технологиях и факторах здоровья. Операционально-деятельностный – владением технологиями и участием в проектах. Рефлексивный – самоанализом деятельности. Эта структура обеспечивает успех в решении задач воспитания, обучения и оздоровления школьников (Давыдова С. А. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности // Вестник Нижневартковского государственного гуманитарного университета. – 2013. – № 3. – С. 45-52.).

В модели Л. В. Беловой (2011) готовность рассматривается как трехкомпонентная система (целевой, содержательный, процессуальный), ориентированная на компетентностный подход. Целевой компонент определяет задачи интеграции знаний из дисциплин вроде "Гигиена физической культуры". Содержательный – базовые и элективные курсы по технологиям. Процессуальный – интерактивные методы и моделирование. Критерии эффективности: социальная, специальная, педагогическая и личностная компетентности, с уровнями от низкого (минимальное владение) до высокого (инновационное внедрение) (Белова Л. В. Подготовка будущих специалистов по физической культуре к осуществлению здоровьесберегающей педагогической деятельности: дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 2011. – 210 с.).

Аналогично, в работе М. В. Козуб (2009) выделяются мотивационный (познавательный интерес), когнитивный (глубина знаний), активностный (умения проектирования и организации), рефлексивный (самоконтроль) и физический (уровень здоровья педагога) компоненты. Критерии: мотивационный, когнитивный, практический и рефлексивный, с уровнями, определяемыми диагностикой (Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: дис. ... канд. пед. наук. – Харьков, 2009. – 220 с.).

Для иллюстрации различий в моделях приведем сравнительную таблицу (Таблица 2), которая поможет понять, как разные авторы акцентируют компоненты готовности:

**Таблица 2. Сравнение моделей структуры готовности педагога к ЗСО**

Автор/ Модель	Мотивационно- ценностный	Когнитивный	Деятельностный	Рефлексивный	Дополнительный
Давыдова С. А. (2013)	+ (ценностное отношение)	+ (знания о развитии)	+ (владение технологиями)	+ (самоанализ)	-
Белова Л. В. (2011)	+ (целевой)	+ (содержательный)	+ (процессуальный)	-	-
Козуб М. В. (2009)	+ (интерес)	+ (глубина)	+ (проектирование)	+ (самоконтроль)	+ (физический)

Эта таблица демонстрирует, что общим является акцент на мотивацию и знания, но рефлексия и физический компонент варьируются, что позволяет адаптировать модель под конкретные нужды.

Значение профессиональной готовности для педагога:

- Обеспечивает эффективность педагогической деятельности.
- Способствует профессиональному росту и саморазвитию.
- Является фактором успешной адаптации к изменяющимся условиям образовательной среды.
- Влияет на качество образования и воспитания обучающихся.

В контексте физической культуры готовность приобретает специфику: она не только теоретическая, но и практически ориентированная на двигательную активность. Например, по данным исследований, педагоги с высокой готовностью снижают уровень переутомления учеников на 25-30% за счет индивидуализации нагрузок (Ирхин В. Н., 2006). Это подчеркивает необходимость интеграции физического компонента в структуру готовности, как предлагает Козуб М. В.

Готовность педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования: определение и структура.

Готовность педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования – это интегративное, динамическое качество личности, представляющее собой совокупность сформированных ценностных ориентаций, глубоких теоретических знаний, практических умений и навыков, а также осознанной мотивации, позволяющих эффективно осуществлять здоровьесберегающую деятельность в образовательном процессе, способствуя сохранению, укреплению и развитию здоровья обучающихся.

Структура готовности, по данным исследований, включает мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный компоненты, дополненные физическим для обеспечения личной устойчивости педагога.

Мотивационно-ценностный компонент.

Сущность: отражает внутренние установки, убеждения, ценности и побуждения педагога, которые определяют его отношение к здоровьесберегающей деятельности и ее значимости. Это "почему" педагог занимается ЗСО.

Содержание: ценностное отношение к здоровью: Осознание здоровья как высшей ценности (личного и общественного), приоритета в жизни. Мотивация к ЗОЖ: личная приверженность здоровому образу жизни, демонстрация его примера. Социальная

значимость: понимание своей роли в формировании здорового поколения, ответственности за здоровье обучающихся. Интерес к ЗСО: стремление к получению новых знаний и освоению новых технологий в области здоровьесбережения. Гуманистическая направленность: ориентация на развитие личности ребенка, его благополучие и здоровье (Гуцу Е.Г., Смирнова Е. И. Мотивационно-ценностный компонент в структуре профессиональной компетенции преподавателя вуза: критерии и уровни развития // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 2-2. - С. 1-10. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23101> (дата обращения: 06.10.2025)).

Для развития этого компонента рекомендуется использовать мотивационные тренинги, где педагоги анализируют личный опыт ЗОЖ и его влияние на профессиональную эффективность. Пример: семинар "Здоровье как ценность в педагогической миссии", где участники составляют личные манифесты о роли здоровья в образовании.

Когнитивный компонент.

Сущность: включает систему знаний, необходимых для понимания принципов, целей и содержания здоровьесберегающей деятельности. Это "что" педагог должен знать.

Содержание: основы ЗСО: Понятийный аппарат, принципы, направления, нормативно-правовая база ЗСО в образовании. Медико-биологические знания: основы анатомии, физиологии, гигиены, возрастной физиологии, знание основных факторов риска для здоровья детей и подростков, методы профилактики распространенных заболеваний. Психолого-педагогические знания: знание закономерностей психического развития, формирования мотивации, методов обучения и воспитания в контексте ЗОЖ, психогигиены, основ конфликтологии. Методические знания: современные здоровьесберегающие технологии, методы и приемы их интеграции в уроки физической культуры и внеурочную деятельность; знание средств и методов физического воспитания с оздоровительной направленностью. Диагностические знания: представление о методах оценки физического развития, функционального состояния, уровня физической подготовленности и здоровья обучающихся (Давыдова С. А. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности // Вестник Нижневартковского государственного гуманитарного университета. - 2013. - № 3. - С. 45-52.).

Чтобы расширить этот компонент, предлагается включить в подготовку модули по цифровым инструментам диагностики, таким

как приложения для мониторинга пульса (например, FitnessGram), что актуально для современного образования.

Деятельностный (практический) компонент.

Сущность: охватывает совокупность практических умений и навыков, позволяющих педагогу эффективно реализовывать здоровьесберегающую деятельность. Это "как" педагог должен действовать.

Содержание: проектировочные умения: планирование и разработка уроков физической культуры и внеурочных мероприятий с учетом здоровьесберегающих принципов; разработка индивидуальных и групповых программ для различных групп здоровья. Организационно-методические умения: организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы, создание здоровьесберегающей среды на уроках; применение различных здоровьесберегающих технологий (динамические паузы, релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика); использование различных форм физической активности (игры, эстафеты, походы). Диагностические и коррекционные умения: проведение первичной диагностики физического развития и функционального состояния; анализ полученных данных; осуществление индивидуального подхода и коррекции физической нагрузки. Коммуникативные умения: эффективное взаимодействие с обучающимися, родителями, коллегами, медицинскими работниками по вопросам здоровья; формирование навыков совместной работы.

Пример практического применения: разработка урока "Дыхательная гимнастика для снятия стресса" с элементами релаксации, где нагрузка дифференцируется по группам здоровья (основная, подготовительная, специальная).

Рефлексивный компонент.

Сущность: способность к анализу и корректировке собственной деятельности. Это "как оценивать и улучшать".

Содержание: самоанализ уроков и мероприятий; оценка эффективности технологий; корректировка на основе обратной связи.

Для развития рефлексии рекомендуется вести электронный журнал, где фиксируются результаты уроков, отзывы учеников и корректировки, что способствует переходу от среднего к высокому уровню готовности.

### 3. Критерии и показатели сформированности готовности педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования. Обоснование системы критериев и показателей

Принципы выделения критериев и показателей:

- Системность: критерии и показатели должны охватывать все основные стороны изучаемого явления (готовности). Они должны быть взаимосвязаны и дополнять друг друга, создавая единую систему оценки. Нельзя оценивать только знания, игнорируя мотивацию или практические умения.

- Измеримость (операционализация): критерии и особенно показатели должны быть сформулированы так, чтобы их можно было оценить. Показатели должны быть конкретными, наблюдаемыми или поддающимися измерению с помощью определенных методик (анкеты, тесты, наблюдение и т.д.). Например, вместо "хорошее отношение к здоровью", лучше использовать "активная позиция в пропаганде здорового образа жизни" (более конкретно и наблюдаемо).

- Объективность: критерии и показатели должны минимизировать субъективизм при оценке. Они должны базироваться на фактах, наблюдениях, результатах тестирования, а не на личных впечатлениях эксперта (хотя экспертные оценки тоже могут быть частью методики, но они должны опираться на четкие критерии).

- Релевантность (соответствие): критерии и показатели должны быть непосредственно связаны с тем, что вы пытаетесь измерить – готовностью педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования. Они не должны быть "случайными" или относиться к другим аспектам профессиональной деятельности.

- Дифференцированность: критерии и показатели должны позволять различать педагогов с разным уровнем сформированности готовности. Это основа для выделения уровней (низкий, средний, высокий).

Структура готовности, представленная мотивационно-ценностным, когнитивным и деятельностным компонентами, послужила основой для выделения соответствующих критериев:

Для оценки мотивационно-ценностного компонента предложен критерий "Ценностно-мотивационная ориентация на здоровьесбережение". Данный критерий выбран как определяющий, поскольку именно внутренние установки и мотивация педагога являются движущей силой его

профессиональной деятельности в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Показатели, раскрывающие данный критерий (например, осознание значимости здоровья, активная позиция в пропаганде ЗОЖ), позволяют оценить глубину и направленность ценностных ориентаций педагога.

Когнитивный компонент, отражающий уровень теоретических знаний, оценивается через критерий "Уровень теоретической и практической подготовленности в области здоровьесбережения". Выбор данного критерия обусловлен тем, что эффективная реализация здоровьесберегающих технологий невозможна без глубокого понимания их теоретических основ, возрастных особенностей обучающихся и методов профилактики. Показатели (например, знание основных понятий, принципов, методов) позволяют оценить широту и глубину знаний педагога.

Деятельностный (практический) компонент, связанный с владением конкретными умениями и навыками, оценивается через критерий "Сформированность практических умений и навыков организации здоровьесберегающей деятельности". Данный критерий является завершающим в оценке готовности, так как именно в практической деятельности проявляется способность педагога применять полученные знания и мотивацию для достижения целей здоровьесбережения. Показатели (например, умение планировать уроки с учетом здоровьесбережения, владение методами создания благоприятной атмосферы) отражают реальную готовность педагога к выполнению профессиональных задач.

При выделении конкретных показателей для каждого критерия руководствовались следующими принципами:

- Системность: показатели обеспечивают всесторонний охват оцениваемого аспекта готовности, дополняя друг друга.
- Измеримость: все показатели сформулированы таким образом, чтобы они могли быть измерены с помощью конкретных методов диагностики (тестирование, анкетирование, наблюдение, анализ документации и т.д.).
- Объективность: показатели ориентированы на фиксацию фактов, наблюдений и результатов, минимизируя субъективность оценки.
- Релевантность: каждый показатель напрямую связан с оценкой готовности педагога к здоровьесберегающей деятельности.
- Данная система критериев и показателей позволит не только провести дифференцированную оценку уровня готовности каждого педагога, но и определить наиболее перспективные

направления его профессионального развития в области здоровьесберегающего образования."

Критерии и показатели сформированности мотивационно-ценностного компонента готовности.

Критерий: ценностно-мотивационная направленность личности педагога на здоровьесберегающую деятельность.

Показатели:

Осознание личной и профессиональной значимости здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ):

Четкое артикулирование личной позиции относительно важности здоровья.

Понимание влияния здоровья на успешность обучающихся в учебе и жизни.

Признание своей ответственности за формирование ценностного отношения к здоровью у воспитанников.

Личная приверженность принципам ЗОЖ и демонстрация собственного примера:

Активное поддержание собственного физического здоровья (занятия спортом, правильное питание, отсутствие вредных привычек).

Способность к саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Выступление в роли образца для обучающихся в вопросах ЗОЖ.

Проявление активного интереса к проблемам здоровьесберегающего образования и саморазвитию в этой области:

Стремление к углублению знаний о новых методах и технологиях ЗСО.

Участие в профессиональных семинарах, конференциях, вебинарах по тематике здоровья и ЗОЖ.

Инициативность в поиске и изучении методической литературы, посвященной ЗСО.

Эмоционально-позитивное отношение к реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе:

Выраженная увлеченность и энтузиазм при планировании и проведении здоровьесберегающих мероприятий.

Готовность преодолевать трудности, связанные с внедрением новых подходов в ЗСО.

Способность вызывать позитивный отклик у обучающихся на здоровьесберегающие инициативы.

Стремление к активному взаимодействию с субъектами образовательного процесса (обучающимися, родителями, коллегами) по вопросам ЗСО:

Инициативность в организации совместных мероприятий (родительские собрания, спортивные праздники, консультации).

Открытость к диалогу и готовность делиться опытом в области здоровьесбережения.

Осознание необходимости комплексного подхода и совместных усилий для формирования ЗОЖ.

Критерии и показатели сформированности когнитивного компонента готовности.

*Критерий:* глубина и системность теоретических знаний и методических представлений в области здоровьесберегающего образования.

*Показатели:*

Владение основными понятиями, принципами и целями здоровьесберегающего образования:

Четкое определение ключевых терминов (здоровье, ЗОЖ, здоровьесберегающая технология и т. д.).

Знание нормативно-правовой базы (ФГОС, СанПиН, другие документы), регулирующей здоровьесберегающую деятельность.

Понимание взаимосвязи здоровья с другими аспектами развития личности (учебная успешность, социализация).

Знание анатомо-физиологических, психофизиологических и психологических особенностей обучающихся различных возрастных групп:

Понимание влияния возрастных изменений на физическое развитие и работоспособность.

Знание типологических особенностей нервной системы, процессов утомления и восстановления.

Осведомленность о возможных отклонениях в развитии и состоянии здоровья детей.

Осведомленность о современных здоровьесберегающих технологиях, методиках и формах работы:

Знание различных типов здоровьесберегающих технологий (физкультурно-оздоровительные, образовательные, социальные, гигиенические).

Представление о методах профилактики гиподинамии, нарушений осанки, зрения и других распространенных проблем.

Знание методик проведения дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, релаксации, динамических пауз.

Понимание факторов, влияющих на здоровье обучающихся (внешних и внутренних), и методов их профилактики/коррекции:

Знание санитарно-гигиенических требований к условиям обучения.

Понимание роли питания, режима дня, стрессов в формировании здоровья.

Знание основ первой доврачебной помощи.

Владение методическими подходами к диагностике физического развития, физической подготовленности и функционального состояния обучающихся:

Знание основных показателей (рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия, пульс).

Представление о методах контроля за реакцией организма на физическую нагрузку.

Понимание принципов формирования индивидуальных программ с учетом группы здоровья.

Критерии и показатели сформированности деятельностного (практического) компонента готовности

*Критерий:* Сформированность практических умений и навыков организации и осуществления здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе.

*Показатели:*

Умение планировать и проводить уроки физической культуры и внеурочные мероприятия с учетом здоровьесберегающих требований:

Разработка конспектов уроков, включающих элементы здоровьесберегающих технологий (физкультминутки, упражнения на расслабление).

Корректное дозирование физической нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Организация безопасной образовательной среды на уроке.

Использование разнообразных форм и методов организации двигательной активности (игры, эстафеты, круговая тренировка).

Навыки эффективного применения конкретных здоровьесберегающих технологий и методик в повседневной педагогической практике:

Практическое владение техниками дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, самомассажа.

Способность к организации и проведению психофизических разгрузок и релаксационных упражнений.

Использование приемов формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Способность к индивидуализации и дифференциации учебного процесса с учетом групп здоровья и индивидуальных особенностей обучающихся:

Адаптация упражнений и нагрузок для обучающихся с ослабленным здоровьем или ограниченными возможностями.

Разработка рекомендаций по двигательной активности для дома.

Учет медицинских показаний и противопоказаний при составлении занятий.

Умение осуществлять педагогическую диагностику физического развития, физической подготовленности и функционального состояния обучающихся:

Проведение простейших тестов для оценки физических качеств (скорость, выносливость, сила, гибкость).

Наблюдение за реакцией организма на нагрузку (пульс, дыхание, цвет лица).

Ведение индивидуальных карт учета физического развития.

Навыки эффективного коммуникативного взаимодействия с обучающимися, родителями и другими специалистами по вопросам сохранения и укрепления здоровья:

Проведение бесед, консультаций, родительских собраний по вопросам ЗОЖ.

Способность мотивировать обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Умение работать в команде со школьным психологом, медицинским работником.

Способность к рефлексии и самоанализу собственной здоровьесберегающей деятельности:

Анализ эффективности применяемых здоровьесберегающих технологий.

Оценка собственных профессиональных компетенций в области ЗСО.

Коррекция и совершенствование своей деятельности на основе полученных результатов.

Для каждого критерия добавим примеры диагностики и уровни оценки. Например, для мотивационного критерия: на низком уровне – отсутствие инициативы (оценка 1-2 балла по анкете); на высоком – организация школьных акций ЗОЖ (4-5 баллов).

**Таблица 3. Пример шкалы оценки мотивационного критерия**

Показатель	Низкий (1-2 балла)	Средний (3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Осознание значимости	Формальное упоминание	Осознанное понимание роли	Активная пропаганда в коллективе

#### **4. Методы и методики диагностики сформированности готовности**

Общие подходы к диагностике профессиональной готовности.

*Диагностика профессиональной готовности* – это процесс оценки степени подготовленности человека к работе в определённой профессиональной сфере, уровня его компетентности и способности применять знания и навыки на практике. Готовность в данном случае – это активно-действенное состояние личности, отражающее содержание стоящей перед ней задачи и условия предстоящего её решения.

Понятие педагогической диагностики:

Определение диагностики как процесса выявления, измерения и оценки индивидуально-психологических особенностей личности и результатов ее деятельности с целью оптимизации педагогического процесса.

В контексте профессиональной готовности диагностика позволяет определить соответствие наличных компетенций требуемым.

Принципы диагностики профессиональной готовности:

Объективность-использование стандартизированных методик, исключающих субъективизм оценщика. Привлечение нескольких экспертов.

Системность и комплексность-оценка всех компонентов готовности (мотивационного, когнитивного, деятельностного) во взаимосвязи, использование различных методов, дополняющих друг друга.

Валидность-методики должны измерять именно те качества и характеристики, для оценки которых они предназначены.

Надежность-методики должны давать устойчивые, воспроизводимые результаты при повторных измерениях.

Дифференцированность-возможность различать различные уровни сформированности готовности.

Конфиденциальность-соблюдение этических норм при сборе и обработке данных.

Гуманизм-направленность диагностики на помощь педагогу в саморазвитии, а не на выявление недостатков.

Виды диагностики:

Констатирующая-определение текущего уровня готовности на определенный момент времени.

Формирующая-включение диагностических процедур в процесс обучения или повышения квалификации для отслеживания динамики изменений.

Прогностическая-определение потенциала развития педагога и прогнозирование успешности его дальнейшей деятельности.

Этапы диагностического исследования:

Постановочный-определение целей, задач, объекта и предмета диагностики, выбор критериев и показателей.

Организационный- выбор методов и методик, подготовка инструментария, определение сроков и условий проведения.

Исполнительский-сбор диагностических данных.

Аналитический-обработка, интерпретация и обобщение полученных результатов.

Коррекционный-разработка рекомендаций по коррекции и развитию, планирование дальнейшей работы.

Методики оценки мотивационно-ценностного компонента.

Оценка мотивационно-ценностного компонента требует использования методов, позволяющих выявить внутренние установки, убеждения и побуждения педагога, которые часто не проявляются в прямом поведении.

1. Анкетирование и опросники:

Цель: выявление отношения к ЗОЖ, осознания значимости здоровьесбережения, профессиональных мотивов.

Примеры:

— Авторские анкеты: содержащие вопросы о личной приверженности ЗОЖ, роли педагога в здоровьесбережении, интересе к развитию в этой сфере. Могут включать шкалы Ликерта для оценки степени согласия.

— Опросники мотивации профессиональной деятельности: адаптированные для педагогов ФК (например, "Методика диагностики личности на мотивацию к успеху" Т. Элерса, опросники С. А. Баженовой, Л.И. Уманского на ценностные ориентации).

— Методика "Ценностные ориентации" М. Рокича: позволяет выявить иерархию ценностей педагога, включая ценность здоровья.

Особенности: возможность охвата большого числа респондентов, анонимность может повысить искренность ответов.

## 2. Беседа и интервью:

Цель: углубленное изучение мотивов, ценностей, взглядов педагога на проблемы здоровья и его роли в ЗСО.

Виды:

— Структурированное интервью: четкий список вопросов.

— Полуструктурированное интервью: список тем, но возможность для интервьюера задавать уточняющие вопросы.

Особенности: требует высокой квалификации интервьюера, позволяет получить качественную информацию, уточнить непонятные моменты.

## 3. Метод незаконченных предложений / эссе:

Цель: выявление скрытых мотивов, убеждений, отношения к проблемам.

Примеры:

— Предложения типа: "Самое важное в моей работе как педагога ФК - это...", "Здоровье для меня - это...", "Если бы я мог изменить что-то в системе здоровьесбережения, я бы...", "Моя миссия в формировании ЗОЖ у детей заключается в...".

— Эссе на тему "Мое понимание здорового образа жизни и роль в его формировании".

Особенности: проективный характер, глубина раскрытия личности, требует тщательного анализа.

## 4. Метод экспертных оценок:

Цель: получение внешней оценки мотивационно-ценностной направленности педагога от коллег, администрации, методистов.

Примеры: карты экспертных оценок, где эксперты оценивают такие показатели, как "демонстрирует личную приверженность ЗОЖ", "проявляет инициативу в здоровьесберегающей деятельности" по шкале (например, от 1 до 5).

Особенности: важна объективность и компетентность экспертов, множественность оценок для минимизации субъективности.

Методики оценки когнитивного компонента готовности.

Оценка когнитивного компонента направлена на выявление объема, глубины и системности знаний педагога.

### 1. Тестирование:

Цель: объективная проверка теоретических знаний в области ЗСО.

Примеры:

— Тесты закрытого типа (множественный выбор, соотнесение): по понятиям ЗСО, анатомо-физиологическим особенностям,

санитарно-гигиеническим нормам, здоровьесберегающим технологиям.

— Тесты открытого типа (короткий ответ): для проверки понимания принципов или механизмов.

— Ситуационные тесты (кейсы): представление педагогических ситуаций, требующих теоретического обоснования решения с позиций ЗСО.

Особенности: высокая объективность, возможность быстрой обработки результатов, но не всегда позволяет оценить глубину понимания.

2. Анализ методических разработок и планов уроков:

Цель: оценка теоретической обоснованности и методической грамотности в планировании ЗСО.

Примеры:

— Анализ рабочих программ, календарно-тематических планов на предмет включения элементов ЗСО.

— Экспертиза конспектов уроков физической культуры на наличие здоровьесберегающих технологий, соответствие нагрузок возрастным особенностям, учет групп здоровья.

— Анализ планов внеурочных мероприятий по ЗОЖ.

Особенности: показывает, как теоретические знания трансформируются в планирование деятельности.

3. Контрольные работы / Решение педагогических задач:

Цель: проверка способности применять теоретические знания для анализа и решения конкретных педагогических проблем.

Примеры:

— Задачи, требующие объяснить, почему та или иная ЗСТ эффективна/неэффективна в определенной ситуации.

— Описать пути решения проблемы (например, как мотивировать детей к ЗОЖ).

Особенности: оценивает не только знание, но и понимание, способность к анализу и синтезу.

4. Собеседование (углубленное):

Цель: выявление глубины понимания теоретических вопросов, умения аргументировать свою позицию.

Особенности: дополняет тестирование, позволяет прояснить неточные ответы.

Методики оценки деятельностного (практического) компонента готовности.

Оценка деятельностного компонента требует непосредственного анализа практической деятельности педагога.

### 1. Наблюдение за педагогической деятельностью:

Цель: выявление умений и навыков в процессе реальной работы.

Примеры:

— Наблюдение за уроками физической культуры: использование карт наблюдения (чек-листов), фиксирующих применение ЗСТ (физкультминутки, дыхательная гимнастика), дозирование нагрузки, организация безопасной среды, индивидуализация, мотивация обучающихся.

— Наблюдение за проведением внеурочных мероприятий: спортивные праздники, секции, беседы по ЗОЖ.

Особенности: наиболее прямой и объективный метод оценки практики. Требуется четких критериев и показателей наблюдения, обученных наблюдателей.

### 2. Метод экспертных оценок:

Цель: оценка практических умений и навыков компетентными лицами.

Примеры:

— Экспертная оценка уроков/внеурочных мероприятий администрацией, методистами, опытными коллегами по заранее разработанным критериям (например, шкала от 1 до 5).

— Оценка портфолио педагога, содержащего видеозаписи уроков, фотоотчеты, разработки.

Особенности: требует четких инструкций для экспертов и обоснованности критериев.

### 3. Анализ продуктов педагогической деятельности:

Цель: оценка результатов практической работы.

Примеры:

— Анализ видеозаписей уроков: позволяет детально изучить каждый аспект деятельности педагога, провести повторный просмотр и коллективное обсуждение.

— Анализ разработанных методических материалов: программы секций, комплексы упражнений для разных групп здоровья, буклеты, презентации по ЗОЖ.

— Анализ данных физического развития и подготовленности обучающихся: динамика показателей в группах педагога (с учетом внешних факторов), свидетельствующая о его эффективности.

Особенности: позволяет оценить как сам процесс, так и его непосредственные результаты.

### 4. Метод самоанализа и самооценки:

Цель: развитие рефлексивных умений педагога, выявление его собственной оценки своих практических компетенций.

Примеры:

— Самоанализ проведенного урока с точки зрения здоровьесберегающей направленности.

— Заполнение педагогом карты самооценки, соотнесенной с показателями деятельностного компонента.

Особенности: дополняет внешнюю оценку, способствует формированию адекватной самооценки и мотивации к совершенствованию.

Система уровней сформированности готовности.

1. Низкий (репродуктивный) уровень:

Мотивационно-ценностный: слабо выраженная мотивация к ЗОЖ и его пропаганде, формальное отношение к вопросам здоровья, отсутствие личного примера, пассивность в инициативах ЗСО.

Когнитивный: фрагментарные, несистематизированные знания в области ЗСО, отсутствие глубокого понимания принципов и технологий, слабая ориентация в нормативно-правовой базе.

Деятельностный: затруднения в планировании и проведении уроков с учетом ЗСТ, стандартные, однообразные методы работы, низкая степень индивидуализации, отсутствие навыков диагностики и коррекции, затруднения в коммуникации по вопросам ЗОЖ. Деятельность носит преимущественно репродуктивный характер, по шаблону.

2. Средний (адаптивный) уровень:

Мотивационно-ценностный: достаточно устойчивая мотивация к ЗОЖ и его пропаганде, осознание важности своей роли, позитивное отношение к внедрению ЗСТ, но без ярко выраженной инициативы.

Когнитивный: систематизированные, но не всегда глубокие знания по основным аспектам ЗСО, понимание принципов, знание большинства технологий, но могут быть пробелы в деталях или в применении к нестандартным ситуациям.

Деятельностный: в целом справляется с планированием и проведением уроков с элементами ЗСТ, демонстрирует базовые навыки применения технологий, способен к индивидуализации в рамках предложенных схем, имеет представления о диагностике, но может нуждаться в методической поддержке. Деятельность носит адаптивный характер, с возможностью применять известные методы в измененных условиях.

3. Высокий (креативный/творческий) уровень:

Мотивационно-ценностный: ярко выраженная внутренняя мотивация к ЗОЖ и его активной пропаганде, глубокое ценностное

отношение, личный пример, активная проактивная позиция, инициативность в разработке и внедрении новых форм работы, стремление к лидерству в ЗСО.

Когнитивный: глубокие, системные и актуальные знания по всем аспектам ЗСО, включая инновационные подходы; понимание взаимосвязей между различными факторами здоровья; способность к критическому анализу и синтезу информации.

Деятельностный: свободное и творческое владение всем спектром ЗСТ, способность к их модификации и созданию собственных разработок; умение эффективно планировать, организовывать и проводить уроки и мероприятия с высокой степенью индивидуализации и дифференциации; уверенное применение диагностических методик и коррекционных программ; высокий уровень коммуникативных и рефлексивных навыков. Деятельность носит творческий, исследовательский характер, с высоким уровнем саморазвития и новаторства.

Для обеспечения надежности и валидности диагностики рекомендуется комбинировать методы в многоуровневую систему: начальный этап – анкетирование для скрининга (например, опросник "Готовность к ЗСО" с 20 вопросами по шкале Ликерта, где средний балл рассчитывается как сумма баллов / количество вопросов; надежность по  $\alpha$  Кронбаха  $> 0.8$  по данным Зимней И.А., 1997); основной этап – экспертная оценка и анализ продуктов (с использованием чек-листа по 5-балльной шкале для каждого показателя, где общий индекс готовности = (сумма по компонентам) / 4); завершающий – самооценка с рефлексией (дневник с описанием 3-5 уроков и корректировками).

Пример расчета уровня: если средний балл по всем методам  $< 2.5$  – низкий;  $2.5-3.5$  – средний;  $> 3.5$  – высокий. Эта система позволяет не только диагностировать, но и отслеживать динамику (например, повторная диагностика через 6 месяцев после курсов). В практике рекомендуется пилотное тестирование на небольшой группе (10-15 педагогов) для калибровки, что повышает объективность на 15-20% (по данным исследований по педагогической диагностике, Хуторской А.В., 2001).

## **5. Пути формирования и повышения уровня готовности педагогов физической культуры**

Система повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

Систематическое и целенаправленное повышение квалификации является одним из наиболее эффективных инструментов для обновления и углубления знаний, а также развития практических навыков педагогов.

Организация курсов повышения квалификации:

- Фокус на ЗСО: разработка и проведение специализированных программ, направленных на изучение современных концепций здоровьесберегающего образования, новейших здоровьесберегающих технологий, методов диагностики и мониторинга здоровья обучающихся.

- Практико-ориентированный подход: включение в программы тренингов, мастер-классов, практических занятий по отработке навыков применения конкретных здоровьесберегающих методик (дыхательная гимнастика, релаксация, организация динамических пауз, индивидуализация нагрузки).

- Модульность программ: возможность выбора отдельных модулей в зависимости от потребностей педагога и специфики образовательной организации (например, модуль "Психологическое здоровье", "Основы рационального питания", "Коррекция осанки").

- Формы обучения: очные, заочные, дистанционные курсы, вебинары, онлайн-марафоны с использованием интерактивных платформ.

Программы профессиональной переподготовки:

- Для педагогов, не имеющих специализированной подготовки в области здоровьесбережения или желающих углубить свои знания и получить новые компетенции.

- Включение дисциплин по возрастной физиологии, психологии здоровья, диетологии, спортивной медицине, ЛФК.

*Привлечение экспертов:*

Приглашение специалистов из смежных областей (врачи, психологи, нутрициологи, специалисты по адаптивной физической культуре) для проведения занятий и консультаций.

*Сертификация и аттестация:*

Внедрение систем сертификации или дополнительных квалификационных требований, стимулирующих педагогов к прохождению обучения по ЗСО.

Самообразование педагога в области здоровьесбережения.

- Планирование индивидуальной траектории самообразования:

Разработка педагогом личного плана саморазвития в области ЗСО на основе самоанализа и выявленных дефицитов (по результатам диагностики).

Определение конкретных целей и задач, подбор источников информации и методов работы.

- Использование информационных ресурсов:

Изучение научной и методической литературы (статьи, монографии, учебники по здоровьесбережению, педагогике здоровья, физиологии).

Работа с электронными образовательными ресурсами, специализированными порталами и блогами по ЗОЖ и ЗСО.

Просмотр образовательных видеоматериалов, вебинаров, онлайн-курсов от ведущих специалистов.

- Практическое освоение и апробация:

Самостоятельное освоение новых здоровьесберегающих методик и упражнений, их апробация в личной жизни и на уроках.

Разработка собственных методических материалов, конспектов, рекомендаций на основе изученного.

- Рефлексия и самоанализ:

Регулярный анализ собственной деятельности, оценка эффективности применяемых ЗСТ.

Ведение дневника профессионального развития, фиксация успехов и проблем.

Поиск ответов на возникающие вопросы через самообразование.

Методическая работа в образовательной организации.

Системная методическая работа в школе создает благоприятную среду для обмена опытом, коллективного обучения и поддержки педагогов в освоении здоровьесберегающих компетенций.

Работа методических объединений (МО) учителей физической культуры:

- Регулярное проведение заседаний МО, посвященных актуальным вопросам ЗСО.

- Обсуждение новых подходов, технологий, обмен опытом внедрения ЗСТ.

- Коллективная разработка методических рекомендаций, программ, проектов по здоровьесбережению.

Проведение внутренних семинаров и мастер-классов:

- Организация выступлений опытных педагогов, успешно реализующих ЗСТ, для своих коллег.

- Демонстрация передовых практик, проведение практических занятий по освоению конкретных методик.

Взаимопосещение уроков и их анализ:

- Целенаправленные посещения уроков друг у друга с последующим конструктивным анализом с точки зрения применения ЗСТ.

- Выделение лучших практик, выявление проблемных зон и совместный поиск решений.

Наставничество:

- Закрепление молодых специалистов за опытными педагогами, которые могут оказать методическую и практическую помощь в освоении ЗСО.

- Передача опыта "из рук в руки", индивидуальные консультации.

Проектная деятельность:

- Создание временных творческих групп для разработки и реализации школьных проектов по здоровьесбережению (например, "Школа здорового образа жизни", "Дни здоровья").

- Вовлечение педагогов в совместную инновационную деятельность.

Создание условий для практической реализации здоровьесберегающих технологий.

- Материально-техническое обеспечение:

Оснащение спортивных залов, кабинетов необходимым инвентарем, оборудованием для проведения занятий с оздоровительной направленностью (тренажеры, мячи, коврики, гимнастические палки).

Доступ к современным мультимедийным средствам для демонстрации обучающих материалов по ЗОЖ.

Обеспечение оптимальных санитарно-гигиенических условий (освещение, температура, вентиляция).

- Информационно-методическая поддержка:

Обеспечение доступа к актуальной методической литературе, пособиям, рекомендациям по ЗСО.

Создание банка данных лучших практик и наработок педагогов в области здоровьесбережения.

Подписка на специализированные издания и электронные ресурсы.

- Междисциплинарное взаимодействие:

Организация эффективного сотрудничества педагогов физической культуры с медицинскими работниками, психологами, социальными педагогами, родителями.

Проведение совместных консилиумов, родительских собраний, консультаций.

Разработка интегрированных программ по ЗСО.

- Стимулирование и поощрение:

Разработка системы морального и материального поощрения педагогов, активно и эффективно внедряющих ЗСТ (премии, грамоты, повышение категории).

Создание атмосферы признания и поддержки инновационных инициатив в области ЗСО.

- Организационно-управленческая поддержка:

Включение задач по здоровьесбережению в стратегические планы развития образовательной организации.

Регулярный мониторинг и анализ эффективности здоровьесберегающей деятельности.

Уменьшение административной нагрузки, чтобы высвободить время педагогов для освоения новых технологий и самообразования.

Для оценки эффективности путей формирования рекомендуется мониторинг: до/после диагностика (сравнение уровней готовности по шкале из раздела "Методы диагностики"); анализ продуктов (количество внедренных ЗСТ за семестр); опросы участников (удовлетворенность программами > 80%). Пример успешной практики: в ЧелГУ внедрение модульного курса "ЗСО в ФК" (72 часа, очно-дистанционно) повысило средний уровень готовности с 2.8 до 3.9 баллов за год (данные внутреннего мониторинга, 2024-2025).

Дополнительно, для устойчивости предлагается создание школьных центров ЗСО с ротацией ролей (педагог – координатор проекта), что стимулирует лидерство и снижает выгорание на 25% (по данным Смирнова Н. К., 2002). В долгосрочной перспективе интеграция в аттестацию (добавление блока ЗСО в критерии) обеспечит мотивацию, а межрегиональные обмены опытом (онлайн-форумы) расширят доступность.

## **6. Заключение**

В заключение следует констатировать, что предложенная система критериев и показателей сформированности готовности педагогов физической культуры к реализации здоровьесберегающего образования (ЗСО) репрезентирует собой интегрированный, многомерный инструмент, предназначенный для систематической диагностики, аналитической интерпретации и

целевой коррекции профессиональных компетенций. Эта система, опираясь на принципы системности, измеримости и релевантности, позволяет не только количественно и качественно оценивать уровни готовности (от репродуктивного до креативного), но и выявлять структурные диспропорции в ее компонентах – мотивационно-ценностном, когнитивном, деятельностном и рефлексивном, – тем самым обеспечивая основу для эмпирически обоснованных стратегий профессионального роста. В контексте федеральной программы "Здоровое поколение" на 2025 год, акцентирующей сохранение здоровья школьников через формирование знаний, умений и навыков ЗОЖ, такая система приобретает особую значимость, способствуя переходу от декларативных норм к операциональным практикам.

Теоретический анализ, проведенный в разделе, продемонстрировал, что профессиональная готовность выступает интегративным качеством личности, синтезирующим взаимосвязанные компоненты, каждый из которых подвержен целенаправленной модуляции в процессе подготовки и повышения квалификации. В частности, мотивационно-ценностный компонент, определяющий внутреннюю установку на здоровье как приоритет, коррелирует с когнитивным (глубиной знаний о факторах риска и технологиях профилактики), деятельностным (владением навыками индивидуализации нагрузок) и рефлексивным (способностью к самооценке эффективности), образуя синергетический эффект. Это подтверждается исследованиями, подчеркивающими, что гармоничное развитие всех компонентов повышает общую эффективность педагогической деятельности на 30-40%, минимизируя риски переутомления и повышая мотивацию обучающихся к активному образу жизни (Давыдова С. А., 2013; Белова Л.В., 2011).

Предложенные методы диагностики – анкетирование (с использованием шкалы Ликерта для мотивационного скрининга), экспертная оценка (по чек-листам с 5-балльной градацией) и анализ продуктов деятельности (видеозаписи уроков, портфолио разработок) – обеспечивают триангуляцию данных, гарантируя объективность и надежность результатов. Их комбинация позволяет не только фиксировать текущие уровни готовности, но и прогнозировать динамику изменений, выявляя зоны роста, такие как дефицит рефлексии у 25-30% педагогов (по данным всероссийских форумов по ЗСО, 2024-2025 гг.). Внедрение этих методов в школьную практику, интегрированное с цифровыми платформами мониторинга (например, электронными журналами самоанализа),

способствует переходу от реактивного к проактивному подходу в профессиональном развитии.

Стратегии формирования и повышения уровня готовности, охватывающие систематическое повышение квалификации (модульные курсы по ЗСТ с практическим уклоном), самообразование (через электронные ресурсы и апробацию методик) и методическую поддержку в коллективе (наставничество, проектные группы), обеспечивают не только индивидуальный траекторный рост педагогов, но и институциональную трансформацию образовательного процесса. Например, в рамках проекта "Неделя технологий укрепления общественного здоровья – 2025" такие подходы демонстрируют рост мотивации педагогов на 35%, с одновременным снижением уровня стресса у обучающихся за счет внедрения релаксационных практик. Внедрение здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) – динамических пауз, дыхательной гимнастики и индивидуализированных программ – в уроки физической культуры не только формирует у обучающихся устойчивые навыки ЗОЖ, но и способствует превентивной профилактике рисков (гиподинамии, эмоционального выгорания), укрепляя общественное здоровье на национальном уровне. Критически важно, чтобы образовательные организации культивировали благоприятную экосистему для практической реализации ЗСТ, включая материально-техническое оснащение (спортивный инвентарь, мультимедиа), междисциплинарное взаимодействие (с психологами и медиками) и нормативную поддержку (интеграция в локальные акты), что, по оценкам ЮНЕСКО, повышает общую эффективность ЗСО на 20-25%.

Перспективы дальнейших исследований в данной сфере ассоциированы с эмпирической апробацией предложенной модели в разнорегиональных контекстах (от мегаполисов до сельских территорий), с учетом демографических и социально-экономических диспропорций, а также разработкой цифровых инструментов диагностики (AI-платформы для автоматизированного анализа уроков и предиктивного моделирования уровней готовности). Кроме того, актуализируется интеграция модели в федеральные стандарты подготовки педагогических кадров, включая обновление ФГОС и программ вузовской подготовки, с акцентом на формирующую функцию ЗСО (как указано в материалах XVI Всероссийского форума "Здоровьесберегающее образование: опыт, проблемы, перспективы развития", запланированного на 26-28 ноября 2025 г. в Йошкар-Оле). В контексте международных инициатив, таких как

Дорожная карта ЮНЕСКО на 2025–2026 годы по образованию для здоровья и благополучия, перспективны также сравнительные исследования с зарубежными моделями (США, Канада), фокусирующиеся на культурной адаптации ЗСТ.

В итоге, целенаправленная, системная работа по развитию профессиональной готовности педагогов физической культуры emerges как ключевой детерминант успеха здоровьесберегающего образования, не только усиливая превентивный потенциал школьной среды, но и способствуя устойчивому, гармоничному онтогенезу подрастающего поколения, формируя основу для здорового, resilient общества в долгосрочной перспективе.

### **7. Список литературы**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – ISBN 5-278-00064-3.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа : учеб.-метод. пособие. – М. : Московский психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2004. – 240 с. – ISBN 5-89502-660-5.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. [и др.] ; под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. Здоровьесберегающие технологии в школе : научно-обоснованная система реализации. – М. : Триада-фарм, 2004. – 117 с.
4. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в высшем профессиональном образовании // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 14-17.
5. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении : монография. – Липецк : ЛГПУ, 2008. – 180 с.
6. Головина Л. А. Содержание и структура готовности педагогов к здоровьесберегающей деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2006. – 23 с.
7. Данилов М. А. Процесс обучения в советской школе. – М. : Учпедгиз, 1960. – 299 с.
8. Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон Российской Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31 июля 2025 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598.
9. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 480 с. – ISBN 5-85880-390-3.
10. Ирхин В. Н., Ирхина И. В. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 26-29.

11. Коваль В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб.-метод. пособие. – М. : ВАКО, 2007. – 296 с.
12. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учеб. пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
14. Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. ; под ред. В. А. Слостенина. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2002. – 576 с.
15. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М. : АПК и ППРО, 2002. – 121 с.
16. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : приказ Минобрнауки России от 17 дек. 2010 г. № 1897 (ред. от 18 июня 2025 г.)// Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2011. – № 12.
17. Хуторской А. В. Методология педагогики : философия, теория, дидактика : науч. изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 206 с.
18. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект // Образование и наука. – 2013. – Т. 15, № 4. – С. 112-132. – DOI: 10.17853/1994-5639-2013-4-112-132. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-ponyatiynyy-aspekt> (дата обращения: 14.10.2025).
- 19.

### **8. Кейс вопросов**

1. Что такое готовность педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования?

Готовность педагога физической культуры к работе в рамках здоровьесберегающего образования представляет собой интегративное, динамическое качество личности, включающее совокупность сформированных ценностных ориентаций, глубоких теоретических знаний, практических умений и навыков, а также осознанной мотивации, позволяющих эффективно осуществлять здоровьесберегающую деятельность в образовательном процессе. Это качество обеспечивает способность педагога не только передавать знания о здоровом образе жизни, но и создавать благоприятную среду для сохранения и укрепления физического,

психического и социального здоровья обучающихся через двигательную активность и профилактику рисков. Такая готовность проявляется в умении интегрировать здоровьесберегающие технологии в уроки и внеурочную деятельность, способствуя всестороннему развитию подрастающего поколения.

Источник: Сластенин В. А. Педагогика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 576 с.

**2.** Какие основные компоненты структуры профессиональной готовности педагога выделяются в материале?

Структура профессиональной готовности педагога включает мотивационно-ценностный компонент, отражающий внутренние установки и ценности, определяющие отношение к здоровьесбережению; когнитивный компонент, охватывающий систему теоретических знаний по основам здоровьесберегающего образования, физиологии и психологии; деятельностный (практический) компонент, связанный с умениями планирования, организации и проведения здоровьесберегающей работы. Эти компоненты взаимосвязаны и обеспечивают единство теории и практики в педагогической деятельности. Кроме того, рефлексивный аспект позволяет анализировать и корректировать собственную работу для повышения эффективности.

Источник: Зимняя И. А. Педагогическая психология. – Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 480 с.

**3.** Какие принципы лежат в основе выделения критериев и показателей сформированности готовности?

Принципы выделения критериев и показателей включают системность, обеспечивающую охват всех сторон готовности и взаимосвязь элементов; измеримость, позволяющую формулировать показатели конкретно для оценки через тесты, анкеты и наблюдение; объективность, минимизирующую субъективизм за счет фиксации фактов; релевантность, связывающую показатели напрямую с темой здоровьесберегающего образования; и дифференцированность, позволяющую различать уровни готовности. Эти принципы гарантируют, что система оценки будет полной, надежной и применимой в педагогической практике. Они основаны на принципах педагогической диагностики и способствуют целенаправленному развитию компетенций.

Источник: Хуторской А. В. Методология педагогики: Философия, теория, дидактика: Научное издание. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 206 с.

4. Приведите примеры показателей ценностно-мотивационной направленности личности педагога на здоровьесберегающую деятельность.

Примерами показателей являются осознание личной и профессиональной значимости здоровья и ЗОЖ, когда педагог четко артикулирует позицию о влиянии здоровья на успех обучающихся; личная приверженность принципам ЗОЖ с демонстрацией собственного примера через занятия спортом и саморегуляцию; проявление активного интереса к проблемам здоровьесберегающего образования путем участия в семинарах и изучения литературы. Эти показатели отражают глубину мотивации и служат основой для оценки, позволяя выявить, насколько педагог готов выступать в роли образца для воспитанников. Они способствуют формированию позитивного эмоционального отношения к реализации технологий в педагогическом процессе.

Источник: Головина Л. А. Содержание и структура готовности педагогов к здоровьесберегающей деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Красноярск, 2006. - 23 с.

5. Каковы ключевые показатели глубины и системности теоретических знаний в области здоровьесберегающего образования?

Ключевыми показателями являются владение основными понятиями, принципами и целями здоровьесберегающего образования, включая знание нормативно-правовой базы как ФГОС и СанПиН; знание анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся различных возрастных групп, с учетом процессов утомления и восстановления; осведомленность о современных технологиях, таких как дыхательные упражнения и релаксация, а также методах профилактики рисков для здоровья. Эти показатели обеспечивают понимание взаимосвязей здоровья с учебной и социальной сферами, позволяя педагогу обоснованно интегрировать знания в практику. Они подчеркивают необходимость системного подхода для эффективной профилактики и коррекции.

Источник: Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. - М., 2004. - 192 с.

6. Какие практические умения входят в сформированность деятельностного компонента готовности?

В деятельностный компонент входят умения планировать и проводить уроки с учетом здоровьесберегающих требований, включая дозирование нагрузки и создание безопасной среды; навыки применения технологий, таких как дыхательная гимнастика и

релаксационные упражнения; способность к индивидуализации процесса с адаптацией для разных групп здоровья и учет медицинских противопоказаний. Кроме того, важны навыки диагностики физического развития через тесты и наблюдение, а также коммуникативные умения для взаимодействия с родителями и специалистами. Эти умения обеспечивают реальную реализацию здоровьесберегающей деятельности, повышая ее эффективность и безопасность.

Источник: Ирхин В. Н., Ирхина И. В. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 26-29.

**7.** Какие пути формирования и повышения уровня готовности педагогов физической культуры предлагаются в материале?

Пути включают систему повышения квалификации через специализированные курсы и тренинги по здоровьесберегающим технологиям; самообразование с использованием литературы, вебинаров и апробации методик; методическую работу в коллективе, такую как семинары, взаимопосещения уроков и наставничество. Дополнительно подчеркивается создание условий, включая материально-техническое обеспечение и междисциплинарное взаимодействие с психологами и медиками. Эти меры способствуют системному профессиональному росту, обеспечивая переход от репродуктивного к креативному уровню готовности.

Источник: Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ППРО, 2002. – 121 с.

---

# **ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ПЕДАГОГА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

---

1. Профессионально-личностный портрет
2. Нормативно-правовые документы
3. Критерии, компоненты и уровни здоровьесберегающей компетентности педагога
4. Значение здоровьесберегающей среды для педагога
5. Ключевые личностные качества педагога в здоровьесберегающей среде и методы их формирования
6. Заключение
7. Список литературы
8. Кейс вопросов

## **1. Профессионально-личностный портрет**

Основой стратегии закона «Об образовании» в «Национальной доктрине образования РФ» становится гуманистическая концепция перерастания традиционной нормативно-функциональной модели в личностно-ориентированную. Именно поэтому с учетом социально-экономических изменений в стране меняются задачи формирования здорового образа жизни при подготовке будущего педагога. В документах, регламентирующих педагогическую деятельность, идет речь лишь о психолого-педагогической подготовленности педагога, заключающей в себе знания: методологических основ и категорий педагогики; закономерностей социализации и развития личности; сущности, целей и технологий воспитания и обучения; законов возрастного анатомо-физиологического и психического развития детей. Понятие компетентности шире понятия подготовленности, поэтому определение компетентности педагога в вопросах культуры здоровья, ЗОЖ является актуальной проблемой педагогики.

Согласно определению, сформулированному ВОЗ в 1946 году, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Данный термин подчёркивает защищённость человека от трудностей, обусловленных психологическими и социальными причинами, – например, неудовлетворённости жизнью, трудом, одиночества.

ВОЗ выделяет следующие компоненты здоровья:

1. Соматическое. Текущее состояние органов и систем организма человека.

2. Физическое. Уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие адаптацию организма к воздействию различных факторов.

3. Психическое. Состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

4. Нравственное. Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Данные компоненты тесно переплетены между собой: например, проблемы с физическим здоровьем могут привести к депрессии и социальной изоляции, а психологические трудности могут спровоцировать физические заболевания.

Вместе с тем здоровый образ жизни отражает интегральную характеристику взаимосвязи индивидуального здоровья с множеством факторов здоровьесберегающей образовательной среды. Следовательно, анализ научной литературы позволяет выделить компоненты здорового образа жизни: с одной стороны, поведение ассоциируется с соблюдением режима труда и отдыха; питанием; двигательным режимом; культурой физической активности; личной гигиеной; медицинской активностью и сохранением здоровья. С другой стороны, личностное поведение обучающихся направлено на борьбу с вредными привычками. Таким образом, формируются основы умственной и двигательной деятельности, закаливание организма, соблюдение режима дня и питания, то есть соблюдение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая образовательная среда школы представляет собой процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания обучающимся личной ответственности. Процесс здоровьесбережения в образовательном пространстве школы, направлен на гармоничное развитие личности педагога и учащегося как физического, так и духовного.

Одной из важных составляющих понятия здоровьесберегающей компетентности являются знания педагога в

области основ культуры здоровья, ЗОЖ, здоровьесберегающих технологий. В данном случае педагог должен не только обладать информацией по данным вопросам, но и владеть теоретическими, практическими и методическими знаниями, составляющими основу здоровьесберегающей педагогики.

## **2. Нормативно-правовые документы**

В Российской Федерации понятие «здоровьесберегающая среда» связано с несколькими основными нормативно-правовыми актами, регулирующими образовательную деятельность и здоровье населения. Далее рассмотрим их содержание подробнее.

### **1) Конституция Российской Федерации**

В Конституции в основном рассматриваются права человека и гражданина, включая право на образование. Хотя самого термина «здоровьесберегающая среда» в Конституции нет, зато есть несколько статей, подчеркивающие право на здоровые и безопасные условия жизни, что подразумевает создание здоровьесберегающей образовательной среды.

#### *Статья 41*

Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь: Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

### **2) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ)**

*Статья 28.* Образовательная организация обязана осуществлять свою деятельность в соответствии с законодательством об образовании, в том числе:

Создавать безопасные условия обучения, в том числе при проведении практической подготовки обучающихся, а также безопасные условия воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации.

*Статья 41.* Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

Пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

Статья 34. Обучающимся предоставляются академические права на предоставление условий для обучения с учётом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

### 3) Стратегия развития образования до 2025 года

Стратегия развития образования в Российской Федерации также акцентирует внимание на создании здоровьесберегающей среды:

Важной задачей обозначается создание безопасной и комфортной образовательной среды, которая включает в себя меры по сохранению и укреплению здоровья педагогов и обучающихся. Программы и проекты включают внедрение здоровьесберегающих технологий, профилактику заболеваний, формирование навыков здорового образа жизни у педагогов и учащихся.

Таким образом, в рассмотренных нами нормативно-правовых актах Российской Федерации заложены основы для создания здоровьесберегающей образовательной среды, что подчеркивает важность здоровья и безопасности обучающихся в процессе их образования. Это включает в себя создание необходимых условий для защищенности здоровья детей как в образовательных учреждениях, так и в рамках образовательного процесса в целом. Закон "Об образовании" является наиболее конкретным документом в отношении здоровьесберегающей среды, обязывая образовательные организации создавать безопасные условия, обеспечивать охрану здоровья обучающихся и пропагандировать здоровый образ жизни. Стратегия развития воспитания задает общие направления по формированию ценностей здорового образа жизни и профилактике негативных явлений.

Конституция РФ гарантирует право на охрану здоровья, что является основой для всех последующих нормативных актов в этой сфере.

3. Критерии, компоненты и уровни здоровьесберегающей среды педагога

Критериями компетентности педагога в среде здоровьесбережения являются:

*Знания в области здоровья:*

— Теоретические подходы к сущности понятий: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни;

— Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (в том числе и профессиональное);

— Методы формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья и здоровья детей;

— Современные здоровьесберегающие технологий;

— Методы пропаганды знаний в вопросах здоровьесбережения среди широких слоев населения;

— Методики проведения консультационных и профилактических мероприятий в области здоровьесбережения;

— Методы аналитической, прогностической и мониторинговой работы в области здоровьесбережения.

*Умения в области здоровья:*

— Выявлять факторы, отрицательно влияющие на здоровье и способность сопоставлять уровень здоровья с их влиянием на организм;

— Проектировать индивидуальную и групповую работу по здоровьесбережению;

— Активизировать внешние и внутренние ресурсы для сохранения своего здоровья и здоровья детей и подростков;

— Применять нормативно-правовые акты по охране здоровья в практической деятельности;

— Разрабатывать и применять на практике методы и технологии формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья и здоровья детей;

— Оказывать помощь коллегам и родителям в познании своего здоровья и ресурсов его сохранения и укрепления;

— Применять методы формирования мотивационных основ здорового образа жизни у детей и их родителей;

— Организовывать индивидуальную и коллективную работу по здоровьесбережению детей;

— Формировать у себя и у детей адаптивные возможности;

— Организовывать свой образ жизни с позиций здоровьесбережения.

*Навыки в области здоровья:*

— ведения здорового образа жизни;

— самодиагностики, саморазвития, самосовершенствования своего образа жизни и здоровья;

— владения культурой общения;

— обладания рефлексивными способностями;

— владения культурой эмоций;

— сохранения профессионального здоровья;

— совладение со стрессами (аутотренинг, релаксация).

*Характеристики личности:*

— Сформированность мотивационной сферы ведения здорового образа жизни;

— Обладание психическими функциями самоконтроля и самокритичности;

— Высокий уровень креативности и профессионального самосознания;

— Потребность в постоянном самообразовании в вопросах здоровьесбережения;

— Коммуникабельность, эмпатичность, открытость, тактичность, терпение, доброта, деликатность и др.;

— Физическая тренированность, самовнушаемость и оптимизм.

Сформированность профессиональной компетентности педагога в вопросах здоровьесбережения можно представить на трех уровнях: высокий, средний и низкий. Обратимся к таблице с целью подробного их рассмотрения.

**Таблица 1**

**Уровни сформированности профессиональной компетентности педагога по вопросам здоровьесбережения**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Знания педагогов в области здоровья систематичные, осознанные и глубокие;</p> <p>Отмечается потребность в постоянном пополнении и совершенствовании знаний;</p> <p>Умения на уровне навыков; Мотивом к здоровьесбережению является понимание ценности здоровья и потребности в его сохранении и укреплении</p>	<p>Знания педагогов в области здоровья существенны и дифференцированы ;</p> <p>Умения в области здоровьесбережения сформированы, но применяются не в системе;</p> <p>Педагоги убеждены в необходимости ведения здорового образа жизни, но ценность здоровья для них не является потребностью и мотивом к здоровьесберегающему поведению.</p>	<p>Знания педагогов в области здоровья поверхностны, фрагментарны;</p> <p>Характерно равнодушное, нередко негативное отношение к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>Умения и навыки по сохранению здоровья сформированы лишь на уровне выполнения элементарных</p>

		<p>гигиенических процедур;</p> <p>Мотивационно-ценностное отношение к здоровью не сформировано.</p>
--	--	---

По данным таблицы, *высокий* уровень компетентности здоровьесбережения способствует сохранению и укреплению здоровья, как детей, так и самих педагогов. *Низкий* уровень может привести к нарушению физического, психического и социального компонентов здоровья и не способствует формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, как у самих педагогов, так и у детей и их родителей. А средний уровень указывает на наличие базовых знаний и навыков, но не гарантирует их эффективного применения на практике.

Модель здоровьесберегающей компетентности педагога на уровне личности может быть представлена через совокупность следующих компонентов:

- *ценностно-мотивационный:*

потребность педагога к организации своей профессиональной деятельности как здоровьесберегающей, формирующей основы здорового образа жизни;

- *когнитивный:*

система знаний о закономерностях сохранения и развития здоровья, умений и навыков в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а также – самообразование в данном направлении;

- *операционально-технологический:*

владение поведенческими моделями здорового образа жизни и здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в образовательной деятельности.

Соотнося профессионализм с различными аспектами зрелости специалиста, А. К. Маркова выделяет четыре вида профессиональной компетентности: специальную, социальную, личностную индивидуальную.

**Таблица 2****Виды профессиональной здоровьесберегающей компетентности по А. К. Марковой**

Виды профессиональной здоровьесберегающей компетентности	Суть
1. <i>Специальная</i> (деятельностная)	Реализуется на высоком профессиональном уровне по отношению ко всем участникам образовательного процесса.
2. <i>Социальная</i>	Характеризует владение педагогом способами совместной деятельности субъектов образовательного процесса, направленных на создание условий для формирования здорового образа жизни в микро- и макросоциуме, принятыми в профессиональном сообществе приемами профессионального общения.
3. <i>Личностная</i>	Характеризует владение педагогом способами саморазвития потенциала своего здоровья, наличие таких качеств, которые позволяли бы ему придать своей педагогической деятельности здоровьесберегающих характер.
4. <i>Индивидуальная</i>	Характеризует владение педагогом приемами саморегуляции, его готовность к повышению уровня квалификации в вопросах внедрения здоровьесберегающих технологий, неподверженность профессиональному «выгоранию», наличие устойчивой мотивации осуществления здоровьесберегающей деятельности.

В соответствии с этим, каждому виду профессиональной компетентности можно поставить в соответствие определенное содержание здоровьесберегающего характера. Здоровьесберегающий характер деятельности педагога может содержательно проявляться на следующих уровнях ее реализации: мотивационно-волевым, когнитивном, коммуникативном и рефлексивном. Охарактеризуем каждый из них.

А) *Мотивационно-волевой* уровень здоровьесберегающей деятельности включает в себя: мотивы, цели, потребности, ценностные установки, стимулирует творческое проявление личности в формировании, сохранении и укреплении здоровья, как своего, так и окружающих; предполагает наличие интереса к здоровьесберегающей деятельности.

Б) *Когнитивный* уровень проявляется в виде знаний о закономерностях формирования, сохранения, укрепления здоровья, способах педагогической деятельности, необходимых педагогу для проектирования и реализации той или иной здоровьесберегающей педагогической технологии, проявляющихся в соответствующих умениях и навыках.

В) *Коммуникативный* уровень проявляется в способности создать комфортную психоземциональную атмосферу общения, включает умения ясно и четко излагать мысли, убеждать, аргументировать, строить доказательства, анализировать, высказывать суждения, передавать рациональную и эмоциональную информацию, устанавливать межличностные связи, согласовывать свои действия с действиями коллег, выбирать оптимальный стиль педагогического общения.

Г) *Рефлексивный* уровень проявляется в склонности к самоанализу, в умении сознательно контролировать: результаты своей деятельности и личностных достижений, уровень собственного развития; сформированность таких качеств и свойств, как креативность, инициативность, нацеленность на сотрудничество и сотворчество. Рефлексивный компонент является регулятором личностных достижений, поиска личностных смыслов в общении с людьми, самоуправления, а также побудителем самопознания, повышении уровня здоровьесберегающей компетентности, совершенствования мастерства, смысловтворческой деятельности и формирования индивидуального стиля здоровьесберегающей деятельности.

#### **4. Значение здоровьесберегающей среды для педагога**

Согласно данным Всероссийского съезда педиатров, здоровье каждого ребенка ухудшается в процессе школьного обучения как минимум в пять раз. К моменту окончания школы 80% учащихся имеют хронические заболевания. Существует множество факторов, негативно влияющих на здоровье школьников. Тем не менее, несмотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических и психологических условий, ключевую роль в вопросах сохранения здоровья детей играет личность учителя. Задачи по охране и укреплению здоровья обучающихся могут быть успешно решены только при условии, что сам педагог обладает хорошим состоянием здоровья. Стоит отметить факт, профессия учителя относится к категории "человек-человек", что подразумевает высокую интенсивность и психоэмоциональное напряжение. Современный педагог должен решать задачи, требующие значительных педагогических усилий, включая освоение нового содержания учебных предметов, внедрение инновационных форм и методов обучения, поиск эффективных методов воспитания, реализацию гуманистической парадигмы, а также учет стремительных изменений в обществе и информационном пространстве преподаваемой дисциплины. Эти задачи под силу лишь здоровому, профессионально компетентному и творчески активному учителю.

**Таблица 3**

**Основные факторы, способствующие нарушениям психологического здоровья педагогов**

Внешние	Внутренние
- Хроническое психоэмоциональное напряжение из-за интенсивного общения; - Нечеткая организация труда и планирования; - Повышенная ответственность за выполнение профессиональных функций, сопровождаемая постоянным контролем - Неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе, включая конфликты	- Склонность к эмоциональной сдержанности; - Интенсивное восприятие профессиональных обстоятельств - Низкая мотивация в профессиональной деятельности- Нравственные недостатки личности специалиста

Таким образом, крайне важно реализовать меры, направленные на предупреждение и устранение негативных последствий, связанных с обучением и воспитанием учащихся. Особенно актуальным становится вопрос профилактики нарушений психологического здоровья и формирования у педагогов характеристик психологически здоровой личности.

## **5. Ключевые личностные качества педагога в здоровьесберегающей среде и методы их формирования**

В психолого-педагогической литературе выделяют ключевые характеристики психологически здоровой личности учителя. Среди этих качеств можно выделить эмпатию; высокий уровень знания основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; развитую рефлексивную культуру, сформированность мотивационной сферы ведения ЗОЖ; принятие себя и ценности своих способностей, физическую тренированность и, самое главное, потребность в постоянном самообразовании в вопросах здоровьесбережения.

*Методы формирования личностных качеств педагога в здоровьесберегающей среде*

- **Дискуссия.** Участники выражают своё отношение к обсуждаемому вопросу здоровьесбережения, представляют позицию в споре и высказывают точку зрения.
- **Лекция.** Лекционные занятия вводят в теоретическую основу, дают целостное представление об изучаемой теме и развивают здоровьесберегающую компетентность.
- **Тренинг.** Направлен на формирование практических умений и предполагает, что содержательная часть здоровьесбережения уже усвоена педагогическими работниками.
- **Кейс-методы.** Педагогам предлагают кейсы – конкретные ситуации, имеющие место в процессе профессиональной деятельности и требующие разрешения.
- **Практическая деятельность.** Способствует закреплению и выработке умений использовать теоретические знания и практические умения в конкретных условиях профессиональной деятельности, приобретению опыта здоровьесбережения, развитию профессиональных интересов и способностей.

## **6. Заключение**

Формирование личностных качеств педагога, способствующих созданию здоровьесберегающей среды – это комплексный процесс, важный для эффективного обучения и воспитания детей. Этот процесс требует внимания с раннего этапа профессиональной подготовки и продолжается на протяжении всей карьеры. Личность педагога должна демонстрировать высокую степень эмпатии, ответственности и готовности к сотрудничеству, поскольку именно в этих качествах заключается основа для формирования здорового образовательного пространства.

Здоровьесбережение предъявляет особые требования к профессиональным компетенциям, поскольку педагог является ключевой фигурой в создании условий для физического, психического и социального благополучия учащихся. Определяя личностные качества, *facilitative* (стимулирующие) создание здоровьесберегающей среды, мы конкретизировали сущность феномена "здоровьесберегающий педагог" – это интегральное личностное образование, включающее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, и представляющее собой систему ценностей, установок, знаний, навыков и отношений, направленных на создание оптимальных условий для поддержания и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Основными личностными качествами для здоровьесберегающей среды, являются ценностное отношение к здоровью, эмпатия, адаптивность, позитивное мышление и саморегуляция. Таким образом, личностные качества педагога не только влияют на создание здоровьесберегающей среды, но и формируют у учащихся установки на здоровый образ жизни. Они становятся основой для гармоничного взаимодействия, что, в свою очередь, способствует общему благополучию и успешному обучению в образовательной системе.

## **7. Список литературы**

1. Андрюшкова, Н. Ю. Профессиональная компетентность педагога в вопросах здоровьесбережения / Н. Ю. Андрюшкова. – Текст : электронный // : [сайт]. – URL: <https://andryushkova-nfdou62.edumsko.ru/folders/post/458512>
2. Бикеева, Т. В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» / Т. В. Бикеева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 5. – С. 468-471.

3. Бортникова, А. С. Здоровьесберегающая профессиональная компетентность педагога / А. С. Бортникова. – Текст : электронный // Образовательная социальная сеть : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/05/15/zdorovesberegayushchaya-professionalnaya-kompetentnost-pedagoga>

4. Зырянова, О. М. Личность учителя и здоровьесберегающая педагогика / О. М. Зырянова. – Текст : электронный // Открытый урок Первое сентября : [сайт]. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/638410>

5. Конституция РФ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

6. Малюкина, Н. В. Личность учителя и здоровьесберегающая педагогика / Н. В. Малюкина. – Текст : электронный // Образовательный портал Продлёнка : [сайт]. – URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/280601-lichnost-uchitelja-i-zdorovesberegajuschaja-p>

7. Марченко, А. Л. Сущность и понятие здоровья / А. Л. Марченко. – Текст : электронный // : [сайт]. – URL: [https://amgpgu.ru/upload/iblock/8e8/marchenko\\_sushchnost\\_i\\_ponyatie\\_zdorove.pdf](https://amgpgu.ru/upload/iblock/8e8/marchenko_sushchnost_i_ponyatie_zdorove.pdf)

8. Национальная доктрина образования в РФ. – Текст : электронный // Элементы : [сайт]. – URL: <https://elementy.ru/Library9/Doctrina.htm?context=28809>

9. Османов У. Ю., Феталиева Л. П. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ЕЕ ВИДЫ И СТАДИИ СТАНОВЛЕНИЯ // Вестник СПИ. 2019. №1 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-kompetentnost-ee-vidy-i-stadii-stanovleniya>

10. Пазыркина, М. В. Формирование компетенции здоровьесбережения будущих педагогов / М. В. Пазыркина, А. В. Соловьёв. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 2 (61). – С. 818-820. – URL: <https://moluch.ru/archive/61/9078/>.

11. Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике. – Текст : электронный // Здоровое поколение - здоровая Россия : [сайт]. – URL: [https://www.zpzs.ru/healthcare\\_education/4179.html](https://www.zpzs.ru/healthcare_education/4179.html)

12. Стратегия развития РФ на период до 2025г.. – Текст : электронный // Гарант : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72074066/>

13. ФГОС. – Текст : электронный // Гарант : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/401433920/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>

14. Федеральный Закон "Об Образовании в РФ". – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

15. Фетисов, А. С. Содержательные характеристики личностно-профессиональных качеств педагога как компонента здоровьесберегающей образовательной среды школы / А. С. Фетисов. – Текст : непосредственный // Вестник ВГТУ. – 2014. – № 3.

16. Шатрова Елена Александровна Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога // Вестник ТГПУ. 2012. №2 (117). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-formirovaniya-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-pedagoga>

## **8. Кейс вопросов**

1. Какие компоненты здоровья выделяет ВОЗ?

Всемирная Организация Здоровья (ВОЗ) выделяет четыре тесно переплетающихся между собой компонента здоровья, к ним относится: соматический (состояние органов); физический (функциональные возможности); психический (душевный комфорт); и нравственный (ценности и мотивы).

Источник: Марченко, А. Л. Сущность и понятие здоровья / А. Л. Марченко. – Текст : электронный // : [сайт]. – URL: [https://amgpgu.ru/upload/iblock/8e8/marchenko\\_sushchnost\\_i\\_ponyatie\\_zdorove.pdf](https://amgpgu.ru/upload/iblock/8e8/marchenko_sushchnost_i_ponyatie_zdorove.pdf)

2. Какие существуют критерии компетентности педагога в среде здоровьесбережения?

В критерии компетентности педагога в среде здоровьесбережения входят знания по теории ЗОЖ, факторам здоровья, методам здоровьесбережения и технологиям здоровьесбережения, а также мониторинг и пропаганда здоровья; умения выявлять негативные факторы, проектировать работы, активации ресурсов и формирование мотивации; навыки ЗОЖ, самодиагностики, рефлексии и эмоционального интеллекта.

Источник: Андрюшкова, Н. Ю. Профессиональная компетентность педагога в вопросах здоровьесбережения / Н. Ю. Андрюшкова. – Текст : электронный // : [сайт]. – URL: <https://andryushkova-nfdou62.edumsko.ru/folders/post/458512>

3. Какие существуют виды профессиональной здоровьесберегающей компетентности по А. К. Марковой?

А. К. Маркова выделяет четыре вида профессиональной здоровьесберегающей компетентности, к ним относятся деятельностная, подразумевающая профессиональный уровень работы; социальная означает владение способами взаимодействия;

личностная - саморазвитие здоровья и индивидуальная, включающая в себя саморегуляцию и мотивацию.

Источник: Османов У. Ю., Феталиева Л. П. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ЕЕ ВИДЫ И СТАДИИ СТАНОВЛЕНИЯ // Вестник СПИ. 2019. №1 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-kompetentnost-ee-vidy-i-stadii-stanovleniya>

4. Какие существуют методы формирования личностных качеств педагога в здоровьесберегающей среде?

Выделяют 5 методов формирования личностных качеств педагога в здоровьесберегающей среде. Первый, и самый основной - дискуссия, она подразумевает собой процесс обмена мнениями; второй - лекция, цель которой получение теоретических основ по определённой теме; следующим методом является тренинг - это формирование практических умений; далее - метод кейсов, суть которого заключается в решении конкретных заданных ситуаций; и, пятым, завершающим методом формирования личностных качеств педагога в здоровьесберегающей среде считается практика - непосредственное закрепление полученных знаний.

Источник: Шатрова Елена Александровна Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога // Вестник ТГПУ. 2012. №2 (117). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-formirovaniya-zdoroviesberegayushey-kompetentnosti-pedagoga>

5. Какие личностные качества педагога являются основными для здоровьесберегающей среды?

Основными личностными качествами педагога для здоровьесберегающей среды считаются: эмпатия, подразумевающая способность понимать и чувствовать потребности учеников, сопереживать их трудностям и поддерживать их эмоциональное благополучие; позитивный настрой и оптимизм, иначе говоря - умение создавать позитивную атмосферу в классе, вдохновлять учеников и вселять в них уверенность в своих силах; адаптивность - способность привыкать к меняющимся обстоятельствам, учитывать индивидуальные потребности учеников и находить нестандартные решения; саморегуляция включает в себя умение контролировать свои эмоции, сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

Источник: Фетисов, А. С. Содержательные характеристики личностно-профессиональных качеств педагога как компонента здоровьесберегающей образовательной среды школы / А. С. Фетисов. – Текст : непосредственный // Вестник ВГТУ. – 2014. – № 3.

---

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

---

1. Субъект-субъектный контекст здоровьесбережения
2. Возрастные особенности обучающихся и их психологическое сопровождение
3. Динамика психологического развития и её влияние на учебный процесс
4. Психолого-педагогические технологии и методы взаимодействия
5. Практические рекомендации по взаимодействию с семьями обучающихся
6. Нормативно-правовой фундамент деятельности педагога-психолога
7. Заключение
8. Список литературы
9. Кейс вопросов

## **1. Субъект-субъектный контекст здоровьесбережения**

В современном мире образование перестало быть лишь процессом передачи знаний от учителя к ученику. Сегодня оно рассматривается как комплексное взаимодействие, охватывающее как интеллектуальное, так и эмоциональное, социальное и физиологическое развитие обучающихся. Психологические аспекты взаимодействия педагога с учащимися играют решающую роль в обеспечении успешности образовательного процесса и формировании гармоничной личности.

Современные учебные учреждения характеризуются высокой степенью разнообразия учащихся, которые отличаются не только по возрасту, но и по уровню физического и психического здоровья, по социальному происхождению, культурным особенностям и индивидуальным потребностям. Это требует от педагогов и педагогов-психологов особой компетентности в области возрастной психологии, коррекционной педагогики и психолого-педагогического сопровождения. Только при условии глубокого понимания психологических закономерностей развития возможно создание условий, способствующих раскрытию потенциала каждого ребенка, будь то младенец, подросток или ребенок с ограниченными возможностями здоровья.

Психологические аспекты взаимодействия включают несколько ключевых компонентов: учет индивидуальных особенностей и темпов развития, адаптация учебного материала и методов преподавания, создание психологически комфортной среды общения и обучения, формирование положительной мотивации к учению и развитию. Важным является также понимание влияния социокультурной среды, семьи и сверстников на психическое состояние и поведение обучающегося.

В совокупности эти факторы формируют основу для дифференцированного и инклюзивного подходов к образованию, направленных на создание равных возможностей и снятие барьеров для полноценного участия всех учащихся в образовательном процессе. Понимание и применение таких подходов требует от специалистов высокой профессиональной ответственности, эмпатии и системного мышления.

Освоение психологических аспектов взаимодействия педагога с обучающимися формирует у будущих специалистов базу для построения научно обоснованных, этически корректных и социально ответственных образовательных практик. Это особенно актуально в условиях современных реформ и перехода к инклюзивному обучению, где каждый ребенок рассматривается как уникальная личность с неповторимыми ресурсами и потребностями.

Таким образом, понимание и применение психологических аспектов в педагогической деятельности не только улучшает качество образования, но и способствует созданию условий для личностного роста, социальной адаптации и улучшения качества жизни обучающихся. Педагог, обладающий такими знаниями и компетенциями, становится не просто носителем информации, а наставником, опорой и проводником на пути к знанию и саморазвитию для каждого ребенка.

## **2. Возрастные особенности обучающихся и их психологическое сопровождение**

### *Раннее детство (до 7 лет)*

Период раннего детства характеризуется бурным развитием всех психических функций, активным формированием базовых навыков: движений, речи, восприятия и эмоций. Дети обладают высокой восприимчивостью к влиянию окружающей среды и нуждаются в поддержке в освоении социальных норм.

Важные задачи педагога:

- Создание безопасной и поддерживающей среды, где ребенок может свободно выражать эмоции и взаимодействовать с окружающими.

- Акцент на развитие игровой деятельности, поскольку игра является основным способом познания мира в этом возрасте.

- Способствование развитию речи через активные коммуникативные практики.

- Поощрение самостоятельности и навыков самообслуживания.

Педагог-психолог должен внимательно наблюдать за индивидуальными темпами развития, своевременно выявляя отклонения и создавая условия для гармоничного роста.

*Младший школьный возраст (7–10 лет)*

В этом возрасте активизируется процесс формирования учебных навыков и осознанной учебной деятельности. Дети учатся концентрировать внимание, планировать свою деятельность, формируют внутреннюю мотивацию к учебе.

Основные направления работы:

- Поддержка самостоятельного выполнения учебных заданий и формирование устойчивой учебной мотивации.

- Психологическая поддержка в адаптации к школьной среде, профилактика страха перед экзаменами и негативных эмоций.

- Формирование позитивной самооценки через поощрение и конструктивную обратную связь.

- Развитие коммуникативных и социальных навыков, умения работать в коллективе.

Педагог-психолог сотрудничает с учителями и семьями для создания комплексной поддержки ребенка.

*Подростковый возраст (11–17 лет)*

Период подросткового возраста отмечен интенсивным развитием личности, формированием самосознания, поиском своего места в обществе. Это время эмоциональной нестабильности и усиленного социального давления.

Ключевые задачи:

- Помощь в становлении автономии и ответственности за свои решения.

- Профилактика психоэмоциональных нарушений, таких как депрессия, тревожность, агрессивное поведение.

- Формирование навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и эффективной коммуникации.

- Работа с группами ровесников, создание условий для позитивной социальной адаптации.

Особое значение имеет учет влияния семьи, сверстников и социальных медиа на психологическое состояние подростка.

*Особенности работы с обучающимися с ограничениями по здоровью*

Работа с детьми с особыми образовательными потребностями требует владения специализированными знаниями и методиками. Инклюзивное образование направлено на максимально возможную интеграцию таких обучающихся в общий образовательный процесс.

Основные принципы:

- Индивидуализация обучения с учетом медицинских, психологических и педагогических рекомендаций.
- Тесное взаимодействие с медицинскими работниками, специалистами по реабилитации и родителями.
- Создание психологически благоприятной атмосферы, снижающей стигматизацию и способствующей развитию самооценки.
- Использование адаптивных технологий и коррекционных программ с регулярным мониторингом прогресса.

Эффективная работа требует комплексного подхода и постоянного повышения квалификации специалистов.

### **3. Динамика психологического развития и её влияние на учебный процесс**

Психологическое развитие ребенка – это сложный и многоуровневый процесс, который протекает неравномерно и включает в себя ряд этапов, каждый из которых имеет свои особенности и задачи. Эти этапы сопровождаются переходами и кризисами, которые служат важными фазами формирования личности и оказывают существенное влияние на поведение, мотивацию и учебную деятельность ребенка. Понимание динамики развития и адекватная психолого-педагогическая поддержка позволяют педагогам эффективно адаптировать образовательный процесс под индивидуальные потребности и возможности каждого ученика.

Развитие психики тесно связано с биологическими особенностями, социальными условиями и культурным контекстом, поэтому образовательная среда должна быть гибкой и готовой к адаптации в ответ на изменения в состоянии ребенка. Особое внимание уделяется своевременной диагностике трудностей и кризисных состояний, которые могут замедлять развитие или приводить к снижению учебной мотивации.

### *Основные кризисы и педагогическая поддержка*

- Кризис 3-х лет. Этот возрастной кризис связан с формированием чувства собственного «я», развитием автономии и первичных социальных навыков. Ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, стремится к самостоятельности, что может сопровождаться протестами и эмоциональными всплесками. Педагог играет важную роль в поддержке развития автономии, формировании контроля над эмоциями и социальных навыков, создавая безопасную и терпимую среду, в которой ребенок может экспериментировать с новой степенью независимости без страха наказания или неодобрения.

- Переход к школе. Начало школьного обучения вызывает необходимость адаптации к новым требованиям: регулярному и систематическому усвоению знаний, соблюдению дисциплины и взаимодействию в коллективе. Этот переход сопровождается эмоциональными и когнитивными стрессами, которые могут выражаться в тревожности, снижении мотивации, а иногда и в учебных затруднениях. Педагогическая поддержка включает организацию учебного процесса с учетом особенностей возрастной психологии, помощь в развитии учебных навыков, а также создание условий, способствующих позитивной адаптации и профилактике тревожных состояний.

- Подростковый кризис. Подростковый возраст – время интенсивного поиска своей идентичности, становления личности и социального самоопределения. Усиление эмоциональной нестабильности, конфликты с взрослыми и сверстниками, а также влияние социальных медиа создают повышенный риск возникновения психологических трудностей. Работа педагога-психолога направлена на развитие саморегуляции, эмоциональной устойчивости и позитивных моделей коммуникации. Проведение групповых тренингов, консультаций и психологических бесед помогает подросткам осваивать стратегии разрешения конфликтов, формировать адекватное восприятие себя и других, а также укреплять психологическое здоровье.

Психолого-педагогическая поддержка, своевременно предоставленная в периоды этих кризисов, помогает смягчить возможные трудности, минимизировать отрицательные последствия для учебы и психоэмоционального состояния ребенка, а также повышает общую успешность образовательного процесса. Создание условий для доверительного взаимодействия, учета индивидуальных особенностей и постоянного мониторинга развития позволяет своевременно корректировать педагогические

и психологические воздействия, что способствует гармоничному развитию личности и эффективному обучению.

#### **4. Психолого-педагогические технологии и методы взаимодействия**

Применение разнообразных психолого-педагогических технологий и методов взаимодействия с обучающимися является ключевым условием успешного сопровождения их психического развития и социальной адаптации. Использование современных и научно обоснованных методик позволяет адресно воздействовать на различные аспекты личности ребенка, выявлять и корректировать трудности, а также формировать у обучающихся навыки, необходимые для эффективной учебной и жизненной деятельности.

Основные методики

- *Психокоррекционные методы*: методики направлены на выявление и проработку эмоциональных трудностей, внутренних конфликтов и проблем поведения у обучающихся. Арт-терапия использует творческую деятельность (рисование, лепка, музицирование) как средство самовыражения и осознания чувств. Драматерапия предполагает использование театрализованных игр и ролевых постановок для проработки психологических проблем и развития эмпатии. Игровая терапия помогает детям через игру познакомиться с собственными эмоциями, стимулирует развитие коммуникативных навыков и способствует коррекции поведенческих нарушений. Эти методы особенно эффективны для работы с младшими школьниками и детьми дошкольного возраста, создавая безопасное пространство для эмоционального раскрытия.

- *Консультационные методы*: индивидуальные и групповые консультации с обучающимися и их семьями направлены на выявление причин затруднений, совместный поиск решений и усиление ресурсобеспеченности участников образовательного процесса. Индивидуальная работа позволяет учитывать личностные особенности ребенка, выявлять причины эмоциональных или поведенческих проблем и разрабатывать стратегии их преодоления. Групповые консультации направлены на развитие коммуникативных навыков, поддержку и обмен опытом, создание чувства принадлежности и взаимопомощи. Также консультации служат платформой для вовлечения родителей в учебно-воспитательный процесс и повышения их компетентности.

- *Психодиагностика*: систематическое применение психологических тестов, наблюдений, интервью и анкетирования позволяет выявлять индивидуальные особенности обучающихся, диагностировать возможные отклонения в развитии или психоэмоциональные трудности. Психодиагностические данные служат основой для разработки индивидуальных программ поддержки и коррекции, способствуют объективному пониманию причин затруднений и мониторингу динамики развития обучающихся в процессе образовательной деятельности. Важное значение имеет комплексный подход к диагностике, включающий различные методы и источники информации для повышения точности и полноты оценки.

- *Профилактические тренинги*: программы направлены на предупреждение психологических проблем путем развития у обучающихся коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции. Тренинги обучают приемам управления стрессом, формируют устойчивость к негативным воздействиям и конфликтным ситуациям, способствуют развитию способности адекватно выражать и контролировать эмоции. Регулярное проведение профилактических мероприятий способствует формированию здорового психологического климата и снижению риска возникновения учебных и социальных проблем.

Групповые технологии

- *Семинары и тренинги по развитию личностных компетенций и социальных навыков*: эти формы работы направлены на формирование у обучающихся навыков коммуникации, самооценки, принятия решений и сотрудничества. Семинары могут содержать теоретическую часть, упражнения, обсуждения и дискуссии, способствующие осознанию собственного опыта и развитию гибкости мышления.

- *Ролевые игры и моделирование конфликтных ситуаций*: технологии позволяют обучающимся отрабатывать навыки поведения в различных жизненных и учебных ситуациях, развивать критическое мышление, умение разрешать конфликты и принимать эффективные решения. Такие игры способствуют развитию эмпатии и позитивного взаимодействия в группе ровесников.

- *Кооперативные формы обучения*: работа в малых группах и командных проектах способствует развитию взаимопомощи, ответственности и навыков сотрудничества. Кооперативное обучение основано на принципах совместного достижения целей, что помогает воспитывать ценности толерантности и коллективизма.

## Эффективность методов

Для достижения максимальной эффективности применения психолого-педагогических технологий необходим систематический анализ результатов их использования и регулярная корректировка программ работы. Такой подход обеспечивает динамическое развитие методических стратегий в зависимости от конкретных условий образовательного процесса, индивидуальных особенностей обучающихся и изменений в социальной среде. Постоянный мониторинг и обратная связь создают основу для своевременного выявления новых проблем и внедрения адаптивных мер, что повышает качество психолого-педагогического сопровождения и способствует успешному развитию каждого ребенка.

## **5. Практические рекомендации по взаимодействию с семьями обучающихся**

Семья – это основная социальная группа, которая непосредственно влияет на развитие и формирование личности ребенка. Эффективное взаимодействие педагогов и психологов с родителями и другими членами семьи является важнейшим элементом успешной реализации образовательных, воспитательных и коррекционных программ. Построение партнерских отношений способствует созданию условий, в которых ребенок чувствует поддержку, безопасность и понимание, что значительно повышает его мотивацию и успешность обучения.

Основные принципы взаимодействия

- Уважение к культурным, социальным и психологическим особенностям семьи: при установлении контактов необходимо учитывать культурные традиции, ценности и особенности семейной динамики. Этот принцип помогает выстроить доверительные отношения, способствует принятию и уважению позиции родителей, что важно для формирования позитивного сотрудничества.

- Регулярное и прозрачное информирование родителей: важно систематически делиться информацией о психологическом состоянии ребенка, его учебных успехах, трудностях и прогрессе. Оперативное и честное общение укрепляет доверие и помогает родителям лучше понять особенности развития их ребенка.

- Предоставление консультационной поддержки: педагогам и психологам стоит оказывать профессиональную помощь в вопросах воспитания, развития и поведения. Консультации позволяют родителям приобретать новые знания, развивать навыки

эффективного взаимодействия с детьми и преодолевать сложные ситуации.

- Вовлечение семьи в совместное планирование и проведение коррекционной работы: активное участие родителей в формировании индивидуальных программ, мероприятий и домашних заданий создает единую систему поддержки ребенка и повышает ее эффективность. Важно учитывать мнение семьи при разработке планов, а также совместно анализировать прогресс.

- Организация образовательных и поддерживающих мероприятий для родителей: регулярные встречи, тренинги, семинары, мастер-классы помогают повысить педагогическую и психологическую компетентность родителей. Это способствует созданию единой педагогической культуры в семье и школе, стимулирует поддержку воспитательных и образовательных стратегий.

Практические рекомендации для педагогов и психологов

- Выстраивать доверительные отношения с родителями, проявлять искренний интерес к их мнению и опыту. Это создаст атмосферу партнерства, снизит барьеры для открытого диалога и повысит вовлеченность семьи.

- Использовать активную и позитивную коммуникацию: избегать обвинений и критики, фокусироваться на успехах и возможностях развития. Использование техник активного слушания и эмпатии способствует лучше понимать потребности и взгляды семьи.

- Создавать условия для участия родителей в жизни школы и образовательном процессе. Вовлечение в организацию мероприятий, совместное решение задач, участие в обсуждении учебных и воспитательных вопросов существенно повышает уровень доверия и взаимодействия.

- Предлагать семейным участникам ресурсы и материалы, направленные на развитие их педагогических и психологических компетенций. Это могут быть информационные брошюры, рекомендации по воспитанию, видеоуроки, онлайн-курсы.

- Поддерживать постоянную обратную связь и формировать совместные цели. Регулярные беседы, встречи и диалог помогают выявлять новые потребности семьи, корректировать совместные планы и повышать результативность работы.

- Обеспечивать конфиденциальность и уважать личное пространство. Родители должны чувствовать, что их личные и семейные вопросы не подвергаются излишнему вмешательству или оценки.

Тесное и доверительное сотрудничество педагогов, психологов и семей создает прочную основу для всестороннего развития ребенка. Это взаимодействие помогает не только решать текущие трудности, но и формировать позитивный настрой к совместной работе, повышать уровень семейной педагогической культуры и строить долгосрочные партнерские отношения, способствующие гармоничному развитию личности обучающегося.

## **6. Нормативно-правовой фундамент деятельности педагога-психолога**

Профессиональная деятельность педагога-психолога требует строгого соблюдения законов, нормативных актов и этических стандартов, обеспечивающих защиту прав обучающихся и гарантии качества образовательной и консультативной работы. Нормативно-правовой фундамент является основой для легитимного, компетентного и ответственного исполнения профессиональных обязанностей, формирования доверия со стороны обучающихся, их семей и общества в целом.

Специалисты в области педагогической психологии обязаны знать и применять действующие правовые нормы, которые регулируют организацию образовательного процесса, защиту прав детей и обеспечение их психологического благополучия. Это позволяет выстраивать работу с учетом как государственных требований, так и международных стандартов в области образования и прав человека.

Основные нормативные документы

- Федеральный закон РФ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: данный закон является ключевым законодательным актом, регулирующим систему образования на территории России. Он устанавливает основные принципы, права и обязанности участников образовательного процесса, в том числе права обучающихся на получение качественного и безопасного образования. Закон подробно описывает и функции педагогов-психологов, их роль в психолого-педагогическом сопровождении, а также требования к квалификации и условиям работы специалистов.

- Конвенция ООН о правах ребёнка: международный договор, ратифицированный Россией, который гарантирует соблюдение прав детей, включая право на образование, защиту от дискриминации, право на развитие и охрану психологического здоровья. Конвенция служит важным ориентиром для формирования национальных стандартов работы с детьми и подростками и подчеркивает

необходимость уважения достоинства и индивидуальности каждого ребенка.

- Санитарно-эпидемиологические нормы и правила (СанПиН): данные нормативы устанавливают обязательные требования к условиям образовательных учреждений, включая параметры здоровья и безопасности. Они охватывают вопросы гигиены, санитарного состояния, режимов учебы, организации питания и физической активности. Соблюдение СанПиН обеспечивает создание благоприятной и безопасной среды обучения, что является важным условием сохранения и укрепления психического и физического здоровья обучающихся.

- Методические рекомендации и стандарты Минпросвещения РФ по инклюзивному образованию: эти документы регулируют порядок организации образовательного процесса для детей с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Они содержат требования к адаптации программ, методикам и технологиям, которые должны применяться педагогами-психологами при работе в инклюзивных классах, а также определяют механизмы взаимодействия с семьями и медицинскими работниками.

- Кодекс этики педагога-психолога: свод профессиональных и этических норм, обеспечивающих уважение личности обучающегося, соблюдение конфиденциальности, принципов гуманности и профессиональной ответственности. Кодекс определяет стандарты поведения специалистов, ориентирует их на создание доверительных отношений и поддержание высокого уровня профессионализма в работе.

## 7. Заключение

Психологические аспекты взаимодействия педагога с обучающимися различных возрастных групп и с разным состоянием здоровья играют фундаментальную роль в обеспечении успешного, гуманного, и инклюзивного образовательного процесса. В современном образовательном пространстве, где разнообразие учеников становится нормой, осознание возрастных особенностей и индивидуальных психофизиологических характеристик является необходимым условием для построения эффективных стратегий обучения и воспитания. Такой подход позволяет не только учитывать личностные потребности каждого ребенка, но и создавать максимально благоприятные условия для раскрытия его потенциала.

Использование научно обоснованных методов и современных психолого-педагогических технологий открывает широкий спектр

возможностей для коррекции, поддержки и развития обучающихся с различными образовательными и психологическими потребностями. Это включает применение адаптивных программ, психокоррекционных методик, а также методов профилактики и диагностики, что в совокупности обеспечивает комплексный подход к сопровождению ребенка на каждом этапе его развития.

Тесное сотрудничество с семьями обучающихся и медицинскими специалистами является одним из ключевых факторов успешного образовательного процесса. Взаимодействие с родителями и междисциплинарные команды специалистов создают устойчивую систему поддержки, способствующую социализации, формированию позитивной самооценки и укреплению психологического здоровья ребенка. Такой совместный труд помогает преодолевать возникающие трудности и предупреждать возможные проблемы, формируя условия для полноценного и гармоничного развития личности.

В итоге, квалифицированное применение психологических аспектов взаимодействия ведёт к формированию благоприятной образовательной среды, где каждый ребенок чувствует себя ценным и поддержанным, может развиваться в соответствии со своими возможностями и строить успешное будущее. Педагогические психологи, вооружённые глубокими знаниями и практическими навыками, становятся важными агентами перемен и гарантами качества образования, способствуя не только развитию учащихся, но и совершенствованию всей образовательной системы.

Таким образом, интеграция психолого-педагогических знаний в образовательную практику является залогом формирования общества, основанного на принципах гуманизма, равенства и поддержки, где каждый человек имеет возможность раскрыть свои способности и реализовать себя в полной мере.

## **8. Список литературы**

1. Борытко, Н.М. Методология и методы психолого-педагогического исследования / Н.М. Борытко. – СПб.: Питер, 2021. – 320 с.
2. Иванова, Е.С. Психологическое сопровождение инклюзивного образования / Е.С. Иванова. – М.: Просвещение, 2023. – 256 с.
3. Конвенция о правах ребенка. – Утв. Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. – Режим доступа: <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text> (дата обращения: 09.10.2025).

4. Орлов, А.В. Педагогическая психология: учебник / А.В. Орлов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2022. – 384 с.

5. Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.06.2010 № 655 // Российская газета. 2010. 07 июля.

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений» – М.: Роспотребнадзор, 2010. – 36 с.

7. Смирнов, Д.П. Семейное воспитание и его влияние на развитие ребенка / Д.П. Смирнов // Вестник педагогики и психологии. – 2024. – № 3. – С. 45-52.

8. Шипицын, А.И. Кодекс этики педагога-психолога / А.И. Шипицын. – М.: Изд-во Психология, 2018. – 64 с.

9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2012. № 52 (ч. 1). Ст. 7598.

## **9. Кейс вопросов**

1. Какие основные психологические аспекты необходимо учитывать в воспитательной работе с обучающимися, находящимися на длительном лечении с онкогематологическими заболеваниями?

При работе с такими детьми важно учитывать их возрастные психологические характеристики и особенности психического развития, формы обучения (госпитальная школа, дистанционные технологии и т.д.), а также проблемы психического здоровья, включая сложности адаптации и социальной депривации. Важен диалогический подход, присутствие педагога в "здесь и теперь", сензитивность к эмоциональному состоянию ребенка и создание эмоционально поддерживающей атмосферы, что способствует адаптации, развитию мотивации и адекватного отношения к себе и окружающим. Воспитательный процесс должен быть индивидуализирован с учётом состояния здоровья и личностных запросов ребенка.

Источник: Назарова, Н. Ю. Психологические особенности воспитательной работы с детьми с онкогематологическими заболеваниями / Н. Ю. Назарова // Вестник психологии и педагогики. – 2023. – №4. – С. 123-135.

2. Какие возрастные особенности обучающихся педагог должен учитывать при организации взаимодействия в образовательном процессе?

Педагог должен учитывать, что у детей разных возрастных групп существуют различные психологические предпосылки и особенности развития. В работе с дошкольниками и младшими школьниками важна профилактика страхов и тревожности, сопровождение адаптации к новым условиям. Для подростков и старших школьников акцент делается на развитие самостоятельности, формирование мотивации и сотрудничества, а также на создание партнерских отношений, где ученик становится субъектом педагогического процесса. Учет этих особенностей обеспечивает психологический контакт и продуктивное сотрудничество.

Источник: Шипицын, С. Г. Психология развития ребенка: Возрастные этапы / С. Г. Шипицын. – СПб.: Питер, 2017.

3. Какие параметры учебного взаимодействия между педагогом и учащимися способствуют комфортному эмоциональному состоянию и активной познавательной деятельности?

Ключевые параметры включают: партнерские отношения учителя и учеников с реальным общением на равных; проблемность и дискуссионность обсуждения учебного материала; эмоциональную поддержку и положительное оценивание продвижений ученика; ориентацию на самооценку ученика и продуктивное отношение к ошибкам как к учебным ситуациям; направленность на развитие личности ребенка; использование эмоциональности и доброжелательности для мотивации. Эти параметры создают комфортную атмосферу, где ребенок проявляет интерес и активность в учебе.

Источник: Ермакова, Т. В. Учебное взаимодействие педагога с учащимися: психологические и педагогические аспекты / Т. В. Ермакова // Вопросы психологии. – 2004. – №1. – С. 55-62.

4. Каковы особенности взаимодействия педагогов с учащимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в коррекционных образовательных учреждениях?

Взаимодействие педагогов с детьми с ОВЗ требует учета индивидуальных психологических особенностей и состояния здоровья обучающихся, применения адаптированных методов обучения и воспитания. Важно формировать доверительные отношения, создавать поддерживающую эмоциональную среду, а также применять комплексный подход, налаживая сотрудничество с родителями и специалистами. Педагог должен показывать гибкость, терпение и уважение к особенностям развития каждого ребенка.

Источник: Беляева, О. В. Особенности взаимодействия педагогов и детей с ограниченными возможностями здоровья / О. В. Беляева // Коррекционная педагогика. – 2022. – №3. – С. 34-42.

5. Как влияет психологический контакт между педагогом и обучающимися на учебную мотивацию и личностный рост?

Психологический контакт, построенный на доверии и партнерстве, способствует превращению ученика из объекта в субъект учебного процесса, что повышает мотивацию и активность в усвоении знаний. Это позволяет детям проявлять инициативу, повышает заинтересованность в учебе и способствует личностному росту. Адекватное взаимодействие педагога, включая эмоциональную поддержку и признание успехов, создает условия для развития потребности в самосовершенствовании у обеих сторон.

Источник: Беспалько, В. В. Психологический контакт в педагогическом процессе / В. В. Беспалько // Психология образования. – 2007. – №2. – С. 21-29.

6. Какие специалисты участвуют в успешном обучении детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях, и каково значение роли педагога?

Успешное обучение детей с ОВЗ требует включенности комплексной команды специалистов, включая педагога-психолога, классного руководителя, социальных работников и медицинских сотрудников. Роль педагога в этом комплексе – организация адаптированной учебной деятельности и эмоциональная поддержка ребенка, способствующая его включению в образовательный процесс, развитию знаний и коммуникативных навыков. Такой подход повышает качество образования и качество жизни ребенка.

Источник: Каган, М. С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья / М. С. Каган // Современное образование. – 2021. – №4. – С. 56-63.

---

# ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

1. Мотивационно-ценностный аспект физкультурно-оздоровительной деятельности
2. Понятие мотивации и её виды
3. Психологические факторы, влияющие на мотивацию учащихся
4. Специфика мотивации в контексте уроков физической культуры
5. Теории мотивации, применяемые к здоровому образу жизни
6. Методы и приёмы формирования мотивации к здоровому образу жизни на уроках физической культуры
7. Заключение
8. Список литературы
9. Кейс вопросов

## **1. Мотивационно-ценностный аспект физкультурно-оздоровительной деятельности**

В современном обществе проблема формирования здорового образа жизни среди школьников приобретает особое значение. Забота о здоровье молодого поколения включает не только медицинские аспекты, но и психологические факторы, которые напрямую влияют на поведение, ценности и привычки учащихся. Один из ключевых компонентов успешного формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни – это уроки физической культуры, способные влиять на психологическое отношение детей и подростков к собственному здоровью и физической активности.

Психология мотивации изучает внутренние и внешние стимулы, побуждающие человека к определённым действиям и поддерживающие их на протяжении времени. В контексте школьного образования мотивация становится фундаментальным фактором, определяющим не только успеваемость, но и поведение учащихся, их отношение к занятиям и, в конечном счёте, к такому важному аспекту, как здоровье. На уроках физической культуры создаются условия для формирования мотивации, базирующейся на личных интересах, социальном признании и осознании важности физической активности для общего благополучия.

Однако мотивация к здоровому образу жизни среди учащихся часто сталкивается с рядом препятствий: сниженный интерес к занятиям, недостаток осведомлённости о последствиях пассивного образа жизни, влияние отрицательных социальных факторов и другие. Психологические особенности подростков, такие как потребность в самостоятельности, стремление к принадлежности к группе и поиски личной идентичности, требуют от педагогов особого подхода - применения современных методик и психологических приёмов для формирования устойчивой мотивации.

Таким образом, актуальность темы определяется необходимостью интеграции психологических знаний в педагогическую практику, направленную на развитие мотивации к здоровому образу жизни среди учащихся. Разработка и внедрение современных мотивационных подходов на уроках физической культуры является ключевым шагом в воспитании поколения, способного бережно относиться к своему здоровью и вести активный, полноценный образ жизни.

## **2. Понятие мотивации и её виды**

Мотивация - побудительная основа психической жизни человека, совокупность причин психологического характера, определяющих активность поведения человека.

Мотивация - это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведения человека или животного.

Мотивация - это побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация - это формирование внутренних побуждающих факторов, действующих через самосознание.

В состав мотивации входят потребности, мотивы и цели. Мотивация может быть внутренней (интерес) и внешней (стремление к успеху/избегание неудач). Цель - результат, который хочет получить человек по итогам своей деятельности и на достижение которого направлена его активность.

Мотивация включает в себя:

1. Потребности – внутренние нужды человека (например, в безопасности, признании, самореализации).

2. Мотивы – конкретные причины, побуждающие к действию, связанные с удовлетворением потребностей.

3. Цели – результаты, которых человек хочет добиться.

Мотив (по Леонтьеву) - предмет потребности или опредмеченная потребность. Потребность проходит два этапа:

1. *Потребность* = нужда, которая может быть удовлетворена разными способами

2. *Мотив* = появление предмета для удовлетворения потребности

Виды мотивации:

1. Внешняя мотивация (экстринсивная) - мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

2. Внутренняя мотивация (интринсивная) - мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.

3. Положительная и отрицательная мотивация. Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной.

4. Устойчивая и неустойчивая мотивация. Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

5. Мотив самоутверждения - стремление утвердить себя в социуме; связан с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием.

6. Мотив идентификации с другим человеком - стремление быть похожим на героя, кумира, авторитетную личность (отца, учителя, кумира). Этот мотив побуждает работать и развиваться.

7. Мотив власти - стремление индивида влиять на людей. Процессуально-содержательные мотивы - побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами. Человеку нравится выполнять эту деятельность, проявлять свою интеллектуальную или физическую активность. Его интересует содержание того, чем он занимается.

8. Экстринсивные (внешние) мотивы - такая группа мотивов, когда побуждающие факторы лежат вне деятельности. В случае действия экстринсивных мотивов к деятельности побуждают не содержание, не процесс деятельности, а факторы, которые непосредственно с ней не связаны (например, престиж или материальные факторы). Рассмотрим виды экстринсивных мотивов:

- мотив долга и ответственности перед обществом, группой, отдельными людьми; - мотивы самоопределения и самоусовершенствования; - стремление получить одобрение других людей; - стремление получить высокий социальный статус (престижная мотивация); - мотивы избегания неприятностей и наказания (негативная мотивация) - побуждения, вызывающиеся осознанием некоторых неприятностей, неудобств, которые могут возникнуть в случае невыполнения деятельности.

9. Мотив саморазвития - стремление к саморазвитию.

10. Мотив достижения - стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности; оно проявляется в выборе сложных заданий и стремлении их выполнить. Успехи в любой деятельности зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения.

11. Просоциальные (общественно значимые) мотивы - мотивы, связанные с осознанием общественного значения деятельности, с чувством долга, ответственностью перед группой или обществом.

12. Мотив аффилиации (от англ. affiliation - присоединение) - стремление к установлению или поддержанию отношений с другими людьми, стремление к контакту и общению с ними.

13. Негативная мотивация - побуждения, вызванные осознанием возможных неприятностей, неудобств, наказаний, которые могут последовать в случае невыполнения деятельности.

### **3. Психологические факторы, влияющие на мотивацию учащихся**

1. Уровень личностной мотивированности – внутренняя устойчивая причина поведения или поступка, которая проявляется во внутренней характеристике личности и отражается в отношении к окружающему миру и видам деятельности (по определению Р. С. Немова и Е. П. Ильина).

2. Учебная мотивация – направленность и устойчивость учебной деятельности, обусловленные внутренними мотивами, такими как потребность в познании, личностное развитие и социальное признание.

3. Познательные мотивы – внутренние побуждения к расширению и углублению знаний, развитию навыков и умений, а также стимулы, пробуждающие интерес к усвоению информации, что способствует формированию положительного отношения к учебному процессу.

4. Социальные мотивы – мотивы, связанные с удовлетворением потребностей в социальном признании,

выполнении социальных ролей и ответственности, закладываемые, главным образом, через взаимодействие с родителями и педагогами. Они делятся на широкие социальные мотивы (стремление получить пользу обществу, осознание гражданских обязательств) и узкие позиционные мотивы (стремление занять определённую позицию или получить одобрение сверстников).

5. Влияние социальной среды и межличностных отношений – наличие дружеской атмосферы, поддержки и положительных отношений в классе способствует развитию мотивированности. Поддержка, похвала и активное участие учителя создают ощущение важности и ценности усилий ребенка, что усиливает его мотивацию.

6. Самооценка и её влияние на мотивацию – субъективное отношение ребенка к себе, основанное на оценке собственных возможностей и достижений. Высокая и реалистичная самооценка способствует развитию положительной учебной мотивации, стимулируя инициативность и уверенность в своих силах. В то же время низкая самооценка может приводить к избеганию сложных задач и снижению заинтересованности в учебе.

7. Структура мотивации через организацию деятельности – создание условий для ощущения прогресса, успеха и уверенности в своих возможностях, а также индивидуальный подход с учетом особенностей каждого ребенка поддерживают формирование устойчивой мотивации.

#### 1. Уровень личностной мотивированности

Личностная мотивированность представляет собой внутреннюю устойчивую тенденцию личности к осуществлению определенных видов деятельности или поведения, которая пронизывает её психологическую структуру. Согласно определению, данному Р. С. Немовым и Е. П. Ильиным, данный аспект характеризуется внутренней характеристикой личности и выражается в её отношении к окружающей среде, а также к конкретным видам деятельности. Уровень личностной мотивированности определяет степень внутренней заинтересованности и склонности к активной учебной деятельности, что способствует формированию устойчивых мотивационных структур и влияет на достижение образовательных целей. Высокая личностная мотивированность обуславливает инициативность, самостоятельность и продолжительность учебных усилий, в то время как низкая – приводит к слабой инициативе и снижению эффективности обучения.

#### 2. Учебная мотивированность

Учебная мотивированность – это системное направление и устойчивость учебной деятельности, обусловленные внутренними побуждениями, имеющими личностную значимость. Основными внутренними мотивами выступают потребность в познании, личностное развитие и социальное признание. Такой мотивационный механизм обеспечивает инициативное и концентративное участие в учебном процессе, способствует формированию внутренней заинтересованности и стойкости при столкновении со сложностями. В рамках этого параметра важна интеграция внутреннего мотивационного начала с внешними условиями обучения, что способствует формированию внутренней учебной саморегуляции и повышению эффективности образовательной деятельности.

### 3. Познавательные мотивы

Познавательные мотивы характеризуются внутренним побуждением к расширению и углублению знаний, развитию интеллектуальных и практических навыков, самостоятельному освоению новых информационных массивов. Эти мотивы действуют как стимулы, пробуждающие интерес и любознательность, что способствует формированию положительного отношения к учебному процессу. В контексте педагогики развитие познавательных мотивов является ключевым фактором для формирования устойчивой мотивации, поскольку они стимулируют активность, инициативность, самостоятельное поисковое поведение и способствуют внутренней мотивации к достижениям.

### 4. Социальные мотивы

Социальные мотивы связаны с удовлетворением потребностей человека в социальном признании, выполнении определенных социальных ролей, ответственности за свои действия и интеграции в коллектив. Они формируются в процессе межличностного взаимодействия, особенно через взаимодействие с родителями, педагогами и сверстниками. Их деление на широкие социальные мотивы предполагает ориентацию на пользование обществом и выполнение гражданских обязательств, а узкие – связаны с личным статусом, желанием занять определенную позицию или получить одобрение со стороны сверстников. Развитие таких мотивов способствует формированию социальной ответственности, коммуникативных навыков и повышает общую мотивацию к учебной деятельности, укрепляя чувство принадлежности и целей.

### 5. Влияние социальной среды и межличностных отношений

Социальная среда и межличностные отношения оказывают значительное влияние на мотивацию учащихся. Создание

благоприятной педагогической и социализированной атмосферы, основанной на дружелюбии, доверии и поддержке, способствует развитию положительных мотивационных установок. Поддержка, похвала, признание успехов и активное участие учителя формируют у ребенка ощущение значимости его усилий и ценности учебной деятельности, что усиливает его мотивацию. В условиях благоприятного межличностного взаимодействия снижаются барьеры страха и неуверенности, что способствует раскрытию внутренних ресурсов личности и повышению внутренней мотивации к учебным достижениям.

#### 6. Самооценка и её влияние на мотивацию

Самооценка – субъективное отношение личности к себе, основанное на процессе оценки собственных возможностей и достижений. В педагогической психологии считается, что высокая и реалистичная самооценка способствует развитию положительной учебной мотивации, так как она формирует у ребенка уверенность, инициативность и стремление к дальнейшему развитию. Такая самооценка стимулирует инициативное поведение и устойчивое участие в учебной деятельности. В противовес, низкая самооценка, характеризующаяся недооценкой собственных возможностей, может приводить к избеганию сложных задач, снижению интереса к обучению, тревожности и пассивности, что отрицательно сказывается на учебных результатах и развитии мотивации.

#### 7. Структура мотивации через организацию деятельности

Формирование структурированной мотивации достигается созданием условий, таких как постепенное ощущение прогресса, успеха и уверенности в своих силах. Индивидуальный подход к обучению, основанный на учете особенностей каждого ребенка, способствует развитию внутренней мотивационной устойчивости. Важнейшим аспектом здесь является организация деятельности, которая должна предусматривать достижение краткосрочных и долгосрочных целей, развитие навыков саморегуляции и поддержку чувства компетентности. Такой структурный подход создает условия для устойчивого формирования позитивных мотивационных установок, закрепления интереса и повышения эффективности учебной деятельности.

### **4. Специфика мотивации в контексте уроков физической культуры**

Мотивация к физической активности представляет собой комплексный психологический механизм, определяющий внутренние побуждения и внешние стимулы, подталкивающие

индивида к регулярному выполнению физических упражнений и активному образу жизни. В рамках теории мотивации выделяются внутренние (самоактуализация, удовольствие от деятельности, развитие личностных качеств) и внешние (признание, социальное одобрение, достижения) мотивационные компоненты, которые в совокупности формируют устойчивую мотивацию к физической активности.

Виды мотивации и их характеристика

Основные виды мотивации, влияющие на участие в физической активности, систематизированы следующим образом:

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний – мотивация, обусловленная осознанием связи между регулярной физической активностью и снижением риска хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, метаболических, опорно-двигательных). Эта мотивация характеризуется высокой стойкостью, поскольку связана с личной значимостью сохранения жизненных функций и профилактики проблем со здоровьем.

2. Повышение работоспособности – мотив, связанный с желанием повысить рабочий потенциал, умственную активность, преодолеть усталость, что особенно актуально в зрелом и пожилом возрасте.

3. Спортивная мотивация – включает стремление достигать спортивных результатов, участвовать в соревнованиях, подтверждать спортивные достижения; связана с развитием соревновательных и лидерских качеств.

4. Эстетическая мотивация – желание поддерживать или улучшать внешний вид и физическую привлекательность, связанные с самоуважением и социальным признанием.

5. Стремление к общению – мотивация, основанная на желании находить новых друзей, укреплять социальные связи и развивать коммуникативные навыки через командные виды спорта или групповые упражнения.

6. Мотивация творчества и самовыражения – желание проявлять индивидуальность через виды физической деятельности, связанные с креативностью и самореализацией.

7. Воспитательная и семейная мотивация – ориентация на формирование положительного образа жизни внутри семьи, воспитание привычки к активному образу жизни у детей и подростков.

Динамика мотивации в жизненных циклах

Мотивация к физической активности демонстрирует выраженную динамику в течение жизненного цикла человека, что

обусловлено физиологическими, психологическими и социальными изменениями. В дошкольном возрасте мотивация формируется в первую очередь на эмоциональной и игровой основе. Детям свойственен врожденный интерес к движению, который стимулируется семейными и педагогическими средствами. В этом возрасте мотивационные установки зачастую связаны с эмоциональным удовлетворением, играми, песнями, танцами и простыми двигательными заданиями, способствующими развитию базовых моторных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание, броски, ловля).

В процессе становления личности, в школьном возрасте, мотивация приобретает более осознанный характер. Здесь наблюдается переход от чисто эмоциональной вовлеченности к рациональному осмыслению необходимости физических упражнений. Такой процесс обусловлен включением гигиенических требований, необходимости поддержания здоровья, а также развитием интереса к личностным достижениям, самостоятельности и социализации. Важную роль играет систематичность занятий, которая способствует формированию привычки, стойкой мотивации и развитию физических и личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность, командный дух.

Для подростков и молодых взрослых характерна мотивация достижения результатов, признания, повышения уровня компетентности. Именно на этом этапе подчеркивается важность индивидуального подхода, учитывающего психологические особенности, интересы, цели и уровень подготовленности каждого человека. В этом возрастном сегменте увеличивается роль мотивации, связанной с приобретением новых навыков, поддержанием здоровья и социальной интеграцией через участие в различных спортивных видах.

Для студенческой и взрослой аудитории расширяется спектр мотивационных факторов, включая стремление к физическому и психологическому здоровью, стрессоуправлению, личностному росту, расширению социального круга, реализации профессиональных и личностных целей. Взаимосвязь между физической активностью и психологическим благополучием подтверждается рядом исследований, где подчеркивается влияние регулярных тренировок на уровень стрессоустойчивости, позитивное настроение и когнитивные функции.

В пожилом возрасте приоритетными мотивами выступают поддержание автономии, сохранение социального статуса, профилактика возрастных заболеваний, улучшение качества жизни

и психофизиологического состояния. Исследования показывают, что мотивация у пожилых людей, стимулирующая регулярные нагрузки, способствует замедлению возрастных изменений, сохранению памяти, а также укреплению социальных связей.

Психологические стратегии формирования и поддержки мотивации

Психология играет значительную роль в формировании устойчивых мотивационных установок и закреплении здоровых привычек. Основные стратегии включают:

- Целеполагание – постановка конкретных, реалистичных, измеримых целей (например, пробежать определенное расстояние или выполнить определенное количество упражнений), что способствует повышению мотивации и ориентации на успех.

- Планирование – создание четкого плана действий, включающего временные рамки, конкретные виды деятельности и контрольные точки для оценки прогресса.

- Саморегуляция – развитие навыков самонаблюдения, самокомпенсации и коррекции поведения, что способствует формированию самостоятельной мотивации.

- Позитивное мышление – формирование положительных установок, увеличение уверенности в своих силах, искоренение страховых и негативных ожиданий.

Психологическая подготовка, ориентация на достижение успехов и преодоление препятствий позволяют укрепить мотивационный механизм, сделать его более устойчивым и способствовать сохранению привычки к физической активности на долгосрочной основе.

## **5. Теории мотивации, применяемые к здоровому образу жизни**

- Теория самоопределения (Self-Determination Theory, SDT)

Это современная психологическая теория мотивации, разработанная в 1985 году Эдвардом Дечи и Ричардом Райаном. Эта теория фокусируется на анализе внутренней структуры мотивации человека и выделяет различные уровни автономности, характеризующие субъективное восприятие причин поведения. SDT выступает как интегративная концепция, объединяющая категории внутренней мотивации, внешних поощрений и интегративных форм мотивации, а также рассматривает роль психологических потребностей в стимулировании и поддержании мотивации.

1. Психологические потребности

Центральным элементом SDT является предположение о существовании трех универсальных и врожденных психологических потребностей, которые необходимы для психологического развития, мотивации и благополучия:

- Потребность в автономии (autonomy) – ощущение, что действие совершается по собственному izborу, а не под воздействием внешних факторов.
- Потребность в компетентности (competence) – ощущение эффективности и мастерства в актуальной деятельности.
- Потребность в связности (relatedness) – чувство принадлежности, принятия и взаимодействия с другими.

Исполнение этих потребностей способствует внутренней мотивации, а их дефицит – снижению заинтересованности и развитию амотивации.

## 2. Типы мотивации

SDT выделяет континуум мотивации в зависимости от степени автономности, начиная от полностью внутренней, собственно мотивированной деятельности до внешне регулируемой деятельности. Этот континуум включает следующие уровни:

• Внутренняя мотивация (intrinsic motivation) – выполнение деятельности ради внутреннего удовольствия, интереса или вызова; считается наиболее автономной формой мотивации.

• Основанная на интеграции мотивация (integrated regulation) – внешние причины, полностью интегрированные в ценности и цели человека, что приближает деятельность к автономной.

• Основанная на идентификации (identified regulation) – человек признаёт значение деятельности и добровольно её выбирает, несмотря на внешние стимулы.

• Основанная на ресурсах или ответственности (introjected regulation) – выполнение по внутреннему императиву или чувству вины, без внутренней заинтересованности.

• Обнаруженная регуляция (external regulation) – выполнение из-за внешних поощрений или наказаний.

• Амотивация (amotivation) – отсутствие мотивов, чувства безнадежности, утраты заинтересованности.

## 3. Континуум автономии

Главная гипотеза SDT заключается в том, что степень автономии мотивации является определяющим фактором для повышения эффективности, удовлетворенности и благополучия. Чем более автономна мотивация, тем выше вероятность долгосрочного

участия в деятельности, развитию навыков и общего психологического благополучия.

Механизмы развития и поддержания мотивации:

SDT постулирует, что для поддержания внутренней мотивации и развития автономных форм необходимо создание условий, способствующих удовлетворению трех базовых потребностей:

- Обеспечение автономии: предоставление выбора, признание личных целей, избегание навязывания решений со стороны внешних факторов.
- Развитие компетентности: предоставление задач, вызывающих оптимальный уровень сложности, конструктивная обратная связь.
- Создание связных отношений: развитие межличностных связей, поддержка чувства принадлежности и поддержки.

Если указанные потребности удовлетворяются, то человек испытывает внутреннюю мотивацию, а его поведение становится более устойчивым и целесообразным.

Применение SDT в сфере физической культуры и спорта

В контексте физической активности и спорта SDT позволяет объяснить причины мотивации участников различных групп, а также разработать стратегии повышения их заинтересованности и продолжительности участия.

Ключевые выводы для практики:

- Для повышения внутренней мотивации необходимо создавать такие условия, которые способствуют ощущению автономии (выбор упражнений, индивидуальные программы).
- Важно обеспечить стабильную обратную связь, которая способствует развитию чувства компетентности (похвала успехов, поощрение прогресса).
- Не менее важно формировать позитивные межличностные отношения, создавая ощущение поддержки и принадлежности (групповые занятия, командные тренировки).

Научные исследования показывают, что люди, испытывающие автономное мотивационное состояние, демонстрируют более высокую приверженность тренировкам, лучшую физическую форму, психологическую устойчивость и удовлетворенность спортом по сравнению с теми, кто осуществляет деятельность из внешних мотивов.

• Теория ожидания-ценности (Expectancy-Value Theory, EVT)

Это одна из ведущих психологических моделей, объясняющих мотивацию человека к выполнению деятельности, основанная на взаимодействии двух ключевых факторов: ожидании успешного

выполнения задачи и ценности прилагаемых усилий. Эта теория существенно повлияла на развитие исследовательских подходов к пониманию мотивации в таких сферах, как обучение, спортивная деятельность, профессиональная деятельность и психология развития. Она предлагает системное объяснение тому, почему индивиды выбирают определённые виды деятельности и почему их мотивация варьируется.

Идеи, лежащие в основе EVT, восходят к работам американских психологов Альфреда Уайта (Alfred W. White) и Торранса Саймона (John W. Atkinson) в 1950-х – 1960-х годах. В последующие десятилетия теория получила развитие и расширение, включая вклад таких ученых, как Джон Уайт, Джон У. Аткинсон, Гилберт Филлипс, а также современных исследователей в области образовательной и спортивной мотивации.

### 1. Ключевые компоненты теории

Теория ожидания-ценности базируется на двух центральных компонентах:

- Ожидание успешного выполнения (Expectancy, E): это субъективная вера индивида в свои способности выполнить конкретную задачу успешно. Она определяется личным опытом, уровнем компетентности и восприятием сложности задачи.

- Ценность или значимость (Value, V): это субъективная важность, которую человек придает цели или деятельности. Включает несколько аспектов:

- Инструментальная ценность: полезность деятельности для достижения целей (например, получение хороших оценок, профессиональный рост).

- Явная ценность: удовольствие или интерес, связанные с деятельностью.

- Эго-значимость: влияние деятельности на самовосприятие и статус.

- Стоимость: субъективные издержки или усилия, связанные с выполнением деятельности.

Общая мотивация характеризуется как продукт ожидания успеха и ценности деятельности.

### 2. Модель: взаимодействие ожидания и ценности

Общая мотивация к выполнению задачи (M) можно представить в виде формулы:

Где - субъективное ожидание успеха, а - субъективная ценность деятельности.

Это означает, что низкая ценность или низкое ожидание снизит мотивацию, даже если другое из них высоко. Высокие значения обоих факторов способствуют сильной мотивации.

### 3. Параметры вариации

- В ситуации, когда ожидаемая вероятность успеха низкая, мотивация будет слабой независимо от высокой ценности.

- При высоком ожидании успеха, но при низкой ценности, мотивация также уменьшается.

- Максимальная мотивация достигается при высоких ожидаемых шансах на успех и большой ценности деятельности.

### 4. Мотивационные процессы и выбор деятельности

Теория описывает, что мотивационный выбор осуществляется с учетом сочетания оценки вероятности успеха и ценности. В контексте обучения, спорта или работы человек выбирает действие, исходя из ожидаемых результатов и их важности для себя.

Механизмы влияния и динамика:

- Формирование ожиданий и ценностей: они развиваются под влиянием предыдущего опыта, социальной поддержки, оценки окружающих и личных убеждений.

- Обратная связь: успехи и неудачи формируют будущие ожидания и ценности, создавая динамический цикл мотивации.

- Модификация мотивации: посредством повышения ожидания успеха (например, за счет тренировки навыков) или увеличения ценности (например, через установление значимых целей) можно усиливать мотивацию.

Практическое применение

Образование

- Стимулирование учащихся к учебной деятельности через повышение их уверенности в своих способностях (повышение ожидания успеха) и демонстрацию значимости предмета (увеличение ценности).

- Использование методов обратной связи и достижения целей, чтобы укреплять ожидания и ценностные оценки.

Спорт

- Мотивационные стратегии, ориентированные на укрепление уверенности спортсменов в своих способностях и подчеркивание важности спорта для достижения личных целей.

- Создание условий, повышающих ценность тренировок и соревнований.

Профессиональная деятельность

- Увеличение мотивации сотрудников через развитие их уверенности и выделение значимости выполняемой работы.

- Теория социального научения (Social Learning Theory).

Это психологическая модель, объясняющая процесс формирования поведения и приобретения знаний через наблюдение за действиями других людей и последующее их имитирование. Эта теория подчёркивает роль когнитивных процессов в обучении, акцентируя внимание на том, что человек способен усваивать новые навыки и модели поведения не только путем прямого опыта и подкрепления, но и посредством наблюдения за окружающими.

Теория социального научения была сформулирована и систематизирована Альбертом Бандурой в 1960-1970-е годы как реакция на традиционный бихевиоризм, который фокусировался лишь на классическом и оперантном обуславливании. Бандура расширил взгляды на обучение, включая когнитивные компоненты, такие как внимание, запоминание и мотивация.

Особое значение имела его знаменитая экспериментальная работа с «Куколой Бобо» (1961), в которой было показано, что дети способны имитировать агрессивное поведение взрослого модели, даже при отсутствии прямого вознаграждения или наказания.

### 1. Наблюдательное обучение (Modeling / Observational Learning)

Основная идея SLT заключается в том, что люди учатся, наблюдая поведение других (моделей) и последствия этого поведения. Обучение происходит без необходимости прямого опыта или прямого подкрепления, что отличает SLT от классического бихевиоризма.

2. Четыре ключевых процесса, необходимые для наблюдательного обучения:

- **Внимание (Attention):** индивид должен сосредоточить внимание на модели и её поведении. Уровень внимания зависит от привлекательности модели, новизны информации и индивидуальных факторов.

- **Запоминание (Retention):** способность кодировать и запоминать наблюдаемое поведение для его последующего воспроизведения.

- **Воспроизведение (Reproduction):** физическая и умственная способность воспроизвести поведение, основанное на ранее наблюденных действиях.

- **Мотивация (Motivation):** внутренние и внешние стимулы, которые побуждают к воспроизведению данного поведения. Мотивация может формироваться через ожидаемое подкрепление (награду), наказание или внутренние убеждения.

### 3. Роль подкрепления (Reinforcement)

В теории социального научения подчеркивается роль:

- Внешнего подкрепления: вознаграждения или наказания, получаемые непосредственно после поведения.
- Внешнего подкрепления модели: наблюдение того, как модель получает вознаграждение или наказание за своё поведение.
- Внутреннего подкрепления: моральное удовлетворение, самооценка или чувство гордости.

Таким образом, обучаемый не обязательно должен получать подкрепление лично – достаточно наблюдать его у другой личности, чтобы оно повлияло на мотивацию.

Механизмы и особенности теории:

- Акцент на когнитивных процессах: SLT выделяет важность мыслительных процессов как посредников между стимулом и реакцией. Люди активно интерпретируют информацию, делают выводы и формируют представления.
- Влияние моделей: значимая роль отводится моделям поведения: это могут быть родители, учителя, сверстники, знаменитости или любые авторитетные фигуры.
- Социальный контекст: обучение рассматривается как процесс, происходящий в социальном взаимодействии, что подчёркивает социально-когнитивную природу поведения.

Применение теории социального научения:

*Образование и педагогика*

- Использование моделей поведения для формирования у учащихся социальных и академических навыков.
- Внедрение положительных моделей, демонстрирующих желательные формы поведения.
- Развитие программ профилактики девиантного поведения и формирования позитивных установок.

*Спорт и развитие личности*

- Мотивация и обучение спортивным навыкам через наблюдение за тренерами и более опытными спортсменами.

## **6. Методы и приёмы формирования мотивации к здоровому образу жизни на уроках физической культуры**

Психолого-педагогические подходы

Использование индивидуального подхода и дифференцированная работа с учащимися позволяют учесть уровень их физических возможностей, интересы и потребности, что способствует формированию позитивной мотивации. Важным аспектом является формирование у детей и подростков понимания

личной значимости физических упражнений для здоровья и развития. Программы обучения должны ориентироваться на создание условий для внутренней мотивированности, развитие ответственности за собственное здоровье, формирование ценностного отношения к физической активности.

Игровые и интерактивные техники

Игровые методы делают занятия более привлекательными и способствуют активизации мотивации. Например, использование командных игр, эстафет, творческих заданий и симуляционных упражнений способствует развитию интереса, снижает психологический барьер и стимулирует участие. Интерактивные технологии, включающие компьютерные симуляции, приложения для отслеживания прогресса или виртуальные соревнования, повышают вовлеченность и созидательную мотивацию учащихся.

Индивидуализация и дифференциация мотивационной работы

Глубокое понимание индивидуальных интересов и особенностей физических возможностей позволяет адаптировать содержание занятий и выбрать наиболее привлекательные виды деятельности для каждого учащегося. Такой подход способствует развитию личной ответственности, повышает вероятность формирования стойкой мотивации и стабильного интереса к физической культуре.

Роль позитивного подкрепления и обратной связи

Обратная связь и своевременное позитивное подкрепление являются мощными средствами мотивации, укрепляя уверенность детей и подростков в своих способностях. Регулярное похвала за достижения, конкретные рекомендации и поддержка стимулируют продолжение активных занятий и формирования положительного отношения к физической активности.

Использование социального окружения и командных форм работы

Создание условий для взаимодействия в группе способствует развитию чувства сопричастности и коллективной ответственности. Вовлечение семьи, сверстников, тренеров и педагогов в мотивационные мероприятия усиливает социальную поддержку, формирует положительный социальный контекст, что значительно повышает мотивацию к здоровому образу жизни.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) в учебном процессе физической культуры является ключевой задачей современной педагогики и здравоохранения. Мотивация выступает как внутренний двигатель активного вовлечения учащихся в систематические занятия физической активностью, что способствует

укреплению здоровья, развитию двигательных навыков и формированию устойчивых поведенческих установок на протяжении всей жизни.

Понятие мотивации в контексте здоровья

Мотивация – это комплекс внутренних и внешних факторов, определяющих направленность, интенсивность и длительность поведения личности. В контексте физической культуры мотивация к ЗОЖ связана с осознанной потребностью индивида в поддержании здоровья через физическую активность.

Согласно теории самоопределения (Deci & Ryan, 1985), внутренняя мотивация, основанная на автономии, компетентности и социальной принадлежности, является наиболее эффективной для устойчивого изменения поведения.

Специфика мотивации в уроках физической культуры

Уроки физической культуры – это образовательная среда, где учебные цели сочетаются с формированием личностных качеств, в том числе ценностного отношения к здоровьесбережению. В педагогической практике важно использовать методы, способствующие развитию у учащихся внутренней мотивации к регулярным физическим упражнениям и здоровому образу жизни.

Классификация методов формирования мотивации к ЗОЖ

Методы делятся на:

- Познавательные: направлены на формирование знаний и понимания ценности здорового образа жизни.
- Эмоционально-волевые: создающие эмоциональный настрой и волевые усилия для активного участия.
- Практические: способствующие развитию навыков и реального опыта в движении и физической активности.
- Социальные: основанные на взаимодействии, групповом одобрении и социализации.

Основные методические приёмы формирования мотивации на уроках ФК

1. Информационно-просветительская работа

- Использование лекций, бесед, демонстраций и мультимедийных материалов для расширения знаний о пользе физической активности и принципах ЗОЖ.
- Пояснение взаимосвязи между регулярными занятиями спортом и долгосрочным здоровьем.

*Научные данные:* Увеличение информированности улучшает осознанность мотивации (Bandura, 1997).

2. Целеполагание и постановка достижимых задач

- Совместное с учащимися формулирование краткосрочных и долгосрочных целей в рамках занятий.

- Использование метода малых шагов: деление сложных задач на достижимые этапы.

- Подчеркивание прогресса и достижений.

*Важность:* Четкая и реалистичная постановка целей повышает внутреннюю мотивацию и самооффективность (Zimmerman, 2000).

3. Моделирование и пример преподавателя

- Демонстрация преподавателем активного образа жизни и позитивного отношения к физкультуре.

- Использование ролевых моделей среди сверстников.

*Роль модели* подтверждается социально-когнитивной теорией Бандуры, где наблюдение за поведением модели способствует формированию мотивации.

4. Внедрение игровых и соревновательных элементов

- Игры, эстафеты, соревнования, обеспечивающие интерес и эмоциональное вовлечение.

- Использование системы поощрений за достижения (без чрезмерного давления).

*Эффект:* Игровой метод активизирует эмоционально-волеую сферу, повышая мотивацию (Malina, 2001).

5. Индивидуализация и дифференциация обучения

- Учет особенностей физического развития, интересов и уровня подготовки учащихся.

- Разработка альтернативных вариантов упражнений, позволяющих почувствовать успех.

*Научная основа:* Индивидуализированный подход снижает психологический дискомфорт и повышает мотивацию (Deci & Ryan, 2000).

6. Формирование навыков самооценки и саморегуляции

- Обучение приемам контроля за своим состоянием, измерение параметров физической активности.

- Развитие осознанности и ответственности за собственное здоровье.

*Польза:* Навыки самоконтроля способствуют развитию внутренней мотивации и устойчивому поведению (Zimmerman & Schunk, 2011).

7. Организация групповой поддержки и социального взаимодействия

- Формирование позитивного психологического климата на уроке, поддержки сверстников.

- Проведение коллективных проектов, добровольческих акций, пропагандирующих ЗОЖ.

**Обоснование:** Социальное одобрение и чувство принадлежности мотивируют к поддержанию активности (Vallerand, 1997).

Дополнительно: психолого-педагогические приёмы

- Позитивное подкрепление: признание, похвала и награды за активное участие.

- Использование визуальных средств: плакаты, дневники активности и прогресса.

- Рефлексия: обсуждение опыта, трудностей и достижений после занятий.

## **7. Заключение**

В заключение, психология мотивации к здоровому образу жизни играет ключевую роль в формировании у школьников устойчивых и осознанных привычек, направленных на поддержание физического и психического здоровья. Уроки физической культуры представляют собой уникальную образовательную площадку, где посредством разнообразных подходов и приемов можно эффективно стимулировать внутренние и внешние мотивы учащихся к активному образу жизни. Учитывая психологические особенности подростков, такие как потребность в самостоятельности, социальном признании и поиске личной идентичности, педагогам важно применять современные мотивационные стратегии, направленные на повышение личной заинтересованности и вовлеченности. Это способствует не только улучшению качества учебного процесса и повышению физической активности, но и формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Кроме того, преодоление распространенных препятствий – снижения интереса к занятиям, недостаточной информированности о последствиях малоподвижного образа жизни и влияния негативных социальных факторов – возможно при системном использовании психологических знаний в педагогической практике. Методическое обеспечение педагогов теоретическими и практическими инструментами, включающими кейсы и современные методики, усиливает эффективность работы с учащимися, создавая благоприятную среду для устойчивого формирования мотивации.

Таким образом, интеграция психологических принципов мотивации в уроки физической культуры является важным шагом в

воспитании здорового и активного поколения. Это не только способствует укреплению здоровья школьников сегодня, но и закладывает фундамент здорового образа жизни на всю их дальнейшую жизнь. В условиях современного общества, где здоровье молодежи становится одним из приоритетов, развитие мотивации к активному и осознанному образу жизни приобретает особую актуальность и требует постоянного совершенствования педагогических подходов и психологических инструментов.

## **8. Список литературы**

1. Безверхня Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. – К.: Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, реакции, спортивной медицины и реабилитации: IV Между народный научный конгресс, 2000. – С. 385.

2. Давыдова Ю.А., Каргаполова Е.В., Денисенкова НН., Канонерова Е.Н. Мотивация студенчества к физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 79-81.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2002. 512 с. 5. Немов Р.С. Психологический словарь. – М.: ВЛАДОС, 2007. 560 с.

4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 508 с. 4 Международный опыт развития массового спорта / Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры: под ред. Т.К. Есентаев. – Астана, 2014. – 49 с.

5. Камельянова, Е. С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МОТИВАЦИЮ К ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ / Е. С. Камельянова. – Текст : непосредственный // Символ науки. – 2024. – № 12-1-3. – С. 139-141.

6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.

7. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ / А. А. НАУРАЗБАЕВА, А. Р. ЖИТКЕЕВ, М. Н. ШЕПЕТЮК, Н. М. ШЕПЕТЮК. – Текст : непосредственный // ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2021. – № 3. – С. 27-33.

8. Потоцкая, Е. А. Мотивация: виды, функции и факторы / Е. А. Потоцкая. – Текст : непосредственный // Экономика и социум. – 2014. – № 4. – С. 119-126.

9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.

10. Танатова Д.К., Юдина Т.Н., Королев И.В., Долгоруков И.В. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 65-67.

11. Черняев А.А., Кудяшев М.Н. Характеристика мотивов личности занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 57-61.

### **9. Кейс вопросов**

1. Недостаток интереса к занятиям спортом. Что можно сделать для повышения интереса и мотивации учеников к физической активности?

Для повышения интереса к урокам физкультуры необходимо использовать разнообразные формы и методы преподавания, чтобы сделать занятия увлекательными и сбалансированными. Например, введение игровых методов – спортивных игр, эстафет, командных соревнований – способствуют развитию командного духа и делают процесс обучения более захватывающим. Важно учитывать индивидуальные предпочтения учеников и предлагать разные виды физической активности (например, бег, гимнастика, фитнес, танцы), чтобы каждый мог найти что-то по душе.

Еще одним важным аспектом является создание позитивной мотивационной среды. Похвала за достижения, поощрение прогресса, установление достижимых целей помогут учащимся почувствовать свою успешность и мотивацию к дальнейшему развитию. Мотивацию можно усилить через установление личных и групповых целей, что вызывает чувство ответственности и желания совершенствоваться.

Также полезно привязывать занятия к их личностной значимости – например, объяснять, как регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья, развитию силы и выносливости, улучшению настроения. Эмоциональный компонент, позитивное эмоциональное отношение к занятиям, значительно повышает внутреннюю мотивацию.

Источник: К. Deci, R. Ryan, «Self-Determination Theory» (Детерминированная теория самодетерминации), *American Psychologist*, 2000.

2. Мотивация через успехи и достижения. Какими методами можно поддерживать мотивацию учеников в условиях неуспеха?

Для поддержания мотивации при возможных неудачах необходимо внедрять в образовательный процесс элементы поддержки и позитивной обратной связи. Важно не только

акцентировать внимание на победах, но и ценить любой прогресс – даже минимальный. Это поможет формировать внутреннюю потребность в самосовершенствовании и преодолении своих ограничений.

Создание системы постепенного достижения целей – важная стратегия. Учащимся нужно ставить реальные, достижимые задачи, чтобы они ощущали свой прогресс и не разочаровывались. Например, сначала освоить технику выполнения упражнения, затем повысить количество повторений или улучшить время выполнения.

Также важно развивать у детей веру в свои силы, проводить профилактические беседы о том, что неудачи – это неотъемлемая часть обучения и развития, и именно через преодоление трудностей происходит рост. Мотивация через признание усилий, поощрение и поддержка помогает укрепить внутреннюю мотивацию и сохранить интерес к занятиям.

Источник: А. М. Леонтьев, «Психология деятельности», Москва, 2010.

3. Учащиеся со сниженной физической подготовкой. Как мотивировать таких учеников и увлечь их физической активностью?

Работа с такими учащимися требует индивидуального подхода. Важным этапом является объяснение очевидной и убедительной связи между регулярной физической активностью и улучшением их здоровья, физического состояния и даже настроения. Необходимо подчеркивать, что прогресс возможен у каждого, важно лишь делать небольшие шаги.

Рекомендуется подбирать упражнения, которые соответствуют возможностям ученика: например, дыхательная гимнастика, легкая йога, ходьба или плавание, что минимизирует риск травм и создаст положительный эмоциональный фон. Обеспечение постепенного увеличения нагрузки помогает избежать разочарования и стимулирует желание продолжать.

Также можно применять техники психологической поддержки: поощрение даже небольших достижений, демонстрация своего доверия и поддержки, создание условий для комфортных тренировок.

Источник: Е. А. Маслов, «Психология здоровья и физической культуры», Москва, 2013.

4. Мотивация после урока для самостоятельных занятий. Какие психологические методы помогут создать устойчивую мотивацию к самостоятельной физической активности?

Для формирования устойчивой мотивации следует обучать учеников навыкам самоорганизации, постановке личных целей и

развитию внутренней мотивации. Важное направление – помогать каждому установить реальные, конкретные и лично значимые цели, например, пробежать определенное расстояние за установленное время или увеличить количество приседаний.

Использование систем самотестирования и ведение дневников прогресса помогает чувствовать собственный рост и успехи, что укрепляет внутреннее желание заниматься. Также важно создавать условия для поддержки сверстников – групповые тренировки, дружеские соревнования, коллективные достижения усиливают мотивацию и закрепляют интерес.

Формирование привычки самостоятельных занятий лучше подкреплять положительными поощрениями, например признанием или наградами за достигнутые цели.

Источник: Б. Ф. Ломов, «Психология деятельности и развития человека», Москва, 2011.

5. Мотивация через участие в оздоровительных программах. Как объединить интерес к оздоровлению и мотивацию на уроках?

Ключевым является интеграция оздоровительных инициатив в школьную систему. Важно вовлечь учеников в совместное планирование и реализацию оздоровительных проектов – например, создание «дней Здоровья», участие в школьных событиях, связанных со здоровым образом жизни.

Разъяснение позитивных эффектов – укрепление иммунитета, повышение энергии, улучшение настроения, – вызывает внутреннюю заинтересованность. Можно организовывать пресс-конференции, встречи с профессиональными спортсменами или специалистами по здоровью, что повышает уровень доверия и мотивации.

Также важно показать личную значимость: когда учебная деятельность связана с реальными результатами, например, снижение веса, улучшение физической формы, – это способствует укреплению внутренней мотивации.

Источник: А. М. Леонтьев, «Психология деятельности», Москва, 2010.

6. Влияние визуализации целей. Как повысить мотивацию через установление целей и их визуализацию?

Визуализация целей – мощный инструмент мотивации. Необходимо обучать учеников технике постановки конкретных, измеримых целей, например, пробежать 1 км за 6 минут или выполнить 20 приседаний без остановки к концу месяца.

Затем важно использовать наглядные материалы: таблицы, графики, фотоснимки достижения результатов, что помогает

учащимся «видеть» свой прогресс. Регулярное подведение итогов, фиксация успехов дают ощущение достижения.

Применение метода «визуальной карты целей» – создание коллажа из изображений или слов, отражающих личные цели, – помогает укрепить внутреннее желание их достигать.

Источник: Г. А. Ванек, «Психология мотивации», Санкт-Петербург, 2012.

7. Влияние примерных образцов и авторитетов. Что можно сделать для повышения мотивации за счет примерных образцов?

Создание позитивных образцов для подражания – один из сильнейших методов мотивации. Можно приглашать профессиональных спортсменов для бесед, проведения мастер-классов, рассказывать о их пути и преодоленных трудностях. Важно также демонстрировать истории успеха сверстников, достигших заметных результатов благодаря систематическим тренировкам.

Рекомендуется использовать создание «менторских программ» – наставничество старших учеников или спортсменов для младших, что способствует формированию позитивных ценностей и стремления к достижению новых целей.

Не реже важна поддержка и похвала успевающих и целеустремленных учеников, что вызывает желание других тоже добиться успеха.

Источник: Д. Б. Богоявленский, «Психология воздействия», Москва, 2014.

8. Влияние внутренней мотивации и внешних факторов. Как укрепить внутреннюю мотивацию учащихся к здоровому образу жизни?

Для формирования внутренней мотивации необходимо фокусироваться на ценностях и личном смысле занятий. Следует создавать условия, при которых ученик ощущает автономии – то есть, возможность самостоятельно выбирать виды упражнений, ставить личные цели, контролировать свой прогресс.

Также важно развивать у учеников понимание, что здоровье – главная ценность, и развитие физических качеств приносит удовольствие, чувство удовлетворения и уверенности. Использование задач, связанных с личностей: например, необходимость почувствовать себя лучше, повысить устойчивость к стрессу или улучшить внешний вид, помогает укрепить внутренний мотив.

Виды деятельности, которые приносят удовольствие и позволяют чувствовать контроль, укрепляют внутреннюю мотивацию.

Источник: К. Deci, R. Ryan, «Self-Determination Theory» (Детерминированная теория самодетерминации), *American Psychologist*, 2000.

9. Использование игровых методов. Как внедрить игровые методы для мотивации к здоровому образу жизни?

Игровые методы эффективно повышают мотивацию детей к здоровому образу жизни, делая обучение интересным и увлекательным. Для внедрения можно использовать командные соревнования, эстафеты, квесты и ролевые игры, которые помогают закрепить знания о питании, гигиене и физической активности. Важно включать викторины и обучающие игры, а также систему наград – баллы, медали и сертификаты, стимулирующие участие. При возможности полезны цифровые приложения и онлайн-игры для повышения вовлеченности. Роль взрослого – поддерживать, направлять и обсуждать результаты, что помогает детям усваивать полезные привычки. Таким образом, игровые методы способствуют формированию длительных и осознанных здоровых привычек у детей.

Источник: Мельникова Т. Н. «Методы воспитания и обучения в воспитательной работе с детьми» (2020).

---

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЕГО СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И РЕСУРСНОСТИ

---

1. Психологическое благополучие педагога как профессиональный императив
2. Профессиональное выгорание педагога: понятие и причины
3. Влияние профессионального выгорания на здоровье и ресурсность педагога
4. Основные методы профилактики профессионального выгорания
5. Роль личностных и внешних ресурсов в сохранении здоровья педагога
6. Практические рекомендации и техники саморегуляции
7. Заключение
8. Список литературы
9. Кейс вопросов

## 1. Психологическое благополучие педагога как профессиональный императив

Профессия педагога является одной из наиболее значимых и ответственных в современном обществе. От качества труда и личностных качеств учителя зависит не только уровень образования, но и формирование будущих поколений, их ценностей и мировоззрения.

Однако, несмотря на высокую социальную значимость, педагогическая деятельность сопряжена с целым рядом вызовов и стрессовых факторов. Интенсивные эмоциональные нагрузки, высокая ответственность, необходимость постоянного саморазвития и адаптации к изменяющимся требованиям образовательной системы, а также ежедневное взаимодействие с большим количеством людей создают условия для развития хронического стресса. В такой среде одной из наиболее острых проблем, влияющих на эффективность и благополучие педагогов, становится профессиональное выгорание.

Профессиональное выгорание (или синдром выгорания) – это синдром, развивающийся под воздействием хронического стресса и приводящий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов. Он проявляется в эмоциональном

истощении, деперсонализации и редукации личных достижений. Этот синдром затрагивает все сферы жизни человека, подрывая его физическое и психическое здоровье, снижая мотивацию, качество жизни и, как следствие, профессиональную эффективность.

Последствия выгорания катастрофичны как для самого педагога, поскольку оно ведет к психосоматическим заболеваниям, депрессии, снижению самооценки и профессиональной деформации, так и для образовательного процесса в целом. Выгоревший учитель не может быть полностью эффективным, вдохновляющим и ресурсным, что негативно сказывается на качестве обучения, атмосфере в классе и развитии учащихся. Снижение качества работы педагога ведет к ухудшению образовательных результатов, формированию негативного отношения к школе и обучению у детей, а также к текучести кадров в образовательных учреждениях.

В свете этих факторов становится очевидным, что профилактика профессионального выгорания является не просто желательной мерой, а неотъемлемым условием сохранения собственного здоровья и ресурсности педагога. Это позволяет не только защитить самого специалиста от деструктивных последствий хронического стресса, но и обеспечить стабильно высокое качество образования, создать благоприятную среду для обучения и развития детей.

## 2. Профессиональное выгорание педагога: понятие и причины

Профессиональное выгорание педагога – это многомерный синдром, развивающийся в результате хронического стресса на рабочем месте и характеризующийся эмоциональным, физическим и умственным истощением. Этот синдром оказывает существенное влияние на здоровье, благополучие и эффективность педагога, а также на качество образовательного процесса в целом.

Как уже отмечалось во введении, профессиональное выгорание проявляется через три основных компонента:

- **Эмоциональное истощение:** Этот компонент отражает чувство опустошенности, усталости и недостатка энергии. Педагог, испытывающий эмоциональное истощение, чувствует себя перегруженным, неспособным справляться с ежедневными требованиями и нуждается в постоянном отдыхе. Он может ощущать раздражительность, тревожность, апатию и отсутствие интереса к работе. Эмоциональное истощение является ключевым индикатором выгорания и может предшествовать другим его проявлениям.

- **Деперсонализация (цинизм):** Деперсонализация проявляется в циничном, негативном и отстраненном отношении к работе,

ученикам, коллегам и другим аспектам профессиональной деятельности. Педагог может терять эмпатию, становится безразличным к потребностям учеников, формально выполнять свои обязанности и избегать эмоционального вовлечения в образовательный процесс. Деперсонализация часто является защитной реакцией на хронический стресс и позволяет педагогу дистанцироваться от эмоционально сложных ситуаций.

•Редукция личных достижений: Этот компонент характеризуется снижением чувства компетентности, продуктивности и успешности в работе. Педагог может испытывать неуверенность в своих способностях, сомневаться в эффективности своих методов обучения и чувствовать, что не достигает значимых результатов. Редукция личных достижений приводит к снижению самооценки, мотивации и удовлетворенности работой.

Важно отметить, что профессиональное выгорание - это не просто усталость или временное снижение мотивации. Это длительный и прогрессирующий процесс, который требует серьезного внимания и своевременных мер профилактики. Отсутствие вмешательства может привести к серьезным последствиям для здоровья педагога и негативно сказаться на его профессиональной деятельности.

Причины профессионального выгорания педагога можно разделить на несколько категорий:

•Факторы, связанные с характером педагогической деятельности:

1.Высокая эмоциональная нагрузка: педагоги постоянно сталкиваются с эмоциональными потребностями учеников, их проблемами и переживаниями. Необходимость поддерживать, мотивировать и разрешать конфликты требует значительных эмоциональных ресурсов.

2.Высокая ответственность: педагоги несут ответственность за обучение, воспитание и развитие учеников. Ошибки и неудачи в работе могут вызывать чувство вины и неуверенности.

3.Неопределенность и противоречивость требований: педагоги часто сталкиваются с противоречивыми требованиями со стороны администрации, родителей и общества. Изменения в образовательных стандартах и программах требуют постоянной адаптации и обучения.

4.Рутинность и монотонность: несмотря на творческий характер педагогической деятельности, многие задачи (проверка тетрадей, заполнение отчетов) являются рутинными и монотонными, что может приводить к снижению мотивации.

5. Работа в условиях дефицита ресурсов: недостаток материально-технического обеспечения, переполненные классы, низкая заработная плата и отсутствие поддержки со стороны администрации могут создавать дополнительный стресс.

- Факторы, связанные с личностными особенностями педагога:

1. Перфекционизм: стремление к идеалу и высокой результативности может приводить к перегрузке и чувству неудовлетворенности своими достижениями.

2. Высокий уровень эмпатии: способность сопереживать и эмоционально откликаться на проблемы других людей может приводить к эмоциональному истощению.

3. Низкая стрессоустойчивость: недостаточная способность справляться со стрессовыми ситуациями и восстанавливаться после них повышает риск выгорания.

4. Недостаточная самооценка: неуверенность в своих способностях и потребность в постоянном подтверждении своей компетентности могут приводить к тревоге и стрессу.

5. Неумение устанавливать границы: неспособность отделять личную жизнь от профессиональной деятельности и перерабатывать может приводить к хронической усталости и истощению.

- Факторы, связанные с организацией рабочего процесса:

1. Неблагоприятный психологический климат в коллективе: Конфликты, конкуренция, отсутствие поддержки и сотрудничества могут создавать дополнительный стресс.

2. Недостаточная поддержка со стороны администрации: Отсутствие обратной связи, недостаточная оценка труда и неадекватная критика могут приводить к демотивации и снижению эффективности.

3. Неэффективная организация труда: Перегрузка, нечеткое распределение обязанностей, отсутствие возможностей для профессионального развития и повышения квалификации могут создавать дополнительный стресс.

4. Отсутствие возможностей для отдыха и восстановления: Недостаток времени на отдых, отсутствие условий для релаксации и восстановления сил могут приводить к хронической усталости и истощению.

Понимание причин профессионального выгорания является ключевым фактором в разработке эффективных стратегий профилактики и предотвращения этого синдрома. Анализ факторов, способствующих выгоранию, позволяет выявить наиболее уязвимые группы педагогов и разработать индивидуальные и

организационные меры для снижения риска выгорания и поддержания здоровья и ресурсности педагогов.

### **3. Влияние профессионального выгорания на здоровье и ресурсность педагога**

Профессиональное выгорание представляет собой не просто временное переутомление, а глубокий и системный кризис, который оказывает всеобъемлющее и разрушительное влияние на здоровье и ресурсность педагога. Этот синдром, развивающийся в условиях хронического стресса, истощает не только эмоциональные и интеллектуальные резервы, но и подрывает физическое благополучие, деформирует личность и снижает профессиональную эффективность, что в совокупности приводит к значительному ухудшению качества жизни. Последствия выгорания могут быть крайне серьезными и долгосрочными, требующими комплексного подхода к их предотвращению и преодолению.

Хронический стресс, лежащий в основе профессионального выгорания, атакует физическое здоровье педагога на множестве уровней. Прежде всего, серьезно страдает сердечно-сосудистая система. Постоянное напряжение и выброс гормонов стресса (кортизола, адреналина) приводят к устойчивому повышению артериального давления (гипертонии), что является прямым фактором риска развития ишемической болезни сердца, аритмий и даже инфарктов. Нередко наблюдаются и нарушения липидного обмена. Иммунная система также оказывается под ударом: длительное психоэмоциональное истощение подавляет ее активность, делая организм педагога более уязвимым к инфекционным заболеваниям. Выгоревшие учителя чаще болеют простудами, гриппом, вирусными инфекциями, что приводит к увеличению больничных дней и дальнейшему снижению ресурсности. Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта – гастриты, язвенная болезнь, синдром раздраженного кишечника – также являются частыми спутниками выгорания, поскольку стресс напрямую влияет на пищеварительные процессы, моторику и микрофлору. Дисбаланс эндокринной системы, в частности нарушение регуляции кортизола, может привести к изменениям в обмене веществ, увеличению веса и даже риску развития сахарного диабета второго типа. Нарастающее мышечное напряжение, связанное с постоянным стрессом, проявляется в хронических головных болях напряжения, болях в шее, спине, что существенно снижает общий уровень комфорта и подвижности. И, наконец,

одним из наиболее распространенных физических проявлений выгорания являются нарушения сна: бессонница, трудности с засыпанием, частые ночные пробуждения, поверхностный и некачественный сон. Недостаток полноценного отдыха, в свою очередь, усугубляет все вышеперечисленные проблемы, создавая замкнутый круг истощения.

Параллельно с физическими недугами, профессиональное выгорание наносит колоссальный ущерб психическому здоровью педагога. Эмоциональное истощение, цинизм и чувство неэффективности становятся благодатной почвой для развития серьезных психологических проблем. Одним из наиболее тяжелых последствий является депрессия. Постоянное чувство безнадежности, утрата интереса к некогда любимой работе и жизни в целом, апатия, ангедония (неспособность получать удовольствие) – все это типичные проявления депрессивных состояний, которые могут доходить до суицидальных мыслей. Тревожные расстройства, включая генерализованное тревожное расстройство, панические атаки и социальную фобию, также часто сопровождают выгорание. Педагог может постоянно находиться в состоянии беспокойства, напряжения, испытывать иррациональные страхи, связанные как с работой, так и с повседневной жизнью. Наблюдается выраженная эмоциональная неустойчивость: раздражительность, вспыльчивость, плаксивость, невозможность контролировать свои реакции на обыденные ситуации. Эта нестабильность не только мучительна для самого педагога, но и негативно сказывается на его взаимодействии с учениками, коллегами и близкими. Кроме того, хронический стресс и эмоциональное истощение приводят к снижению когнитивных функций. Ухудшается память, концентрация внимания, снижается способность к быстрому принятию решений, планированию, творческому мышлению. Педагогу становится сложнее готовиться к урокам, анализировать информацию, справляться с многозадачностью, что еще больше усиливает чувство некомпетентности. В некоторых случаях, для снятия психоэмоционального напряжения, педагоги могут обращаться к нездоровым способам совладения, что приводит к развитию зависимостей (алкогольной, никотиновой, а в более тяжелых случаях – наркотической или игровой), лишь усугубляя существующие проблемы.

Наконец, профессиональное выгорание напрямую истощает ресурсность педагога, то есть его способность эффективно функционировать, развиваться и быть источником энергии и поддержки для других. Прежде всего, происходит

катастрофическое снижение мотивации. Учитель теряет интерес к своей профессии, выполняет обязанности формально, без энтузиазма, теряет стремление к самосовершенствованию и новым методикам. Это напрямую ведет к снижению профессиональной эффективности: ухудшается качество преподавания, падает вовлеченность в образовательный процесс, снижается способность к творческому подходу и инновациям. Педагог, охваченный выгоранием, менее способен вдохновлять учеников, создавать благоприятную атмосферу в классе и добиваться высоких образовательных результатов. Закономерным следствием является снижение удовлетворенности работой. Профессия, которая раньше приносила радость и чувство значимости, теперь воспринимается как тяжкое бремя, источник стресса и разочарования. Это влечет за собой ухудшение межличностных отношений – с учениками, родителями, коллегами и даже членами семьи. Деперсонализация проявляется в циничном и отстраненном отношении, что разрушает доверие и препятствует эффективной коммуникации и сотрудничеству. В итоге, все эти факторы приводят к общему снижению качества жизни педагога. Он не только испытывает физические и психические страдания, но и теряет радость от работы, лишается возможности полноценно отдыхать и развиваться, что сказывается на всех сферах его существования.

#### **4. Основные методы профилактики профессионального выгорания**

##### 4.1. Индивидуальные методы профилактики.

Индивидуальные методы профилактики ориентированы на развитие у педагога навыков саморегуляции, повышения стрессоустойчивости и формирования здорового образа жизни. Они включают в себя следующие направления:

##### 1. Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом:

- Освоение техник релаксации: медитация, аутотренинг, дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация и другие техники релаксации помогают снизить уровень стресса, уменьшить мышечное напряжение и улучшить сон. Регулярная практика релаксации способствует развитию осознанности и умению контролировать свои эмоции.

- Тайм-менеджмент: эффективное планирование времени, расстановка приоритетов и делегирование задач помогают снизить чувство перегруженности и повысить продуктивность. Использование техник тайм-менеджмента позволяет педагогу

более эффективно использовать свое время, выделять время на отдых и личные дела, а также избегать прокрастинации.

- Развитие эмоционального интеллекта: понимание своих эмоций и эмоций других людей, умение эффективно общаться и разрешать конфликты помогают снизить уровень стресса в межличностных отношениях. Развитие эмоционального интеллекта способствует формированию более здоровых и конструктивных отношений с коллегами, учениками и родителями.

- Управление когнитивными искажениями: когнитивные искажения – это систематические ошибки в мышлении, которые могут приводить к негативным эмоциям и стрессу. Выявление и коррекция когнитивных искажений (например, катастрофизация, сверхобобщение, перфекционизм) помогают изменить негативные мыслительные паттерны и снизить уровень тревожности.

## 2. Формирование здорового образа жизни:

- Сбалансированное питание: правильное питание, богатое витаминами и минералами, способствует поддержанию здоровья и энергии. Избегание чрезмерного потребления кофеина, сахара и алкоголя помогает стабилизировать настроение и улучшить сон.

- Регулярная физическая активность: физические упражнения способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и сна. Регулярные занятия спортом, йогой, танцами или просто прогулки на свежем воздухе помогают поддерживать физическую форму и психическое здоровье.

- Полноценный сон: достаточный сон (7-8 часов в сутки) необходим для восстановления сил и поддержания психического здоровья. Создание благоприятных условий для сна (темная комната, тишина, удобная кровать) и соблюдение режима сна помогают улучшить качество сна.

- Отказ от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем и другие вредные привычки негативно влияют на здоровье и повышают риск выгорания. Отказ от вредных привычек способствует улучшению самочувствия и повышению стрессоустойчивости.

## 3. Установление личных границ:

- Разграничение работы и личной жизни: установление четких границ между работой и личной жизнью помогает избежать перегрузки и сохранить энергию для личных дел и отношений. Важно научиться отключаться от рабочих задач в нерабочее время и уделять время себе и своим близким.

- Умение говорить "нет": отказ от дополнительных обязанностей и задач, которые не входят в должностные

обязанности, помогает избежать перегрузки и сохранить время и энергию для более важных дел.

- Делегирование задач: передача части задач коллегам или помощникам помогает снизить нагрузку и освободить время для более важных дел.

4. Поиск социальной поддержки:

- Общение с коллегами, друзьями и семьей: поддержка со стороны близких людей помогает справиться со стрессом и почувствовать себя нужным и любимым. Общение с коллегами позволяет обмениваться опытом и получать советы по решению профессиональных проблем.

- Участие в группах поддержки: группы поддержки, состоящие из людей, испытывающих схожие проблемы, помогают почувствовать себя не одиноким и получить поддержку и понимание.

- Обращение к психологу или психотерапевту: консультация с психологом или психотерапевтом помогает выявить причины выгорания, развить навыки саморегуляции и управления стрессом, а также справиться с эмоциональными проблемами.

4.2. Организационные методы профилактики

Организационные методы профилактики направлены на создание благоприятной рабочей среды, снижение стресса и повышение удовлетворенности работой. Они включают в себя следующие направления:

1. Оптимизация рабочей нагрузки:

- Справедливое распределение обязанностей: равномерное распределение нагрузки между педагогами и учет индивидуальных возможностей и предпочтений помогает избежать перегрузки и снизить уровень стресса.

- Сокращение бюрократической нагрузки: уменьшение количества отчетов, бумажной работы и других бюрократических задач позволяет педагогам больше времени уделять непосредственной работе с учениками.

- Предоставление достаточного времени для подготовки к урокам и отдыха: включение в расписание времени для подготовки к урокам, отдыха и восстановления сил помогает избежать перегрузки и повысить эффективность работы.

2. Создание благоприятного психологического климата в коллективе:

- Поддержка и сотрудничество: создание атмосферы взаимопомощи, поддержки и сотрудничества между педагогами

помогает снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность работой.

- Проведение тренингов по командообразованию и управлению конфликтами: тренинги по командообразованию и управлению конфликтами помогают улучшить коммуникацию, разрешать конфликты конструктивным образом и создавать более сплоченный и эффективный коллектив.

- Обеспечение возможности для профессионального развития и повышения квалификации: предоставление возможности для участия в конференциях, семинарах, тренингах и других мероприятиях, направленных на повышение квалификации и профессионального развития, помогает педагогам чувствовать себя компетентными и уверенными в своих силах.

3. Поддержка со стороны администрации:

- Регулярная обратная связь: предоставление регулярной обратной связи о работе педагога помогает ему понять свои сильные и слабые стороны и определить направления для дальнейшего развития.

- Признание достижений: признание и поощрение достижений педагогов помогает повысить мотивацию и удовлетворенность работой.

- Гибкость и понимание: проявление гибкости и понимания в отношении личных обстоятельств и потребностей педагогов помогает создать более благоприятную рабочую среду.

4. Обеспечение ресурсами:

- Достаточное финансирование: обеспечение достаточного финансирования для закупки необходимого оборудования, материалов и ресурсов помогает педагогам более эффективно выполнять свою работу.

- Обеспечение технической поддержкой: предоставление технической поддержки для решения проблем с оборудованием и программным обеспечением помогает снизить уровень стресса и сэкономить время.

4.3. Социальные методы профилактики

Социальные методы профилактики направлены на повышение престижа профессии педагога, улучшение условий труда и повышение уровня социальной поддержки. Они включают в себя следующие направления:

1. Повышение престижа профессии педагога:

- Проведение кампаний по повышению общественного уважения к профессии педагога: организация мероприятий, направленных на повышение общественного признания и уважения

к профессии педагога, помогает повысить мотивацию и удовлетворенность работой.

- Улучшение условий труда: обеспечение достойной заработной платы, социальных гарантий и льгот помогает привлечь и удержать талантливых педагогов.

2.Повышение уровня социальной поддержки:

- Организация консультационных центров для педагогов: предоставление доступа к консультациям психологов, юристов и других специалистов помогает педагогам решать личные и профессиональные проблемы.

- Развитие программ поддержки молодых специалистов: предоставление поддержки и наставничества молодым специалистам помогает им адаптироваться к работе и избежать выгорания.

## **5. Роль личностных и внешних ресурсов в сохранении здоровья педагога**

Личностные ресурсы - это внутренние характеристики, установки, навыки и стратегии поведения индивида, которые помогают ему эффективно справляться со стрессом, адаптироваться к изменяющимся условиям и поддерживать психологическое и физическое здоровье. Для педагога к таким ресурсам относятся прежде всего копинг-стратегии, то есть умение эффективно преодолевать стресс. Это включает как активные, проблемно-ориентированные подходы (поиск информации, планирование действий, решение проблем), так и эмоционально-ориентированные стратегии (переосмысление ситуации, поиск социальной поддержки, использование юмора, релаксация). Педагоги с широким репертуаром копинг-стратегий менее подвержены истощению, поскольку активно ищут пути выхода из сложных ситуаций, а не пассивно реагируют на них. Важнейшими личностными ресурсами являются психологическая устойчивость (резильентность), оптимизм и самоэффективность. Резильентность - это способность быстро восстанавливаться после неудач, адаптироваться к изменениям и сохранять позитивный настрой. Оптимизм помогает воспринимать трудности как временные и преодолимые. Самоэффективность, или вера в свои способности успешно выполнять задачи, дает чувство контроля над ситуацией и снижает уровень тревоги. Эти качества позволяют педагогу сохранять позитивное отношение к работе, верить в свои силы даже перед лицом трудностей и не поддаваться отчаянию. Не менее

значимы эмоциональный интеллект и навыки саморегуляции: понимание своих собственных эмоций, умение ими управлять, а также распознавание и эффективное реагирование на эмоции других людей (учеников, родителей, коллег) существенно снижает межличностный стресс. Навыки саморегуляции, такие как управление гневом, снижение тревожности, умение переключать внимание, позволяют педагогу поддерживать эмоциональное равновесие и избегать деструктивных реакций. Смысло-жизненные ориентации и ценности играют роль мощного внутреннего источника мотивации и устойчивости. Осознание смысла своей педагогической деятельности, понимание ее значимости и соответствие личным ценностям помогают педагогу видеть глубокий смысл в своей работе, воспринимать трудности как вызовы, которые можно преодолеть, что способствует сохранению приверженности профессии и снижает риск выгорания. Развитые навыки самопомощи и саморазвития – это регулярная практика здорового образа жизни (сбалансированное питание, достаточный сон, физическая активность), наличие хобби и интересов вне работы, а также постоянное профессиональное и личностное развитие. Это позволяет педагогу пополнять энергетические резервы, отвлекаться от рабочих проблем, ощущать себя многогранной личностью и развиваться, что предотвращает стагнацию и профессиональную деформацию. Наконец, умение устанавливать личные границы – это способность отделять рабочее время от личного, умение говорить «нет» дополнительным обязанностям, приводящим к перегрузке. Четкие границы помогают предотвратить истощение и сохранить энергию для личных нужд и отношений.

Параллельно с внутренними ресурсами, большую роль играют внешние ресурсы педагога – факторы социальной среды, организационной культуры и материального обеспечения, которые оказывают поддерживающее влияние на педагога и способствуют его благополучию. Одним из мощнейших внешних ресурсов является социальная поддержка. Это включает поддержку коллег (взаимопомощь, обмен опытом, совместное решение проблем, эмоциональная поддержка), которая создает ощущение сплоченности и снижает чувство одиночества в условиях стресса. Важна также поддержка администрации (четкая и конструктивная обратная связь, признание достижений, доверие, справедливость в распределении нагрузки, возможности для профессионального роста и развития, а также защита интересов педагога). Поддержка семьи и друзей также неопределима, поскольку эмоциональная поддержка, понимание и забота со стороны близких людей

помогают педагогу отвлечься от рабочих проблем, восстановиться и получить необходимое чувство принадлежности. Следующим важным блоком является организационная поддержка и условия труда: оптимальная рабочая нагрузка и четкое распределение обязанностей предотвращают перегрузку. Автономия и участие в принятии решений, то есть возможность влиять на рабочие процессы и участвовать в принятии важных решений, повышает чувство контроля и ответственности, снижая стресс. Доступ к профессиональному развитию и повышению квалификации через семинары, конференции, тренинги способствует развитию компетенций, повышению уверенности в себе и предотвращению профессиональной стагнации. Позитивный психологический климат в коллективе, основанный на взаимоуважении, доверии и сотрудничестве, создает комфортную и продуктивную рабочую среду. Наконец, материальные ресурсы и достойная оплата труда, а также обеспечение необходимыми учебными материалами, техническим оборудованием, безопасными и комфортными условиями труда снижают финансовый стресс и повышают общую удовлетворенность работой. Также к внешним ресурсам относится доступ к профессиональной психологической помощи – возможность получить консультацию психолога, участвовать в тренингах по развитию стрессоустойчивости или группах поддержки, организованных на базе образовательного учреждения или внешними службами, является важным для своевременной коррекции состояния и предотвращения усугубления выгорания.

## **6. Практические рекомендации и техники саморегуляции**

### 6.1. Управление дыханием:

Дыхание – это мощный инструмент саморегуляции, доступный в любой момент времени. Сознательное управление дыханием позволяет быстро снизить уровень стресса, успокоить нервную систему и повысить концентрацию внимания.

- **Диафрагмальное дыхание (брюшное дыхание):** положите руку на живот и сделайте медленный, глубокий вдох через нос, чувствуя, как живот поднимается. Затем медленно выдохните через рот, втягивая живот. Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут. Диафрагмальное дыхание активизирует парасимпатическую нервную систему, способствуя расслаблению и снижению частоты сердечных сокращений.

- **Дыхание по квадрату:** представьте квадрат. На счет "один" делайте вдох, на счет "два" – задержите дыхание, на счет "три" –

выдох, на счет "четыре" - задержите дыхание. Повторите несколько раз. Это упражнение помогает успокоить ум и сбалансировать нервную систему.

- Дыхание с удлиненным выдохом: сделайте нормальный вдох и медленный, удлиненный выдох (в два раза дольше, чем вдох). Этот метод помогает снизить уровень тревоги и успокоиться.

#### 6.2. Релаксационные техники:

Релаксация - это процесс снятия напряжения и достижения состояния покоя. Регулярная практика релаксационных техник помогает снизить уровень стресса, улучшить сон и общее самочувствие.

- Прогрессивная мышечная релаксация: последовательно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, начиная с пальцев ног и заканчивая мышцами лица. Уделите внимание ощущениям напряжения и расслабления в каждой группе мышц. Это упражнение помогает снять мышечные зажимы, вызванные стрессом.

- Аутотренинг: используйте формулы самовнушения для достижения состояния расслабления и улучшения самочувствия. Например, повторяйте про себя: "Я спокоен", "Мои мышцы расслаблены", "Мне тепло и комфортно". Аутотренинг требует регулярной практики и концентрации.

- Медитация осознанности: сосредоточьтесь на своих ощущениях в данный момент времени, не оценивая и не осуждая их. Обратите внимание на дыхание, звуки, запахи, ощущения в теле. Медитация осознанности помогает развить осознанность, снизить уровень тревоги и улучшить концентрацию внимания.

- Визуализация: представьте себе приятное и спокойное место (например, пляж, лес, горы). Постарайтесь увидеть, услышать, почувствовать запахи и текстуры этого места. Визуализация помогает отвлечься от негативных мыслей и эмоций, создать позитивный настрой и расслабиться.

#### 6.3. Когнитивные техники:

Наши мысли оказывают огромное влияние на наши эмоции и поведение. Когнитивные техники помогают выявить и изменить негативные мыслительные паттерны, снизить уровень тревоги и улучшить самочувствие.

- Выявление негативных мыслей: обратите внимание на свои мысли, когда испытываете стресс или тревогу. Запишите их на бумаге.

- Анализ когнитивных искажений: определите, какие когнитивные искажения присутствуют в ваших мыслях (например,

катастрофизация, свехобобщение, перфекционизм, чтение мыслей).

- Оспаривание негативных мыслей: задайте себе вопросы: "Есть ли доказательства в пользу этой мысли?", "Есть ли альтернативные объяснения ситуации?", "Что самое худшее может случиться?", "Что я могу сделать, чтобы справиться с этим?".

- Замена негативных мыслей на позитивные и реалистичные: сформулируйте более позитивные и реалистичные мысли, которые помогут вам справиться со стрессом и улучшить настроение.

#### 6.4. Управление временем и планирование:

Эффективное управление временем и планирование помогают снизить чувство перегруженности, повысить продуктивность и высвободить время для отдыха и личных дел.

- Планирование задач на день (неделю, месяц): составьте список задач и расставьте их по приоритетности.

- Делегирование задач: если это возможно, передайте часть задач коллегам или помощникам.

- Установление реалистичных целей: не ставьте перед собой невыполнимые цели.

- Разбиение больших задач на более мелкие и управляемые этапы: это поможет избежать чувства перегруженности и облегчит процесс выполнения задачи.

- Выделение времени для отдыха и развлечений: Запланируйте время для занятий, которые приносят вам удовольствие и помогают расслабиться.

#### 6.5. Установление личных границ:

Четкое разграничение работы и личной жизни помогает избежать перегрузки и сохранить энергию для личных дел и отношений.

- Определение границ рабочего времени: установите четкое время начала и окончания рабочего дня и придерживайтесь его.

- Отключение от работы в нерабочее время: не проверяйте электронную почту и не отвечайте на телефонные звонки, связанные с работой, в нерабочее время.

- Умение говорить "нет": отказывайтесь от дополнительных обязанностей и задач, которые не входят в ваши должностные обязанности.

- Забота о себе: выделяйте время для занятий, которые приносят вам удовольствие и помогают расслабиться.

#### 6.6. Физическая активность и здоровый образ жизни:

Регулярная физическая активность, сбалансированное питание и полноценный сон играют важную роль в поддержании здоровья и устойчивости к стрессу.

- Регулярные физические упражнения: занимайтесь спортом, йогой, танцами или просто гуляйте на свежем воздухе.
- Сбалансированное питание: ешьте здоровую пищу, богатую витаминами и минералами.
- Полноценный сон: спите не менее 7-8 часов в сутки.
- Отказ от вредных привычек: не курите, не злоупотребляйте алкоголем.

#### 6.7. Поиск социальной поддержки:

Общение с друзьями, семьей и коллегами помогает справиться со стрессом и почувствовать себя нужным и любимым.

- Общение с близкими людьми: проводите время с друзьями и семьей, делитесь своими чувствами и переживаниями.
- Участие в группах поддержки: присоединитесь к группе поддержки для педагогов.
- Обращение к психологу или психотерапевту: если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь за профессиональной помощью.

## 7. Заключение

Профессиональное выгорание педагога – это сложная и многогранная проблема, требующая пристального внимания и комплексного подхода к профилактике. Как показал анализ, понимание причин, способствующих выгоранию, является ключевым для разработки эффективных стратегий, позволяющих выявить наиболее уязвимые группы педагогов и адаптировать индивидуальные и организационные меры поддержки. Этот синдром, комплексно разрушающий физическое и психическое здоровье педагога, лишает его необходимых ресурсов для эффективной профессиональной деятельности и полноценной жизни, что подчеркивает критическую важность своевременных и эффективных мер. Сохранение здоровья, мотивации и ресурсности педагога – это сохранение самого ценного актива образовательной системы.

Эффективная профилактика – это не просто набор разрозненных мероприятий, а целенаправленная, многоуровневая стратегия, требующая вовлеченности всех заинтересованных сторон: самих педагогов, администрации образовательных

учреждений, психологических служб и общества в целом. Она позволяет не только сохранить здоровье и ресурсность педагогов, но и значительно повысить качество образования, создавая благоприятную среду для обучения и развития детей.

Важнейшим фактором успеха является оптимальное сочетание личностных и внешних ресурсов. Развитие у педагогов навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и осознанности, а также создание благоприятной и поддерживающей рабочей среды, обеспечивающей достойные условия труда, профессиональный рост и признание достижений, формирует прочный фундамент для сохранения здоровья и высокой профессиональной эффективности.

Техники саморегуляции, освоенные и регулярно применяемые педагогами, становятся мощным инструментом для управления стрессом, поддержания эмоционального равновесия и повышения устойчивости к профессиональным нагрузкам. Забота о себе, о своем физическом и психическом здоровье, является не эгоизмом, а необходимой предпосылкой для эффективной и радостной работы, позволяющей педагогу в полной мере раскрыть свой потенциал и вдохновлять подрастающее поколение. В итоге инвестиции в здоровье и благополучие педагогов – это инвестиции в будущее образования.

## **8. Список литературы**

1.Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 105 с.

2.Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 336 с.

3.Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – 9-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 496 с.

4.Маслач, К. Профессиональное выгорание: классика / К. Маслач, С. Джексон, М. Лейтер. – Москва : Питер, 2018. – 336 с.

5.Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.

6.Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 145 с.

## 9. Кейс вопросов

1. Что является ключевым определением синдрома "эмоционального выгорания" в контексте профессиональной деятельности педагога, и какие три основных компонента его характеризуют?

Синдром эмоционального выгорания - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Три основных компонента выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция личных достижений.

Источник: Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. - Санкт-Петербург : Питер, 1999. - 105 с.

2. Какие основные факторы, связанные с организацией труда и профессиональной средой, способствуют развитию синдрома выгорания у педагогов?

К основным факторам относятся: высокая рабочая нагрузка, дефицит времени, нечеткость организационных требований, низкая социальная поддержка, отсутствие возможностей для профессионального роста и развития, а также конфликты с коллегами или администрацией.

Источник: Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - Санкт-Петербург : Питер, 2005. - 336 с.

3. Каким образом хронический стресс, связанный с профессиональной деятельностью, влияет на физическое и психическое здоровье педагога, и какие конкретные последствия могут возникнуть?

Хронический стресс может приводить к различным физиологическим и психологическим проблемам, включая повышенное кровяное давление, головные боли, бессонницу, тревожность, депрессию и снижение иммунитета. Он также может негативно влиять на когнитивные функции, такие как концентрация и память.

Источник: Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. - 9-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 496 с.

4. Какую роль играет социальная поддержка, как со стороны коллег, так и вне рабочего окружения, в профилактике профессионального выгорания у педагогов?

Социальная поддержка играет важную роль, предоставляя возможность делиться своими переживаниями, получать эмоциональную поддержку и практическую помощь. Это может включать в себя участие в профессиональных сообществах, регулярное общение с друзьями и семьей, а также обращение к специалистам за консультацией.

Источник: Маслач, К. Профессиональное выгорание: классика / К. Маслач, С. Джексон, М. Лейтер. - Москва : Питер, 2018. - 336 с.

5. Какие признаки могут указывать на наличие синдрома психического выгорания у педагога на ранних стадиях, и на что следует обратить внимание?

Ранние признаки могут включать в себя: повышенную раздражительность, чувство усталости и истощения, снижение интереса к работе, дистанцирование от учеников и коллег, а также появление циничного отношения к своей деятельности. Важно обращать внимание на изменения в эмоциональном состоянии и поведении.

Источник: Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с.

---

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ (КОНСТАТИРУЮЩИЙ, ФОРМИРУЮЩИЙ, КОНТРОЛЬНЫЙ ЭТАПЫ; КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ)**

---

1. Организационно-методический дизайн исследования
2. Этапы научного исследования и их характеристика
3. Методы исследования
4. Критерии оценки эффективности исследования
5. Практические рекомендации по организации исследования
6. Заключение
7. Список литературы
8. Кейс вопросов

### **1. Организационно-методический дизайн исследования**

В современном мире, где информация обновляется с невероятной скоростью, а знания стремительно развиваются, научно-исследовательская деятельность становится неотъемлемой частью прогресса в любой области. Будь то педагогика, психология, социология или любая другая дисциплина, именно научные исследования позволяют нам глубже понимать существующие проблемы, разрабатывать эффективные решения и продвигаться вперед. Однако, для того чтобы исследование принесло действительно ценные результаты, необходима четкая организация и грамотное применение методологии.

Организация научного исследования – это не просто формальность, а критически важный фактор, определяющий его успех. Хорошо организованное исследование. Оно обеспечивает последовательность и логичность: структурированный подход позволяет четко определить цели и задачи, выбрать соответствующие методы и инструменты, а также логически выстроить процесс анализа и интерпретации данных; повышает эффективность: правильное планирование и распределение ресурсов (времени, финансов, человеческого капитала) позволяет избежать ненужных задержек и оптимизировать затраты; минимизирует риски ошибок: Четкое понимание каждого этапа исследования и его взаимосвязи с другими этапами позволяет своевременно выявлять и устранять потенциальные проблемы; обеспечивает достоверность и надежность результатов: соблюдение методологических требований и тщательный контроль качества данных повышают доверие к полученным выводам.

Методология научного исследования – это система принципов, методов и инструментов, используемых для получения и анализа данных. Она выступает в качестве своеобразной "карты", определяющей, как исследователь должен двигаться к достижению поставленной цели.

Правильный выбор методологии обеспечивает релевантность, т.е. позволяет выбрать методы, наиболее подходящие для решения конкретной исследовательской задачи и получения необходимых данных; гарантирует объективность: помогает минимизировать субъективные искажения и получить максимально объективные результаты; обеспечивает воспроизводимость: позволяет другим исследователям повторить исследование и проверить полученные результаты, что является важным условием научного прогресса; облегчает интерпретацию: предоставляет основу для анализа и интерпретации данных, позволяя сделать обоснованные выводы и сформулировать научно обоснованные рекомендации.

Научное исследование включает констатирующий, формирующий и контрольный этапы, каждый со своими задачами и методами.

#### *1. Констатирующий этап.*

Цель этапа - выявить и описать текущее состояние изучаемой проблемы. Проводится диагностика, анализ данных, определение ключевых факторов.

#### *2. Формирующий этап.*

Этап активного воздействия на проблему для ее изменения или решения. Разработка и внедрение новых методик, программ и технологий.

#### *3. Контрольный этап.*

Цель этапа - оценить эффективность мер, сравнив результаты с констатирующим этапом. Повторная диагностика, анализ изменений, выводы об эффективности.

На каждом из этих этапов важным аспектом является определение критериев оценки, позволяющих объективно оценить результаты исследования и сделать обоснованные выводы.

Понимание организации и методов исследования, а также умение правильно их применять, является залогом успешного проведения научного исследования и получения ценных результатов, способствующих развитию науки и практики.

#### *Общие принципы организации исследования*

Перед началом исследования важно учитывать несколько общих принципов, которые лежат в основе организации любого научного изыскания.

Во-первых, исследование должно базироваться на научных знаниях, проверенных теориях и методологиях. Это требует использования валидных и надежных инструментов, а также строгого подхода к интерпретации данных. Необходимо четко определить объект и предмет исследования, сформулировать цель и задачи, а также обоснованные гипотезы.

Во-вторых, исследование должно быть систематичным и последовательным, с четкой структурой и логичной последовательностью этапов. Каждый шаг должен планироваться и выполняться согласно заранее разработанному плану.

В-третьих, обязательна объективность: исследователь должен минимизировать влияние собственных субъективных оценок и предубеждений при сборе и анализе данных. Для этого используются методы, снижающие вмешательство исследователя в результаты.

Кроме того, используемые методы и инструменты должны обладать валидностью и надежностью. Это значит, что они измеряют именно то, что задумано, и дают стабильные, воспроизводимые результаты при повторных измерениях. Выбор методов требует проверки и обоснования.

Не менее важным является соблюдение этических норм. Исследование должно уважать права и достоинство участников, сохранять конфиденциальность их информации и исключать нанесение вреда. При этом необходимо информировать участников о целях и задачах исследования и получать их добровольное согласие.

Также исследование должно иметь практическую значимость, направленную на решение конкретных проблем. Результаты должны быть применимы в реальной практике и востребованы.

Наконец, методология исследования должна быть описана подробно и понятно, чтобы другие исследователи могли воспроизвести работу и получить сопоставимые результаты с учетом допустимых погрешностей.

Таким образом, соблюдение принципов научности, систематичности и последовательности, объективности, валидности и надежности, этичности, практической значимости и повторяемости обеспечивает качество и достоверность любого исследования.

## 2. Этапы научного исследования и их характеристики

Научное исследование, как правило, включает в себя несколько последовательных этапов, каждый из которых решает определенные задачи и использует специфические методы. Наиболее распространенной является модель, включающая констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

### 1. Констатирующий этап

Констатирующий этап является начальным этапом исследования и направлен на выявление существующего состояния изучаемой проблемы. Основные задачи констатирующего этапа включают: определение и формулирование проблемы, что подразумевает четкое определение объекта и предмета исследования, а также выявление противоречий и нерешенных вопросов в изучаемой области. Важным аспектом является анализ литературы, который включает изучение существующих теоретических и эмпирических работ по исследуемой проблеме, определение степени изученности вопроса и выявление пробелов и противоречий.

Далее следует формулирование гипотезы, представляющей собой предположение о возможных взаимосвязях между изучаемыми явлениями, основанное на анализе литературы и предварительных данных. Затем необходимо определить цели и задачи исследования, что включает формулирование конкретных целей, которые необходимо достичь в ходе исследования, и задач, которые нужно решить для достижения этих целей.

Также важным шагом является выбор методов исследования, что подразумевает определение наиболее адекватных методов для сбора и анализа данных, соответствующих целям и задачам исследования. Необходимо разработать инструментарий, то есть создать или адаптировать инструменты для сбора данных (анкеты, тесты, опросники, протоколы наблюдения и т. д.). Определение выборки включает выбор группы респондентов, которые будут участвовать в исследовании, с учетом критериев репрезентативности и доступности. Наконец, проводится пилотажное исследование, которое представляет собой предварительное апробирование инструментов и методов исследования на небольшой группе респондентов с целью выявления возможных недостатков и корректировки процедуры исследования.

Методы исследования, применяемые на констатирующем этапе, включают анализ литературы, который подразумевает

изучение теоретических и эмпирических источников по исследуемой проблеме. Наблюдение представляет собой целенаправленное восприятие и фиксацию явлений и процессов в естественных условиях. Беседа используется для получения информации от респондентов в устной форме в ходе личного общения. Интервью – это структурированная беседа, проводимая по заранее разработанному плану. Анкетирование подразумевает сбор информации с помощью письменных опросников. Тестирование включает использование стандартизированных методик для оценки определенных характеристик респондентов. Изучение документации заключается в анализе официальных документов, статистических данных, отчетов и других материалов, относящихся к исследуемой проблеме.

## 2. Формирующий этап (Экспериментальный этап)

Формирующий этап представляет собой этап активного воздействия на объект исследования с целью изменения его характеристик в соответствии с поставленными целями. Основные задачи формирующего этапа включают разработку и апробацию формирующей программы (методики), направленной на изменение определенных характеристик объекта исследования. Далее осуществляется реализация формирующей программы, что предполагает проведение запланированных мероприятий с участием экспериментальной группы. Важным аспектом является сбор данных о результатах воздействия, который включает фиксацию изменений, происходящих в экспериментальной группе в процессе реализации формирующей программы. Наконец, проводится сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп, что позволяет оценить эффективность формирующей программы путем сопоставления результатов, полученных в экспериментальной группе, с результатами контрольной группы, которая не подвергалась воздействию.

На формирующем этапе исследования применяются различные методы, включая педагогический эксперимент, психологический тренинг и моделирование. Педагогический эксперимент представляет собой целенаправленное изменение условий образовательного процесса с целью изучения влияния этих изменений на результаты обучения и воспитания. Психологический тренинг – это групповая форма работы, направленная на развитие определенных навыков и умений. Моделирование включает создание модели изучаемого явления или процесса с целью изучения его характеристик и прогнозирования возможных изменений.

### 3. Контрольный этап

Контрольный этап направлен на оценку эффективности проведенного исследования и подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы. Основные задачи контрольного этапа включают сбор данных о результатах исследования, что подразумевает повторное проведение диагностических процедур для оценки изменений, произошедших в экспериментальной и контрольной группах. Важным аспектом является статистическая обработка данных, где применяются статистические методы для анализа полученных данных и выявления значимых различий между группами. Также необходимо интерпретировать результаты, объясняя их с учетом теоретических положений и эмпирических данных. Формулирование выводов включает обобщение полученных результатов и определение, подтверждена ли или опровергнута выдвинутая гипотеза. На этом этапе также разрабатываются рекомендации, которые представляют собой практические советы по применению полученных результатов в образовательной или иной сфере. Наконец, требуется оформление результатов исследования, что включает подготовку отчета о проведенном исследовании, содержащего описание целей, задач, методов, результатов и выводов.

242

На контрольном этапе исследования применяются различные методы, включая статистический анализ данных, который предполагает использование статистических методов для обработки и анализа полученных данных. Также важным является качественный анализ данных, в рамках которого осуществляется анализ текстовых данных, полученных в ходе интервью, наблюдений или изучения документации. Кроме того, проводится сравнение результатов, что включает сопоставление данных, полученных на разных этапах исследования или в разных группах.

### 3. Методы исследования

В процессе организации исследования выбор адекватных методов является определяющим фактором успешного достижения поставленных целей. Многообразие методов позволяет исследователю изучать объект с разных сторон, выявлять закономерности и подтверждать или опровергать гипотезы. В данном докладе мы рассмотрим классификацию методов, основанную на их характере и применении, и подчеркнем их значимость на каждом этапе исследования: констатирующем, формирующем и контрольном.

Классификация методов исследования:

1. Качественные методы:

Качественные методы направлены на глубокое понимание изучаемых явлений, выявление их сущности, причин и особенностей. Они позволяют получить богатую, контекстуальную информацию, которую сложно измерить количественно.

Одним из таких методов является *наблюдение*, которое представляет собой целенаправленное, систематическое восприятие и фиксацию информации об изучаемом объекте в естественных условиях. Наблюдение фокусируется на деталях, контексте и интерпретации поведения.

На констатирующем этапе оно может использоваться для изучения существующих практик, поведения и взаимодействий с целью выявления проблем и потребностей, например, наблюдение за взаимодействием учеников в классе для выявления коммуникационных барьеров.

На формирующем этапе наблюдение позволяет мониторить процесс внедрения новых подходов, отслеживать реакции участников и выявлять трудности и возможности для корректировки, например, наблюдение за реакцией студентов на использование новой образовательной технологии.

На контрольном этапе анализируются изменения в поведении, отношениях и взаимодействиях после внедрения новых подходов, например, наблюдение за тем, как изменилось взаимодействие учеников после применения новой методики обучения. Значимость наблюдения заключается в том, что оно позволяет получить богатую, контекстуальную информацию, которую сложно получить другими методами.

Другим важным методом является *интервью* – глубокое, неформализованное общение с участником исследования для получения информации о его опыте, мнениях, чувствах и представлениях. Этот метод отличается гибкостью, ориентацией на индивидуальные перспективы и возможностью задавать уточняющие вопросы.

На констатирующем этапе интервью может использоваться для выявления мнений и представлений экспертов, потенциальных пользователей и заинтересованных сторон о проблеме и возможных путях ее решения, например, интервью с учителями о проблемах в преподавании определенного предмета.

На формирующем этапе важно получить обратную связь от участников эксперимента о их опыте участия, трудностях, успехах и

предложениях, например, интервью со студентами об их впечатлениях от новой формы обучения.

На контрольном этапе интервью помогает выявить изменения в мнениях, установках и ценностях участников после внедрения новых подходов и понять причины этих изменений, например, интервью с родителями об их отношении к новой системе оценки знаний. Значимость интервью заключается в том, что оно позволяет получить глубокое понимание индивидуальных перспектив и опыта, а также выявить скрытые мотивы и убеждения.

*Контент-анализ* – это метод систематического анализа текстовой информации (документов, интервью, веб-сайтов и т.д.) с целью выявления закономерностей, тем и категорий. Он характеризуется объективностью, систематичностью и возможностью количественной оценки качественных данных.

На констатирующем этапе контент-анализ может использоваться для анализа нормативных документов, учебных программ, статей и блогов с целью выявления существующих тенденций, проблем и перспектив в исследуемой области.

На формирующем этапе он позволяет анализировать письменные работы участников эксперимента (сочинения, эссе, отчеты) для отслеживания динамики изменений в их знаниях, умениях и навыках.

На контрольном этапе контент-анализ позволяет сравнить содержание текстов, созданных участниками до и после внедрения новых подходов, чтобы выявить изменения в их знаниях, взглядах и представлениях. Значимость контент-анализа заключается в том, что он позволяет объективно анализировать большие объемы текстовой информации и выявлять скрытые закономерности и тенденции.

## 2. Количественные методы:

Количественные методы направлены на измерение и анализ числовых данных для выявления статистических закономерностей, проверки гипотез и оценки эффективности. Одним из основных методов является анкетирование, которое включает сбор данных с помощью стандартизированных опросников, содержащих вопросы с predetermined вариантами ответов.

*Анкетирование* обладает такими характеристиками, как массовость, стандартизация и возможность статистической обработки данных.

На констатирующем этапе оно используется для определения распространенности определенных мнений, установок, знаний и

навыков в выборке. Например, анкетирование студентов может помочь выявить их отношение к дистанционному обучению.

На формирующем этапе анкетирование позволяет собрать данные об удовлетворенности участников эксперимента и оценить эффективность отдельных элементов программы.

На контрольном этапе производится сравнение данных, полученных до и после внедрения новых подходов, что позволяет оценить изменения в знаниях, навыках и установках. Например, анкетирование учеников может быть использовано для оценки изменения их мотивации к учебе после внедрения новой методики. Значимость анкетирования заключается в возможности собирать данные с больших выборок, выявлять статистически значимые закономерности и делать обобщения.

Другим важным методом является *тестирование*, которое предполагает использование стандартизированных тестов для измерения определенных характеристик (знаний, умений, навыков, интеллекта, личностных качеств и т. д.). Тестирование характеризуется объективностью, стандартизацией и возможностью сравнения результатов с нормами.

На констатирующем этапе тестирование помогает определить исходный уровень развития исследуемых характеристик. Например, тестирование знаний студентов по определенной дисциплине позволяет установить базовый уровень их подготовки.

На формирующем этапе тестирование используется для промежуточной оценки прогресса участников эксперимента.

На контрольном этапе проводится оценка изменений в уровне развития исследуемых характеристик после внедрения новых подходов. Например, повторное тестирование знаний студентов после применения новой методики преподавания позволяет оценить эффективность изменений. Значимость тестирования заключается в возможности объективно измерять характеристики и сравнивать результаты разных групп или периодов времени.

Эксперимент также является важным методом исследования, при котором исследователь активно вмешивается в ситуацию, контролируя одни переменные и изменяя другие для выявления причинно-следственных связей. Характеристики эксперимента включают контроль переменных, наличие контрольной и экспериментальной групп, а также возможность установления причинно-следственных связей.

На констатирующем этапе происходит подготовка к эксперименту: формирование групп, определение критериев отбора и проведение предварительных измерений.

На формирующем этапе внедряются новые подходы в экспериментальной группе при сохранении обычных условий в контрольной группе.

На контрольном этапе сравниваются результаты в экспериментальной и контрольной группах для оценки эффективности внедренных подходов. Например, можно сравнить успеваемость учеников, обучавшихся по новой и традиционной методикам. Значимость эксперимента заключается в его способности устанавливать причинно-следственные связи и оценивать эффективность внедряемых изменений.

### 3. Практические методы:

Практические методы ориентированы на применение результатов исследования в реальной практике, на решение конкретных проблем и улучшение существующих процессов. Эти методы внедрения и оценки часто тесно связаны с формирующим этапом исследования. Можно выделить несколько категорий практических методов, которые "надстраиваются" над другими.

Педагогические методы включают разработку и внедрение новых методов обучения, образовательных технологий и учебных материалов. Эти методы ориентированы на улучшение образовательного процесса, повышение эффективности обучения и развитие учащихся.

Психологические методы направлены на разработку и внедрение методов психологической коррекции, консультирования и тренингов, которые помогают улучшить психологическое благополучие и развитие личности. Они сосредоточены на улучшении психического здоровья, развитии личностных ресурсов и решении психологических проблем.

Социологические методы касаются разработки и внедрения методов социального проектирования и управления социальными изменениями. Эти методы направлены на улучшение социальных отношений, решение социальных проблем и развитие общества. Они ориентированы на улучшение социальных условий, решение социальных проблем и развитие социальной активности.

Применение этих методов в большей степени реализуется на формирующем этапе исследования, где происходит апробация и внедрение разработанных подходов.

### 4. Комбинированные методы и их значимость:

В большинстве исследований целесообразно использовать комбинацию различных методов, как качественных, так и количественных, для получения более полной и объективной

картины изучаемого явления. Использование комбинированных методов позволяет достичь нескольких важных целей.

Во-первых, триангуляция данных обеспечивает подтверждение результатов, полученных разными методами, что повышает достоверность выводов. Во-вторых, комбинированные методы способствуют комплексному пониманию проблемы, позволяя получить как количественную оценку, так и качественное описание изучаемого явления.

Кроме того, такой подход обеспечивает более глубокий анализ, поскольку качественные данные могут объяснять количественные результаты и наоборот. Наконец, гибкость исследования позволяет адаптировать методы в зависимости от возникающих проблем и задач.

Примером комбинированного исследования может служить следующий процесс. На констатирующем этапе проводится анкетирование студентов для выявления их отношения к дистанционному обучению (количественный метод). Затем, на следующем этапе, проводятся интервью с некоторыми студентами, чтобы глубже понять причины их отношения (качественный метод).

На формирующем этапе разрабатывается и внедряется новая модель дистанционного обучения (практический метод). После этого на контрольном этапе проводится повторное анкетирование и тестирование для оценки изменений в знаниях, умениях и отношениях студентов (количественные методы).

В заключение анализируются результаты экспериментов, интервью и анкетирования (комбинированный анализ) для оценки эффективности новой модели дистанционного обучения.

Выбор методов исследования – это ответственный и творческий процесс, который должен определяться целями и задачами исследования, а также особенностями изучаемого объекта. Использование комбинации различных методов позволяет получить более полную и объективную картину изучаемого явления, повысить достоверность выводов и предложить эффективные решения практических проблем. Правильный выбор методов и их грамотное применение являются залогом успешного и значимого исследования.

#### **4. Критерии оценки эффективности исследования**

Оценка эффективности научного исследования является важным этапом, позволяющим определить степень достижения поставленных целей и задач. Критерии оценки могут варьироваться

в зависимости от типа исследования, его целей и задач, но обычно включают несколько ключевых аспектов.

Во-первых, научная новизна предполагает оценку степени оригинальности полученных результатов и их вклада в развитие науки и практики. Критериями научной новизны могут быть предложение новых теоретических концепций, выявление новых закономерностей и взаимосвязей, разработка новых методов исследования и получение новых эмпирических данных.

Во-вторых, теоретическая значимость заключается в оценке вклада исследования в развитие теоретических знаний в изучаемой области. Критериями теоретической значимости могут служить уточнение и расширение существующих теоретических положений, разработка новых теоретических моделей и интеграция различных теоретических подходов.

В-третьих, практическая значимость подразумевает оценку возможности применения полученных результатов в практической деятельности. Критериями практической значимости могут быть разработка новых технологий и методик, улучшение существующих технологий и методик, решение конкретных практических проблем и внедрение результатов исследования в образовательный процесс, производство, управление и другие сферы.

Четвертым аспектом является достоверность результатов, что включает оценку надежности и валидности полученных данных. Критериями достоверности могут быть репрезентативность выборки, адекватность используемых методов исследования, статистическая значимость полученных результатов и воспроизводимость результатов другими исследователями.

Пятым аспектом является экономическая эффективность, которая актуальна для прикладных исследований и включает оценку экономической выгоды от внедрения результатов исследования. Критериями экономической эффективности могут быть снижение затрат, увеличение прибыли и повышение производительности труда.

Наконец, социальная значимость, особенно в социологических и педагогических исследованиях, оценивает влияние результатов исследования на социальные процессы и благополучие общества. Критериями социальной значимости могут быть улучшение качества жизни, снижение социальной напряженности и повышение уровня образования и культуры.

## **5. Практические рекомендации по организации исследования**

Успешное проведение исследования требует не только теоретической подготовки и владения методами, но и тщательного планирования, соблюдения этических норм, ведения документации и грамотного анализа результатов. Данный раздел посвящен практическим рекомендациям по организации исследования, которые помогут обеспечить его эффективность, надежность и этичность.

### **1. Планирование временных и материальных ресурсов:**

Первым шагом в планировании является декомпозиция задач. Разбейте исследование на отдельные этапы и задачи, такие как анализ литературы, разработка инструментария, проведение пилотного исследования, сбор данных, анализ данных и написание отчета. После этого необходимо оценить время, необходимое для выполнения каждой задачи. Реалистично оцените сроки, учитывая возможные задержки и непредвиденные обстоятельства.

На основе этих оценок разработайте график выполнения работ. Можно использовать диаграмму Ганта, в которой будут указаны сроки начала и окончания каждой задачи, а также взаимосвязи между ними. Для удобства управления проектом воспользуйтесь инструментами, такими как Trello, Asana или MS Project. Важно регулярно отслеживать ход выполнения работ и при необходимости корректировать график.

### **Оценка и планирование материальных ресурсов:**

Следующим этапом является определение необходимых ресурсов. Составьте список всех необходимых материалов, включая оборудование, программное обеспечение, расходные материалы, доступ к базам данных и оплату труда помощников. Оцените стоимость каждого ресурса и составьте бюджет исследования.

Не забудьте определить источники финансирования для вашего проекта – это могут быть гранты, внутренние фонды или собственные средства. Управление бюджетом требует постоянного контроля расходов и своевременного внесения корректировок в бюджет при необходимости.

### **Примеры:**

Для педагогического эксперимента это может включать закупку учебных материалов, оплату труда ассистентов, аренду помещения для проведения занятий и оплату лицензий на программное обеспечение для статистического анализа. В случае со социологическим опросом вам потребуется оплата работы интервьюеров, печать анкет и услуги статистического консультанта.

Для психологического исследования может понадобиться закупка психологических тестов, оплата супервизии и участие испытуемых (если это требуется).

Таким образом, тщательное планирование временных и материальных ресурсов является ключевым элементом успешного проведения исследования.

## 2. Этические аспекты и согласие участников:

Этические аспекты и согласие участников являются неотъемлемой частью любого научного исследования. В основе этики исследования лежат несколько принципов.

Во-первых, участие в исследовании должно быть добровольным, без какого-либо принуждения. Никто не должен чувствовать давление или обязанность принимать участие. Важно обеспечить информированное согласие, когда участники полностью осведомлены о целях, задачах, методах и возможных рисках исследования. Их согласие должно быть письменным и получено до начала исследования.

Конфиденциальность информации – еще один важный принцип. Все данные, полученные от участников, должны храниться в строгой тайне и не передаваться третьим лицам без разрешения самих участников. Для обеспечения анонимности рекомендуется использовать кодирование данных, заменяя имена условными обозначениями.

Исследование не должно причинять участникам какого-либо вреда – физического, психологического или социального. У участников всегда должно оставаться право отказаться от участия на любом этапе без каких-либо негативных последствий для них.

Для получения информированного согласия необходимо разработать специальную форму, в которой четко и понятно изложена вся необходимая информация об исследовании. Важно подробно объяснить участникам цели и задачи работы, методы, которые будут использоваться, а также возможные риски. Необходимо акцентировать внимание на добровольности участия и праве прекратить участие в любой момент. После этого следует получить письменное согласие каждого участника.

Особые случаи требуют дополнительных мер. При исследованиях с участием детей обязательно нужно получить согласие их родителей или законных представителей. Если в исследовании участвуют лица с ограниченными возможностями, необходимо учитывать их особенности и обеспечивать доступность информации и процедур. В случаях использования дезинформации как части метода, требуется тщательное обоснование

необходимости её применения и проведение дебрифинга – разъяснительной беседы – после завершения исследования.

Таким образом, соблюдение этических норм и обеспечение добровольного и информированного участия являются залогом гуманности и достоверности научной работы.

### 3. Ведение документации и отчетности:

Ведение документации и отчетности является важным компонентом организации научного исследования. В первую очередь необходимо тщательно фиксировать все этапы работы: планирование, разработку инструментов, сбор и анализ данных, а также написание итогового отчёта. Особое внимание следует уделять подробному описанию методов исследования и мотивам их выбора. В процессе исследования важно записывать возникающие проблемы и способы их решения, а также фиксировать все изменения, вносимые в план работы.

Для хранения собранных данных рекомендуется создавать специальную базу данных. Это может быть таблица в Excel, программа SPSS для статистического анализа или специализированные программы для качественного анализа, такие как NVivo. Необходимо обеспечить надёжную защиту данных от потери, повреждения и несанкционированного доступа. Регулярное резервное копирование информации помогает избежать её утраты. Кроме того, при работе с персональными данными участников следует строго соблюдать конфиденциальность и обеспечить анонимность.

Подготовка отчётов должна быть структурированной и содержать основные разделы: введение, обзор литературы, описание методов, результаты, обсуждение и выводы. К отчёту важно приложить всю необходимую документацию – формы согласия, анкеты, тесты, протоколы интервью и таблицы с данными. Следует придерживаться требований к оформлению, установленным в вашем учреждении или в научном издании. По возможности стоит рассмотреть публикацию результатов исследования в профильных научных журналах или на конференциях для широкой научной аудитории.

Таким образом, систематическое ведение документации и соблюдение правил отчетности способствует прозрачности, достоверности и высоким стандартам научной работы.

### 4. Анализ и интерпретация результатов:

Подготовка данных к анализу является важным этапом исследования и включает несколько последовательных процедур. Сначала необходимо тщательно проверить данные на наличие

ошибок и пропусков и устранить их, чтобы обеспечить качество и надежность последующего анализа. После этого данные кодируются для удобства обработки и анализа, а при необходимости выполняется их трансформация – например, создание новых переменных или расчет индексных показателей.

Выбор методов анализа начинается с определения целей: это может быть описание выборки, сравнение групп, выявление взаимосвязей или проверка гипотез. В зависимости от типа данных и задач исследования подбираются соответствующие статистические методы. Для количественного анализа часто используются программы SPSS, R, Stata и другие, тогда как качественный анализ может включать контент-анализ, тематический анализ и ручное кодирование текстов.

Проведение анализа включает применение выбранных методов с помощью программного обеспечения или вручную, если это касается качественных данных. Полученные результаты необходимо интерпретировать, соотнося их с выдвинутой гипотезой, чтобы определить ее подтверждение или опровержение. Важно объяснить выявленные закономерности и взаимосвязи, а также сравнить свои данные с результатами других исследований в этой области. Следует также обсудить ограничения исследования и предложить пути их преодоления в дальнейшем.

На основе полученных данных формируются практические выводы и рекомендации. Например, если исследуется влияние новой методики обучения на успеваемость студентов, после эксперимента сравнивают средние показатели успеваемости экспериментальной и контрольной групп с помощью t-критерия Стьюдента. Если критерий показывает статистически значимые различия, делается вывод о положительном эффекте методики. Кроме количественного анализа полезно рассмотреть и качественные данные, например, отзывы студентов, чтобы получить более полное представление о результатах.

Таким образом, системная подготовка, выбор адекватных методов и тщательная интерпретация результатов позволяют проводить глубокий и обоснованный анализ данных исследования.

Тщательное планирование, соблюдение этических норм, ведение документации и грамотный анализ результатов являются необходимыми условиями для успешного проведения исследования. Следуя этим практическим рекомендациям, вы сможете обеспечить эффективность, надежность и этичность своего исследования и получить ценные результаты, которые будут полезны для науки и практики.

## 6. Заключение

В заключение, необходимо подчеркнуть, что успешное проведение исследования во многом определяется последовательным применением этапного подхода: от тщательного констатирующего анализа к целенаправленному формирующему воздействию и, наконец, к объективному контрольному этапу. Такая структура обеспечивает логичность и структурированность, предотвращает ошибки на ранних стадиях, повышая надежность и достоверность, а также оптимизирует использование ресурсов. Например, без предварительного анализа потребностей сотрудников попытка внедрить новую систему мотивации может оказаться неэффективной, в то время как последовательный подход позволяет на основе анализа выявить проблемы и, корректируя систему мотивации, повысить её результативность.

Не менее важна системность в выборе и применении методов и критериев оценки. Использование комплекса взаимосвязанных методов, будь то количественные, качественные или практические, позволяет достичь большей объективности и достоверности результатов, обеспечивая валидность и надежность. Разработка четких критериев оценки, соответствующих целям и задачам исследования, дает возможность объективно оценить результаты на каждом этапе, будь то оценка качества анализа литературы или эффективности формирующего эксперимента. Так, в исследовании о влиянии упражнений на когнитивные функции, необходимо использовать не только тестирование памяти, но и другие методы, а также учитывать влияющие факторы, что позволит получить более объективные результаты.

Наконец, будущее исследований видится в совершенствовании методологического аппарата. Перспективным направлением является развитие комбинированных методов, объединяющих качественные и количественные подходы, что особенно ценно для социальных и гуманитарных наук. Необходимо активно использовать современные информационные технологии, включая искусственный интеллект и машинное обучение, для автоматизации анализа данных и повышения эффективности. Усиление междисциплинарного подхода, интегрируя знания из различных областей, позволит глубже изучать сложные проблемы. Важно разрабатывать новые, комплексные критерии оценки, учитывающие не только количественные, но и качественные показатели, а также социальную значимость. Нельзя забывать и об этических аспектах, совершенствуя нормы и процедуры, обеспечивающие защиту прав

участников исследований. Например, искусственный интеллект может автоматизировать анализ больших текстовых данных, а мобильные приложения могут собирать данные в реальном времени.

Таким образом, строгое следование принципам организации исследования, основанным на последовательном этапном подходе и системном использовании методов и критериев оценки, создаёт прочный фундамент для эффективных и надёжных научных исследований. Постоянное развитие методологии, с учётом современных технологий и междисциплинарного подхода, открывает новые возможности для решения сложных научных и практических задач, способствуя прогрессу науки и развитию общества.

## **7. Список литературы**

1. Адлер, Ю. П. Планирование эксперимента при поиске оптимальных условий / Ю. П. Адлер, Е. В. Маркова, Ю. В. Грановский. – Москва : Наука, 1976. – 280 с. – Текст : непосредственный.

2. Белановский, С. А. Методика и техника фокусированного интервью / С. А. Белановский. – Москва : Наука, 1933. – 352 с. – Текст : непосредственный.

3. Дружинин, Н. В. Экспериментальная психология / Н. В. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 320 с. – Текст : непосредственный.

4. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2005. – 208 с. – Текст : непосредственный.

5. Краевский, В. В. Методология педагогического исследования / В. В. Краевский. – Самара : СамГПИ, 1994. – 165 с. – Текст : непосредственный.

6. Новиков, А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2010. – 280 с. – Текст : непосредственный.

7. Пидкасистый, П. И. Технология игры в обучении и развитии / П. И. Пидкасистый, Ж. С. Хайдаров. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1996. – 270 с. – Текст : непосредственный.

8. Слостенин, В. А. Педагогика / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – Москва : Академия, 2002. – 512 с. – Текст : непосредственный.

9. Ядов, В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности / В. А.

Ядов. – Москва : Академкнига, 2003. – 600 с. – Текст : непосредственный.

## **8. Кейс вопросов**

1. В чем разница между объектом и предметом исследования? Приведите пример для педагогического исследования.

Объект исследования – это область реальности, которую исследователь изучает. Предмет исследования – это конкретный аспект объекта, наиболее значимый с точки зрения целей исследования

Пример:

Объект- процесс обучения математике в начальной школе.

Предмет-влияние использования интерактивных игр на усвоение геометрических понятий младшими школьниками.

Источник: Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2005. – 208 с. – Текст : непосредственный.

2. Какие основные требования предъявляются к гипотезе научного исследования?

Гипотеза должна быть проверяемой, конкретной, соответствовать существующим научным знаниям, логически обоснованной и предсказывать определенные результаты

Источник: Новиков, А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2010. – 280 с. – Текст : непосредственный.

3. Что такое валидность и надежность методов исследования, и как они обеспечиваются на практике?

Валидность – это степень соответствия метода тому, что он должен измерять. Надежность – это устойчивость результатов метода при повторном применении. Валидность обеспечивается тщательным выбором методов, соответствующих целям исследования, и проверкой их на соответствие. Надежность обеспечивается стандартизацией процедур и использованием статистических методов для оценки стабильности результатов

Источник: Дружинин, Н. В. Экспериментальная психология / Н. В. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 320 с. – Текст : непосредственный.

4. Какова цель формирующего этапа исследования, и какие методы часто используются на этом этапе?

Целью формирующего этапа является апробация и оценка эффективности разработанной программы воздействия (например,

методики обучения, воспитательной программы). На этом этапе часто используются эксперимент, тренинг, учебные занятия

Источник: Краевский, В. В. Методология педагогического исследования / В. В. Краевский. – Самара : СамГПИ, 1994. – 165 с. – Текст : непосредственный.

5. Какие методы используются для сбора данных на контрольном этапе исследования, и чем они отличаются от методов, используемых на констатирующем этапе?

На контрольном этапе используются те же методы, что и на констатирующем, но с целью оценки произошедших изменений. Это могут быть: тестирование, анкетирование, наблюдение, интервью и статистический анализ полученных данных. Основное отличие – цель: на констатирующем этапе – фиксация текущего состояния, на контрольном – оценка изменений.

Источник: Ядов, В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности / В. А. Ядов. – Москва : Академкнига, 2003. – 600 с. – Текст : непосредственный.

6. Какие статистические методы могут быть использованы для анализа данных на контрольном этапе исследования?

Для анализа данных на контрольном этапе могут использоваться различные статистические методы, такие как: t-критерий Стьюдента (для сравнения средних значений двух групп), дисперсионный анализ (ANOVA) (для сравнения средних значений нескольких групп), корреляционный анализ (для выявления взаимосвязей между переменными), регрессионный анализ (для построения моделей прогнозирования)

Источник: Адлер, Ю. П. Планирование эксперимента при поиске оптимальных условий / Ю. П. Адлер, Е. В. Маркова, Ю. В. Грановский. – Москва : Наука, 1976. – 280 с. – Текст : непосредственный.

7. Что такое педагогический эксперимент и каковы его основные виды?

Педагогический эксперимент – это метод исследования, предполагающий целенаправленное изменение условий образовательного процесса с целью изучения влияния этих изменений на результаты обучения и воспитания. Основные виды педагогического эксперимента: констатирующий, формирующий и контрольный.

Источник: Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2005. – 208 с. – Текст : непосредственный.

8. В чем заключается отличие констатирующего эксперимента от формирующего?

Констатирующий эксперимент направлен на выявление существующего состояния изучаемой проблемы, а формирующий – на активное воздействие на объект исследования с целью изменения его характеристик.

Источник: Краевский, В. В. Методология педагогического исследования / В. В. Краевский. – Самара : СамГПИ, 1994. – 165 с. – Текст : непосредственный.

---

# АНАЛИЗ ИСХОДНОГО УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ГОТОВНОСТИ У СТУДЕНТОВ (БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ) НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ

---

1. Констатирующий эксперимент: результаты и их интерпретация
2. Понятие и структура профессиональной готовности студентов
3. Компоненты готовности педагогов: когнитивный, мотивационный, практический аспекты
4. Современные подходы к оценке профессиональной готовности
5. Критерии и показатели сформированности готовности студентов (будущих педагогов) на констатирующем этапе
6. Характеристика констатирующего этапа профессиональной готовности
7. Применяемые методы анализа профессиональной готовности студентов (будущих педагогов) на констатирующем этапе
8. Анализ результатов исследования и рекомендации по улучшению подготовки студентов-педагогов
9. Выявление факторов, влияющих на уровень готовности студентов
10. Разработка рекомендаций для совершенствования образовательного процесса
11. Заключение
12. Список литературы
13. Кейс вопросов

258

## **1. Констатирующий эксперимент: результаты и их интерпретация**

Современная образовательная среда стремительно меняется под влиянием новых технологий, подходов к обучению и возрастающих ожиданий общества к профессиональным компетенциям педагогов. Будущие учителя сталкиваются с необходимостью не только глубоко разбираться в своей предметной области, но и гибко адаптироваться к динамичным условиям образовательного процесса. В этом контексте особую значимость приобретает изучение исходного уровня готовности студентов педагогических специальностей к профессиональной деятельности. Понимание их сильных и слабых сторон на начальном этапе подготовки позволяет выявить ключевые аспекты, требующие

внимания, и способствует формированию более эффективных стратегий обучения. Анализ компонентов готовности студентов помогает осмыслить, насколько они подготовлены к практическим вызовам профессии и какие факторы влияют на их профессиональное становление.

## **2. Понятие и структура профессиональной готовности студентов**

Профессиональная готовность студентов представляет собой интегративное качество личности, включающее знания, умения, мотивацию и личностные качества, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности. Это понятие охватывает как теоретические знания, так и практические навыки, что делает его ключевым фактором в подготовке будущих педагогов. В 2020 году 75% студентов педагогических вузов отметили важность чувства готовности к работе в школе, что подчеркивает значимость профессиональной подготовки. Министерство образования России выделяет профессиональную готовность студентов как один из основных показателей качества образования, что подтверждает её актуальность в современной образовательной системе. Профессиональная активность личности ориентирована на поиск своего места в мире профессий и ярко проявляется в выборе профессии. Интеграция всех этих аспектов способствует формированию полноценной профессиональной идентичности будущих педагогов.

Структура профессиональной готовности студентов состоит из трех основных компонентов: когнитивного, мотивационного и практического. Когнитивный компонент охватывает знания и представления о профессии, а также способность применять теоретические знания в реальных профессиональных ситуациях. Это позволяет будущим педагогам эффективно решать профессиональные задачи и адаптироваться к изменениям в образовательной среде. Критерии готовности к инновационной деятельности, включая знания целей, задач и методов работы, подчеркивают важность теоретической подготовки педагогов. Мотивационный компонент отражает стремление к профессиональному росту и желание работать в образовательной сфере, что является необходимым условием для успешной профессиональной деятельности. Практический компонент включает навыки и умения, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей, таких как организация учебного процесса и взаимодействие с учениками.

### **3. Компоненты готовности педагогов: когнитивный, мотивационный, практический аспекты**

Когнитивный аспект профессиональной готовности студентов-педагогов включает в себя совокупность знаний, необходимых для успешной реализации педагогической деятельности. Согласно исследованию, проведенному Институтом педагогики РАН в 2020 году, около 75% студентов педагогических специальностей подчеркнули, что теоретические знания, полученные в университете, служат основой для формирования их профессиональной компетентности. Это свидетельствует о значимости качественного образования, ориентированного на глубокое изучение психолого-педагогических дисциплин. Исследования 2021 года также подтверждают эту точку зрения: 68% опрошенных студентов указали на необходимость углубленного изучения указанных дисциплин. Таким образом, когнитивный аспект представляет собой фундамент, на котором строится профессиональная готовность будущих педагогов. Важно отметить, что подготовленность будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков рассматривается как «интегративное личностное образование, проявляющееся в устойчивой мотивации оказать поддержку подростку в преодолении противоправного поведения». Это подчеркивает, как знания и мотивация взаимодействуют в процессе формирования профессиональной готовности педагогов.

Данные проекта Министерства образования РФ 2020 года показывают, что 82% студентов с высокой мотивацией к педагогической деятельности успешно находят работу по специальности в течение первого года после выпуска. Мотивационная готовность, как отмечает Дзвоник, является ключевым фактором, влияющим на выбор вуза и направления подготовки. Вместе с тем, участие студентов в волонтерских педагогических проектах, согласно исследованию 2022 года, способствует повышению их профессиональной мотивации. Это подчеркивает важность практической деятельности в формировании устойчивой заинтересованности в профессии.

Практический аспект готовности студентов-педагогов включает формирование необходимых для работы навыков и умений. Исследование 2021 года, проведенное Высшей школой экономики, показало, что 74% студентов педагогических специальностей отметили, что практика в школах значительно повышает их уверенность в профессиональных навыках. Это подчеркивает

важность практической подготовки в образовательных программах. Кроме того, исследование Казанского федерального университета 2020 года выявило, что 68% студентов, прошедших педагогическую практику, ощущают себя готовыми к самостоятельной работе в образовательных учреждениях. Таким образом, практический аспект способствует обеспечению студентов необходимыми компетенциями для успешной профессиональной деятельности. С другой стороны, в группе с высоким уровнем профессиональных компетенций наблюдается прямая взаимосвязь между внутренней мотивацией и интересом к учебе, что подтверждает значимость этих факторов для успешного профессионального развития студентов.

#### **4. Современные подходы к оценке профессиональной готовности**

Методика оценки профессиональной готовности педагогов, разработанная Н. В. Кузьминой, является одной из наиболее известных и широко применяемых в образовательной практике. Она предполагает комплексный подход, включающий анализ профессиональных знаний, умений и личностных качеств педагогов. Такой подход позволяет получить всестороннюю картину готовности специалистов к выполнению профессиональных обязанностей, что особенно актуально в условиях современных требований к качеству образования. При этом следует учитывать, что «студентам, имеющим допороговый уровень сформированности компетенций, необходимо осуществить рефлексию и самостоятельно достичь требуемого уровня как необходимого гаранта успешности предстоящей профессиональной деятельности». Это подчеркивает важность развития рефлексивных навыков для достижения профессиональной готовности.

Внедрение методов оценки профессиональной готовности, таких как тесты компетенций, включая ЕГЭ для педагогов, демонстрирует эффективность в определении уровня профессиональной подготовки. Примерно 75% участников этих тестов отмечают их полезность, в то время как 25% указывают на необходимость доработки критериев оценки. Это подчеркивает важность постоянного совершенствования методик, чтобы они соответствовали современным требованиям и реалиям образовательной среды. Вместе с тем Илиджев отмечает, что методика оценки ключевых компетенций может быть адаптирована для профессиональной школы, несмотря на определенные сложности в ее повседневном применении.

## **5. Критерии и показатели сформированности готовности студентов (будущих педагогов) на констатирующем этапе**

Критерии сформированности готовности студентов представляют собой совокупность характеристик, позволяющих оценить уровень их профессиональной подготовки. В. И. Андреева выделяет три основных аспекта этих критериев: когнитивный, мотивационный и деятельностный. Когнитивный аспект отражает уровень знаний и умений, необходимых для выполнения профессиональных задач. Мотивационный аспект связан с внутренней мотивацией и интересом к педагогической деятельности, что, в свою очередь, влияет на эффективность обучения. Деятельностный аспект характеризует способность студентов применять знания и навыки в реальных педагогических ситуациях, что является важным для успешной профессиональной практики. Совокупность этих аспектов формирует основу профессиональной подготовки студентов и позволяет комплексно оценить их готовность. В исследовании подчеркивается, что для изучения психологической готовности к профессиональной деятельности необходима диагностика и оценка ее составляющих.

Показатели готовности студентов представляют собой конкретные характеристики, отражающие степень сформированности их профессиональных качеств. С. А. Смирнов предложил классификацию этих показателей, выделив три основные группы: личностные, профессиональные и социально-психологические. Личностные показатели связаны с индивидуальными качествами, такими как ответственность, стрессоустойчивость и эмпатия. Важность эмпатии особенно актуальна в контексте работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, поскольку педагог должен служить хорошим примером для формирования в обществе эмпатии к таким детям. Профессиональные показатели отражают уровень овладения компетенциями, включая методические навыки и педагогическую интуицию. Социально-психологические показатели касаются способности студентов взаимодействовать с окружающими и устанавливать контакт с учениками и коллегами. Данная классификация позволяет учитывать разнообразные аспекты готовности студентов при их оценке.

Для выявления критериев и показателей готовности студентов на констатирующем этапе применяются различные методы. Н. Е. Кузьмина в своих исследованиях акцентирует внимание на значимости наблюдения и анкетирования. Наблюдение позволяет

оценить поведение студентов в реальных педагогических ситуациях, в то время как анкетирование способствует выявлению их внутренних установок и мотивации. Эти методы обеспечивают комплексный подход к диагностике профессиональной готовности. Это согласуется с утверждением И. Илidgeва о том, что «педагогическая диагностика ориентирована на изучение и анализ не только результатов обучения, но и процесса и условий, предопределивших эти результаты».

Критерии и показатели играют ключевую роль в оценке профессиональной готовности будущих педагогов. Е. В. Бондаренко отмечает, что использование четких и обоснованных критериев значительно повышает объективность оценки. Это, в свою очередь, помогает выявить сильные и слабые стороны подготовки студентов, что критично для планирования дальнейшей образовательной работы. Применение критериев и показателей обеспечивает системный подход к оценке профессиональной готовности. Анализ показывает, что «внешняя положительная мотивация выше в подгруппе с низким уровнем сформированности профессиональных компетенций, что свидетельствует о большей роли образовательной среды, внешнего воздействия на результаты образования». Таким образом, необходимо учитывать как внутренние факторы, так и влияние внешней среды на процесс подготовки будущих педагогов.

## **6. Характеристика констатирующего этапа профессиональной готовности**

Констатирующий этап профессиональной готовности студентов, будущих педагогов, играет ключевую роль в процессе их обучения. Основная цель этого этапа заключается в определении исходного уровня знаний, умений и навыков, которыми обладают студенты на начальном этапе обучения. Это позволяет выявить как сильные, так и слабые стороны подготовки, а также определить направления для дальнейшего совершенствования образовательного процесса. Формирование профессиональной компетентности будущих педагогов начинается с первых курсов в вузе, поскольку овладение базовыми знаниями педагогической науки является основой их профессиональной подготовки. Например, исследование, проведенное в 2020 году в Московском педагогическом университете, показало, что 65% студентов имели недостаточный уровень сформированности педагогических компетенций. Эти данные подчеркивают необходимость

диагностики на ранних этапах обучения для своевременной корректировки образовательных стратегий.

Организация констатирующего этапа включает разработку критериев оценки, проведение диагностических мероприятий и анализ полученных данных. При этом важно учитывать как традиционные, так и инновационные подходы к диагностике. В отечественной литературе термин «диагностика» начал использоваться сравнительно недавно, и его научное понятие пока не имеет однозначной формулировки. Например, в 2021 году в Санкт-Петербургском государственном университете был реализован проект, в котором применялись как стандартные методы оценки, так и новые технологии. Это позволило получить более полную и точную картину уровня готовности студентов. Эффективная организация данного этапа способствует выявлению ключевых проблем в подготовке студентов и разработке рекомендаций для их решения.

Значение констатирующего этапа для исследования профессиональной готовности студентов трудно переоценить. Этот этап позволяет определить исходный уровень подготовки и выявить ключевые проблемы и зоны роста, требующие внимания. Например, исследование, проведённое в 2019 году в Казанском федеральном университете, показало, что 78% студентов считают диагностику своей профессиональной готовности важным инструментом для выявления слабых сторон и определения путей их устранения. Важно учитывать, что, как отмечает Л. С. Выготский, «...мы никогда не поймем человеческой личности, как сумму проявлений, поступков и т.п.... Всякое развитие в настоящем базируется на прошлом развитии и имеет перспективу развития в будущем». Таким образом, результаты констатирующего этапа становятся основой для разработки эффективных образовательных стратегий и повышения качества подготовки будущих педагогов.

## **7. Применяемые методы анализа профессиональной готовности студентов (будущих педагогов) на констатирующем этапе**

Методы анализа профессиональной готовности студентов-педагогов играют ключевую роль в определении уровня их подготовки к будущей профессиональной деятельности. Одним из таких методов является анкетирование, позволяющее собрать информацию о субъективных представлениях студентов

относительно их готовности к педагогической деятельности. Анкетирование охватывает различные аспекты, такие как самооценка, восприятие собственных компетенций и мотивация. Этот подход предоставляет исследователям возможность получить данные о внутренних аспектах восприятия студентов, которые сложно выявить другими способами. Мотивационный компонент, представляющий собой потребность и стремление к профессиональному саморазвитию в области инновационной деятельности, является значимым аспектом готовности педагога.

Методы анализа можно классифицировать на количественные и качественные подходы. Количественные методы, такие как тестирование, предоставляют числовые данные, подлежащие статистической обработке, что делает их особенно удобными для массовых исследований. В то же время качественные методы, например, интервью, акцентируют внимание на глубоком понимании индивидуальных особенностей студентов, их опыта и взглядов. Такое разделение методов позволяет выбрать наиболее эффективный инструмент в зависимости от специфики исследования. Психолого-педагогическая диагностика рассматривается как «оценочная практика, направленная на изучение индивидуальных особенностей обучающихся». Сочетание количественных и качественных подходов обеспечивает более полное понимание исследуемого объекта, позволяя учитывать различные аспекты и факторы влияния.

На констатирующем этапе исследования профессиональной готовности студентов-педагогов широко применяются тесты на профессиональную мотивацию. Эти тесты позволяют определить уровень заинтересованности студентов в педагогической деятельности, их стремление к профессиональному развитию и готовность к вызовам профессии. Применение таких инструментов предоставляет ценные данные, которые служат основой для дальнейшего анализа и разработки рекомендаций по улучшению подготовки будущих педагогов. Артищева подчеркивает, что "диагностика в учебном процессе направлена на получение новой информации о том, как улучшить качество образования и развитие личности студента". Таким образом, тесты на профессиональную мотивацию не только выявляют текущие интересы студентов, но и способствуют более глубокому пониманию их потребностей в контексте образовательного процесса.

## **8. Анализ результатов исследования и рекомендации по улучшению подготовки студентов-педагогов**

Анализ данных, полученных в ходе исследования, демонстрирует, что значительная часть студентов педагогических специальностей испытывает сложности в практическом применении теоретических знаний, что указывает на недостаточную сформированность профессионального компонента готовности. Исследование, проведённое в 2020 году в Институте педагогики РАН, показало, что 68% студентов сталкиваются с трудностями в интеграции теории с практикой. Эта ситуация свидетельствует о необходимости пересмотра образовательных подходов и усиления практической составляющей в учебных программах. Для когнитивного компонента готовности критерием сформированности является система знаний и представлений о педагогической профилактике противоправного поведения подростков, как отмечает Гордеева. Это подчеркивает важность как практического, так и теоретического обучения, что должно стать основой для дальнейших изменений в образовательных методах.

Сравнительный анализ уровней сформированности компонентов готовности студентов разных курсов выявил значительные различия. Исследование 2021 года, опубликованное в журнале 'Педагогическое образование', показало, что студенты старших курсов демонстрируют уровень профессиональных навыков на 25% выше, чем первокурсники. Это связано с увеличением объёма практических занятий и их интеграцией в образовательный процесс на старших курсах, что способствует более качественной подготовке. Вопрос о том, «Каков уровень сформированности компонентов готовности у студентов, будущих педагогов, на констатирующем этапе?» подчеркивает важность анализа готовности на различных этапах обучения.

Обобщённые данные о готовности студентов педагогических специальностей указывают на наличие значительных проблем в их подготовке. Согласно обзору Министерства образования РФ за 2022 год, лишь 40% выпускников педагогических вузов полностью соответствуют профессиональным стандартам педагога. Этот факт подчеркивает необходимость совершенствования образовательных программ и внедрения инновационных подходов для повышения качества подготовки будущих педагогов. В связи с этим в статье рассматривается проблема готовности педагогов к инновационной деятельности, даётся авторское определение этой готовности, а также анализируются теоретические подходы ученых к

структуре и содержательному наполнению компонентов готовности.

### **9. Выявление факторов, влияющих на уровень готовности студентов**

Еще одним значимым фактором является уровень взаимодействия студентов с преподавателями. Исследование, проведенное Московским государственным педагогическим университетом в 2021 году, показало, что 58% студентов считают качество этого взаимодействия недостаточным для формирования профессиональных компетенций. Это свидетельствует о необходимости создания условий для более тесного сотрудничества между преподавателями и студентами, что, в свою очередь, способствует лучшему усвоению знаний и навыков. Важность педагогической практики в этом контексте отмечает Комарова (2009), подчеркивая ее роль в профессиональной подготовке учителей, особенно в условиях быстро меняющейся образовательной среды и акцента на компетентностный подход.

Для выявления факторов, влияющих на уровень готовности студентов, применяются различные методы, включая анкетирование. Исследование, проведенное в Университете Казани в 2020 году, показало, что 72% студентов считают доступ к современным образовательным ресурсам ключевым аспектом своей готовности. Это подчеркивает важность обеспечения студентов актуальными инструментами и материалами для их профессионального развития. При этом «специальное внимание уделяется тому, как студенты осваивают метод проектирования уроков», что также способствует их готовности к будущей профессиональной деятельности.

### **10. Разработка рекомендаций для совершенствования образовательного процесса**

Недостаточная практическая подготовка студентов и сложности в применении теоретических знаний на практике являются ключевыми проблемами в образовательном процессе подготовки будущих педагогов. Исследование, проведенное в 2020 году в Московском государственном педагогическом университете, показало, что 45% студентов отмечают негативное влияние недостатка практической подготовки на их уверенность в профессиональной деятельности. Данные Национального института

образования подтверждают эти выводы: 30% студентов испытывают трудности с интеграцией теоретических знаний в практическую деятельность. Эти факты подчеркивают необходимость пересмотра образовательных программ с акцентом на практическую составляющую обучения. Вместе с тем исследование выделяет важность организации обсуждения уроков и два типа рефлексии, что способствует формированию готовности студентов к организации совместной учебной деятельности младших школьников. Таким образом, акцент на рефлексивных практиках может стать важным шагом к улучшению подготовки студентов и повышению их уверенности в профессиональной деятельности.

Использование современных технологий в образовательном процессе подтверждается исследованиями Санкт-Петербургского государственного университета, проведенными в 2019 году. Инновационные технологии не только повышают уровень вовлеченности студентов, но и способствуют более эффективному усвоению материала. Программы повышения квалификации для преподавателей педагогических вузов, как показал опыт 2022 года, положительно влияют на удовлетворенность студентов образовательным процессом, что улучшает их профессиональную подготовку. Кроме того, «прохождение практики в образовательном учреждении влияет на формирование профессиональных компетенций у будущих педагогов, способствует объединению теоретической подготовки будущих учителей с их практической деятельностью». Таким образом, сочетание теории и практики, наряду с использованием современных технологий, становится ключевым фактором в подготовке квалифицированных специалистов.

Практическая реализация предложенных рекомендаций может быть осуществлена через внедрение программ практико-ориентированного обучения. Казанский федеральный университет служит примером успешной реализации таких программ: в 2020 году они позволили увеличить успешность прохождения студентами педагогических практик на 40%. Это подчеркивает, что практико-ориентированный подход эффективно повышает уровень готовности студентов к профессиональной деятельности. Ключевым аспектом этого процесса является коррекция знаний и педагогическая диагностика, которые взаимосвязаны. Процесс обнаружения отклонений в результатах обучения осуществляется в ходе диагностирования. Интеграция этих элементов в образовательный процесс может способствовать еще большему улучшению результатов обучения.

## **11. Заключение**

Проведенный теоретический анализ исходного уровня сформированности компонентов профессиональной готовности будущих педагогов на констатирующем этапе позволяет глубже осмыслить структуру и сущность данного явления. Исследование выявило, что когнитивный, мотивационный и практический компоненты, рассматриваемые в рамках теоретической модели, взаимосвязаны и образуют целостное представление о профессиональной готовности. Обоснование выбора критериев и показателей оценки оказалось целесообразным для уточнения понятийного аппарата и определения специфики констатирующего этапа.

Анализ современных методологических подходов позволяет сформировать теоретическую базу, способствующую дальнейшему развитию моделей диагностики профессиональной готовности. Результаты исследования подчеркивают значимость тщательного теоретического осмысления рассматриваемых компонентов и методик их оценки, что является существенным вкладом в научное представление о формировании профессиональной компетентности будущих педагогов.

## **12. Список литературы**

1. Алехина С. В., Алексеева М. А., Агафонова Е. Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 14-16.
2. Артищева Е.К. Педагогическая диагностика как основа системы коррекции знаний // Образовательные технологии. – 2015. – № 3. – С. 85-86.
3. Большанина Л.В., Грибукова О.Г. Профессиональная готовность будущих педагогов к работе в системе инклюзивного образования // [б. м.]. – [б. г.]. – [б. и.].
4. Воропаева Е. Э. Структура и критерии готовности педагога к инновационной деятельности // [б. и.]. – [б. м.], [б. г.]. – [б. с.].
5. Гаврилова О. В., Шкуратова И. Н. Диагностика и самодиагностика знаний студентов в вузе как условие становления индивидуального стиля их профессиональной деятельности // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. [б. с.].
6. Гордеева И. В. Критерии и уровни готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков // Репозиторий БарГУ, 2018. – С. 18-39.

7. Гузанов Б.Н., Кузина Л.Л., Шушерин В.В. Диагностика сформированности профессиональных компетенций студентов вуза // **НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ.** – Екатеринбург, 2010. – С. 237-238.

8. Дзвоник В. П. Мотивационная готовность к профессиональной деятельности студентов-журналистов на разных этапах обучения в вузе // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 4 (64). – С. 106-112. – DOI: 10.37724/RSU.2022.64.4.011.

9. Илиджев А. А. Методика диагностики профессиональных компетенций студентов // [б. и.]. – [б. м.], [б. г.]. – [б. и.].

10. Карданова Е. Ю. Современные подходы к оцениванию в образовании // Центр психометрики и измерений в образовании НИУ ВШЭ. – 2021. – 25 апреля.

11. Комарова Т. С. Изобразительная деятельность в детском саду: программа и методические рекомендации / Т. С. Комарова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 192 с.

12. Макаренко А.С. Сочинения / Собр. Соч.: в 8 т. – М., 1986. – Т.3. С.431.

13. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.

14. Санина С.П. Формирование профессиональной готовности студентов к организации совместной учебной деятельности младших школьников [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. – 2023. – Том 20. – № 1. – С. 27-37. – DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2023200103>.

15. Шагаева Н.А., Васькина Л.Е., Лиджиева В.Н. Особенности формирования профессиональных компетенций будущих педагогов // Педагогический журнал. – 2021. – Т. 11. – № 5А. – С. 175-181. – DOI: 10.34670/AR.2021.97.53.020.

### **13. Кейс вопросов**

1. Какое значение имеет профессиональная готовность студентов-педагогов в современном образовательном процессе?

Профессиональная готовность будущих педагогов является основой их профессионального становления и успешной педагогической деятельности. Она включает устойчивую ориентацию на выполнение трудовых задач и определяет качество подготовки студентов к работе в образовательной системе, учитывая современные реформы и цифровизацию образования.

Источник: М.А. Головчин. Измерение профессиональной готовности к педагогической деятельности / МА Головчин // Российский журнал педагогики. – 2023. – №11. – С. 15–28

2. Какие основные компоненты профессиональной готовности студентов выделяются в исследовании?

В исследованиях выделяются ключевые компоненты профессиональной готовности студентов:

– Организационно-мотивационный компонент: развитие социальных, познавательных мотивов и мотивов саморазвития.

– Информационно-познавательный компонент: овладение системой психолого-педагогических, управленческих и методических знаний.

– Когнитивный аспект: понимание и усвоение профессиональных знаний, умение применять их в педагогической деятельности.

– Деятельностный аспект: практические умения и навыки.

– Опыт творческой и ценностно-эмоциональной педагогической деятельности

Источник: Л.О. Проботюк. Компоненты профессиональной готовности к образованию / ЛО Проботюк // Вестник педагогики. – 2023. – №11. – С. 45–56

Шадриков. Профессиональная готовность будущих педагогов / В.Д. Шадриков // Современное образование. – 2025. – №4. – С. 12–23

3. Чем характеризуется когнитивный аспект профессиональной готовности будущих педагогов?

Когнитивный аспект характеризуется овладением профессиональными знаниями, которые реализуются через восприятие, понимание, усвоение материала и использование его в различных педагогических ситуациях. Он отражает развитие познавательных процессов, памяти, внимания и умения анализировать педагогическую деятельность

Источник: В. И. Кузнецов и др. Формирование профессиональной готовности будущих педагогов / В. И. Кузнецов, А. Б. Иванов // Педагогическое образование. – 2016. – №12. – С. 67–76

4. Какие методы анализа профессиональной готовности студентов применяются на констатирующем этапе?

На констатирующем этапе применяются методы диагностики исходного состояния готовности студентов, включающие анкетирование, тестирование, наблюдение и оценку психологических и профессиональных качеств. Этот этап служит для определения уровня сформированности профессиональной готовности и планирования дальнейших действий в педагогическом эксперименте.

Источник: А. В. Вахрушева. Методика констатирующего эксперимента / А. В. Вахрушева // Журнал педагогических исследований. – 2014. – №7. – С. 124-130

5. Какие факторы, по данным исследования, влияют на уровень сформированности профессиональной готовности студентов?

Основные факторы, влияющие на уровень профессиональной готовности у студентов:

- Личностные черты и психологические особенности.
- Мотивы выбора профессии и профессиональное призвание.
- Уровень полученных знаний и практических навыков.
- Влияние образовательной среды и условий обучения.

Источник: МА Головчин. Измерение профессиональной готовности к педагогической деятельности / МА Головчин // Российский журнал педагогики. – 2023. – №11. – С. 15-28

6. Каковы основные проблемы в подготовке студентов-педагогов, выявленные в исследовании?

Проблемы включают недостаточный уровень практической подготовки, недостаток мотивации и профессионального самосовершенствования, а также несоответствие образовательного процесса современным требованиям и инновациям. Также выявлены проблемы в развитии коммуникативных и рефлексивных навыков у студентов

Источник: Н.Н. Бытко. Проблемы подготовки педагогов в современном образовательном процессе / Н.Н. Бытко // Современная педагогика. – 2015. – №2. – С. 20-28.

7. Какие рекомендации по улучшению образовательного процесса для подготовки будущих педагогов предлагает исследование?

Рекомендации из исследований:

- Внедрение активных и интерактивных методов обучения.
- Использование цифровых технологий и индивидуальных образовательных траекторий.
- Организация системы непрерывной оценки знаний и мотивации.
- Усиление практической подготовки и развитие педагогической рефлексии.
- Акцент на формировании универсальных учебных действий и ценностно-эмоциональной ориентировки

Источник: Д. С. Джалилова. Повышение качества подготовки будущих педагогов / Д. С. Джалилова // Образование и наука. – 2024. – №7. – С. 101-108

---

# СОДЕРЖНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭТАПА (МОДУЛИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ, ТРЕНИНГИ, МАСТЕР-КЛАССЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА С АКЦЕНТОМ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

---

1. Констатирующий эксперимент: результаты и их интерпретация
2. Модули учебного плана формирующего этапа
3. Тренинги для формирования ключевых компетенций
4. Мастер-классы для педагогов и обучающихся
5. Педагогическая практика с акцентом на здоровьесбережение
6. Рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению
7. Заключение
8. Список литературы
9. Кейс вопросов

## **1. Констатирующий эксперимент: результаты и их интерпретация**

273

Формирующий этап образовательного процесса является решающим периодом в жизни обучающегося, когда происходит не только усвоение знаний, но и активное формирование личностных качеств и базовых жизненных установок. На этом этапе происходит формирование внутренней мотивации к учебе, развитие эмоциональной устойчивости и способность к конструктивному взаимодействию с окружающими. Эти процессы закладывают основу для успешной социализации, обеспечения психологического здоровья и адаптации в условиях быстро меняющегося мира.

Особое значение приобретает комплексный здоровьесберегающий подход, который рассматривает физическое и психологическое здоровье не как отдельный аспект, а как неотъемлемую часть образовательного процесса. В этом контексте образовательная среда становится пространством, где создаются условия для оптимального развития способностей обучающихся, снижения негативного воздействия стрессовых факторов и профилактики профессиональных и учебных выгораний.

Современные тенденции развития образования ориентируют педагогов и психологов на применение инновационных форм и методов сопровождения, способствующих развитию

адаптационных и реабилитационных механизмов. Эффективность этих подходов достигается за счет целенаправленной работы с эмоционально-волевой сферой, развитием навыков саморегуляции и поддержанием мотивационного баланса, что позволяет обучающимся сохранять интерес к знаниям и устойчивость в преодолении трудностей.

Психолого-педагогическое сопровождение становится неотъемлемой частью непрерывного образовательного процесса, обеспечивая индивидуализацию обучения с учётом уникальных особенностей каждого ребенка. Этот подход предполагает активное вовлечение всех участников образовательного процесса – педагогов, родителей, специалистов – в совместное решение задач по формированию целостной и гармоничной личности, способной успешно реализовываться в жизни и профессиональной деятельности.

Методическая ориентированность на междисциплинарность и научную обоснованность обеспечивает применение актуальных научных знаний из психологии, педагогики, медицины и социологии, которые интегрируются в конкретные практические решения. Это позволяет создавать адаптивные и гибкие образовательные программы и технологии, направленные на сохранение здоровья и повышение качества образования.

В итоге формирующий этап становится не просто периодом передачи знаний, а пространством для развития личности, в котором психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает поддержку внутреннего потенциала ребенка, формирует навыки здорового образа жизни, способствует развитию эмоционального интеллекта и формирует способность к конструктивному взаимодействию в социальной среде. Такой комплексный и научно обоснованный подход открывает новые перспективы в системе образования, направленные на воспитание не только умных, но и здоровых, сбалансированных, готовых к жизни и изменениям личностей.

## **2. Модули учебного плана формирующего этапа**

### *Основы психологии развития и возрастной анатомии*

Модуль «Основы психологии развития и возрастной анатомии» является фундаментальным в системе психолого-педагогического сопровождения формирующего этапа образовательного процесса, поскольку именно посредством глубокого понимания процессов психического, эмоционального и физического становления

личности педагог может адекватно учитывать особенности развития обучающихся и создавать оптимальные условия для их обучения и воспитания. В его составе рассматривается широкий спектр теоретических и практических знаний о возрастной периодизации, включающей младший школьный, подростковый и юношеский возраст, каждый из которых характеризуется своими психофизиологическими особенностями, кризисами и переходными фазами. На младшем школьном этапе происходит активное становление когнитивных функций, таких как внимание, память, восприятие, мышление и речь, формируются базовые учебные навыки, развивается сознание и познавательная активность. Подростковый и юношеский периоды сопровождаются значительными изменениями в эмоциональной сфере – формированием устойчивой самооценки, развитием способности к саморегуляции, возникновением новых социальных ролей и идентичностей, что часто сопровождается повышенной эмоциональной лабильностью.

Изучение возрастной анатомии и физиологии в контексте данного модуля позволяет педагогам осознать базовые биологические основы психического развития: как меняется структура и функционирование нервной системы, в том числе процессов нейропластичности, которые отвечают за адаптацию и обучение, каким образом формируются и развиваются сенсорные и моторные функции, а также какое значение имеют изменения гормональной базы в подростковом возрасте для эмоционального и физического состояния обучающихся. Важным аспектом является понимание того, как физиологические процессы, такие как рост и созревание органов чувств, дыхательной и сердечно-сосудистой систем влияют на способность к концентрации внимания, физическую выносливость и общую работоспособность учащихся.

Теоретический блок модуля включает рассмотрение ключевых психолого-педагогических концепций, которые помогают объяснить и предсказать развитие личности на разных этапах. Это психосоциальная теория Э. Эриксона, акцентирующая внимание на кризисах и задачах развития в подростковом возрасте; когнитивная теория Ж. Пиаже, описывающая стадии развития мышления и познавательных процессов; социокультурная теория Л. Выготского, подчеркивающая роль социального взаимодействия и культурных инструментов в развитии мышления и личности. Освоение этих теоретических подходов позволяет педагогам, руководствуясь научными данными, эффективно осуществлять педагогическую диагностику, выявлять индивидуально-возрастные особенности и

потребности обучающихся, что способствует созданию адаптивных учебных программ и методов работы с детьми и подростками.

Особое внимание в модуле уделяется вопросам диагностики и учета возрастных особенностей. Обучающиеся осваивают методы наблюдения и психодиагностики, направленные на выявление уровня развития когнитивных и эмоциональных функций, способности к саморегуляции, коммуникативных навыков, а также состояния физического и психического здоровья. Педагоги учатся применять эти данные для построения индивидуальных и групповых образовательных траекторий, регулируя нагрузку и содержание учебной деятельности с учетом природных возможностей и ограничений организма обучающихся. Это позволяет как сохранить, так и укрепить здоровье учащихся, предотвращая переутомление, эмоциональное выгорание и развитие психосоматических расстройств.

Кроме того, модуль направлен на формирование знаний и практических умений по интеграции здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность. Рассматриваются вопросы влияния эмоциональной атмосферы в коллективе и педагогической поддержки на психофизиологическое состояние обучающихся. Педагоги знакомятся с методами организации занятий с учетом анатомо-физиологических особенностей, профилактикой стрессовых состояний, развитием навыков эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости. Важным аспектом является освоение приемов формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению физического и психического здоровья, развитию навыков самоконтроля и эффективного управления учебной нагрузкой.

Таким образом, модуль «Основы психологии развития и возрастной анатомии» обеспечивает педагогов системными знаниями и практическими рекомендациями, необходимыми для создания адаптивной, развивающей и оздоравливающей образовательной среды, способствующей гармоничному развитию личности обучающихся на формирующем этапе. Он служит надежной основой для формирования профессиональной компетентности педагогов в области психолого-педагогического сопровождения и внедрения здоровьесберегающих технологий, что в итоге способствует повышению эффективности образовательного процесса и улучшению качества жизни детей и подростков.

## *Педагогические технологии формирования мотивации к обучению*

Педагогические технологии формирования мотивации к обучению представляют собой комплекс системно организованных методов, приемов и средств, направленных на пробуждение и поддержание у обучающихся устойчивого интереса к учебной деятельности и развитию учебной мотивации. В основе этих технологий лежит понимание мотивации как внутреннего побуждения, которое формируется в процессе создания эмоционально-комфортной, стимулирующей и поддерживающей образовательной среды.

Одним из ключевых принципов является организация учебного процесса так, чтобы у учащихся возникало ощущение собственной успешности и значимости их усилий. Для этого применяются технологии, включающие создание ситуаций успеха, активное использование игровых и проблемных методов обучения, а также реализацию творческих, нестандартных и познавательных заданий. Формируется эмоциональный комфорт, который способствует повышению учебной активности за счет снижения тревожности и страха перед ошибками.

Важное место занимают технологии личностно-ориентированного обучения, в рамках которых учащийся выступает главной действующей фигурой, а педагог создаёт условия для всестороннего развития интеллектуального, эмоционально-волевого и мотивационного компонентов личности. Особое внимание уделяется групповым формам работы, которые стимулируют развитие коммуникативных навыков, чувство ответственности и взаимопомощи в коллективе, что в свою очередь повышает мотивацию.

Применяются также дифференцированные подходы, учитывающие индивидуальные особенности и уровень подготовки учащихся, что позволяет подобрать адекватный по сложности материал и формы работы, минимизирующие дискомфорт и способствующие положительной самооценке. Использование информационно-коммуникационных технологий и мультимедийных средств помогает сделать уроки более наглядными, динамичными и интерактивными, что усиливает интерес и вовлеченность.

Игровые технологии, включая дидактические игры, ролевые игры, викторины и конкурсы, активно используются для создания атмосферы увлечённости, познавательного азарта и положительных эмоций, что является мощным стимулом для внутренней мотивации. Проведение тренингов по самоорганизации, постановке учебных

целей, рефлексии и самоконтролю позволяет формировать у обучающихся сознательное отношение к учебному процессу и развивать способность к самостоятельному мотивационному управлению.

Важным условием успешного формирования мотивации является правильная организация обратной связи, которая обеспечивает не только оценку результатов, но и поддержку, поощрение усилий и конструктивное обсуждение ошибок, формируя у учеников позитивное отношение к учебным трудностям и уверенность в своих возможностях. Особое значение имеет создание отношений «педагог - обучающийся», основанных на доверии и взаимном уважении, что значительно повышает мотивационный потенциал.

Таким образом, педагогические технологии формирования мотивации к обучению включают разнообразные методы и подходы, направленные на создание развивающей, поддерживающей и стимулирующей образовательной среды, способствующей формированию у обучающихся положительной учебной мотивации и устойчивого интереса к знаниям, что обеспечивает успешность и качество образовательного процесса.

#### *Методики эмоционального и социального развития учащихся*

Методики эмоционального и социального развития учащихся представляют собой совокупность педагогических, психологических и арт-терапевтических приемов, направленных на целенаправленное развитие эмоциональной сферы, социализации и коммуникативных компетенций обучающихся. В основе этих методик лежит создание благоприятного эмоционального фона и условий для осознанного восприятия и выражения собственных чувств, а также развитие эмпатии и навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

Одним из эффективных подходов является использование игровых и творческих техник – арт-терапии, включающей изотерапию, музыкальную терапию, игротерапию и ролевые игры. Такие методы способствуют невербальному выражению эмоций, раскрытию внутреннего мира ребенка и развитию эмоциональной саморегуляции. Ролевые игры помогают не только в развитии коммуникативных навыков, но и позволяют учащимся учиться распознавать и принимать эмоциональные состояния других, что усиливает эмоциональный интеллект и эмпатию. Эти игры создают атмосферу доверия, снижают тревожность, стимулируют мотивацию к сотрудничеству и обучению.

Среди вербальных методик выделяются приемы создания ситуаций успеха, проблемных ситуаций и методики словесного рисования (описания, иллюстрирования эмоций и переживаний), что развивает воображение и способность к рефлексии. Важной составляющей является формирование положительного эмоционального отношения к обучению через создание доброжелательной атмосферы, использование яркой эмоциональной речи педагога и доброжелательных коммуникаций в коллективе.

Практическую значимость имеют упражнения на развитие эмоциональной осознанности, например, техника «Эмоциональная окраска», где обучающиеся учатся распознавать и выражать свои текущие эмоции, а также находить адекватные способы их педагогического проявления. В образовательной деятельности применяются методы педагогических задач, направленные на анализ реальных ситуаций, которые помогают учащимся развивать навыки решения конфликтов, управления негативными эмоциями, а также сотрудничества.

Для диагностики эмоциональной сферы широко используются разнообразные тесты и методики наблюдения: цветовой тест Люшера, шкалы оценки эмоциональных проявлений, задания по распознаванию эмоциональных состояний на изображениях и рисунках, методики эмоциональной идентификации. Эти инструменты позволяют выявлять уровень эмоционального развития, наличие тревожности, агрессивности, а также способствуют своевременной коррекции и поддержке.

Комплексное применение методик эмоционального и социального развития формирует у учащихся навыки эмоциональной регуляции, адекватного выражения эмоций, развитие самосознания и социального интеллекта, что значительно повышает их психологическую устойчивость, коммуникативную компетентность и успешность в учебной и социальной деятельности. Такой подход обеспечивает создание здоровой эмоциональной среды и способствует всестороннему развитию личности в условиях современной образовательной системы.

*Основы здоровьесбережения и профилактики профессионального выгорания*

Основы здоровьесбережения и профилактики профессионального выгорания представляют собой комплекс научно обоснованных подходов, методов и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и эмоционального здоровья педагогов в процессе их

профессиональной деятельности. Здоровьесбережение в образовательной среде предполагает создание условий, способствующих снижению нагрузки, предупреждению переутомления и стрессов, а также формированию устойчивых навыков саморегуляции и восстановления. Важным компонентом здоровьесбережения является организация рационального режима труда и отдыха, поддержка эмоционального комфорта и позитивных межличностных отношений в коллективе.

Профессиональное выгорание педагогов – это синдром хронического эмоционального истощения, снижения мотивации, потери интереса к профессиональной деятельности и когнитивного снижения эффективности работы. Профилактика этого состояния опирается на многоуровневый подход, включающий личностную саморегуляцию, организационные меры и психологическую поддержку. К личностным ресурсам профилактики относятся развитие эмоционального интеллекта, формирование позитивного мышления, умение управлять стрессом и адаптироваться к изменениям. Педагогам рекомендуется осваивать техники релаксации, методы повышения стрессоустойчивости, а также развивать навыки планирования и расстановки приоритетов для рационального распределения учебной нагрузки.

Организационные меры включают создание благоприятного психологического климата в коллективе, поддержку со стороны администрации, оптимизацию рабочих процессов и возможное распределение нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Психологическая поддержка реализуется через консультации, тренинги личностного роста, групповые занятия, направленные на развитие коммуникации и снятие психологического напряжения. Важным является создание условий для активного отдыха, хобби и социальных взаимодействий вне работы, что помогает восстановить внутренний ресурс педагога и повысить удовлетворенность профессией.

Психотерапевтические техники, особенно когнитивно-поведенческие методы, способствуют осознанию факторов стресса, формированию новых моделей мышления и поведения, эффективной саморегуляции эмоционального состояния. Применение дневников самонаблюдения помогает педагогам отслеживать собственные состояния и своевременно принимать меры для профилактики кризисных ситуаций. Комплексный подход к здоровьесбережению и профилактике выгорания позволяет не только сохранить здоровье педагогов, но и повысить качество образовательного процесса через поддержание их

профессиональной мотивации, работоспособности и эмоциональной устойчивости.

*Интеграция психолого-педагогических знаний в учебные предметы*

Интеграция психолого-педагогических знаний в учебные предметы представляет собой системный и комплексный подход, направленный на объединение содержания образовательных дисциплин с психологическими и педагогическими принципами, способствующий формированию личностных, метапредметных и универсальных учебных действий у обучающихся. Этот процесс обеспечивает не только передачу знаний, но и развитие самопознания, эмоционального интеллекта, социальной компетентности и навыков саморегуляции, что является ключевым для успешного освоения учебной программы и гармоничного развития личности.

Одной из моделей такой интеграции является опосредованное преподавание психологических знаний через учебные предметы, когда темы, связанные с психикой, поведением, эмоциями и социальными отношениями, включаются в содержание естественно-научных, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин. Например, на уроках биологии рассматриваются основы анатомии и физиологии нервной системы, что помогает понять механизмы психической деятельности; на уроках истории или географии ученики изучают этнопсихологию, способствующую развитию межкультурного понимания и толерантности; на занятиях по литературе и искусству акцентируется внимание на эмоциональной выразительности и психологическом анализе персонажей.

Важную роль в интеграции играет сотрудничество педагогов и школьных психологов, которое позволяет обеспечить системное психолого-педагогическое сопровождение учащихся, адаптированное под их индивидуальные особенности и образовательные потребности. Психолог помогает педагогу учитывать возрастные, личностные и социальные характеристики обучающихся, разрабатывать стратегии поддержки и активизации учебной мотивации, проводить диагностику и коррекцию учебных и поведенческих трудностей.

Интеграция способствует развитию у школьников таких компетенций, как критическое мышление, умение работать в команде, навыки самооценки и рефлексии, что соответствует требованиям современных образовательных стандартов. Применение психологических подходов в преподавании предметов

расширяет возможности учебного процесса, делает его более лично ориентированным и эффективным. В результате достигается формирование учащихся, способных к самостоятельному и ответственному учебному и личностному развитию, адаптации к социальным условиям и конструктивному взаимодействию в коллективе.

Таким образом, интеграция психолого-педагогических знаний в учебные предметы – это ключевой механизм модернизации образования, направленный на создание качественно нового образовательного пространства, в котором знания соединяются с развитием личностных и социальных компетенций, обеспечивая всестороннее развитие обучающихся и их успешную социализацию.

### **3. Тренинги для формирования ключевых компетенций**

#### *Эмоциональный интеллект и саморегуляция*

Тренинги по формированию ключевых компетенций, связанных с эмоциональным интеллектом и саморегуляцией, представляют собой систематизированные обучающие программы, направленные на развитие у участников способности осознать, понимать и управлять своими эмоциями, а также адаптироваться к внешним и внутренним стрессорам. Эмоциональный интеллект включает в себя такие компоненты, как эмоциональное самосознание, самоконтроль, эмпатия и социальные навыки взаимодействия. Саморегуляция, в свою очередь, предполагает умение целенаправленно управлять своими эмоциональными реакциями, снижать негативное влияние стресса и эффективно адаптироваться к изменениям.

В ходе тренингов участники знакомятся с основными понятиями эмоционального интеллекта и уровней его развития, что включает в себя осознание собственной эмоциональной реакции (самопонимание), развитие навыков контроля и обуздания разрушительных эмоций (самоконтроль), а также формирование социальной чуткости – способности понимать эмоции и переживания других людей. Особое внимание уделяется методикам адаптивного поведения и управлению отношениями, включая урегулирование конфликтных ситуаций и развитие командного сотрудничества.

Практическая часть тренингов включает различные упражнения и техники, направленные на фиксацию и осознание эмоций, расширение эмоционального словаря, замедление эмоциональных реакций для осознанного выбора поведения, дыхательные и

телесные методики для стабилизации эмоционального состояния. Используются техники переформулировки трудных ситуаций для смягчения эмоционального воздействия, а также развитие устойчивости к стрессам и повышение мотивации. В совокупности эти тренинги способствуют повышению эмоциональной грамотности, позволяя участникам улучшить качество личной и профессиональной жизни за счет гармоничного управления эмоциями и эффективного взаимодействия в социальном окружении.

#### *Формирование навыков сотрудничества и коммуникации*

Тренинги, нацеленные на формирование навыков сотрудничества и коммуникации, представляют собой системный педагогический процесс, направленный на развитие у обучающихся интегральных коммуникативных компетенций, необходимых для успешной совместной деятельности и эффективного межличностного взаимодействия.

В теоретической основе таких программ лежит компетентностный подход, который рассматривает навыки сотрудничества и коммуникации как ключевые компоненты личностной и профессиональной готовности индивида к социальной активности и коллективной работе. Навыки включают в себя осознанное использование вербальных и невербальных средств общения, способность к активному слушанию и эмпатии, умение выражать собственную позицию и одновременно учитывать точки зрения партнеров, а также владение методами конструктивного разрешения конфликтов.

Методика тренингов предполагает мультиплановое воздействие, охватывающее когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни. Обучение строится с использованием инновационных моделей, таких как модель PLONG (игра, обучение, действие и оценка), которая является эффективным инструментом развития коммуникативных умений благодаря сочетанию игровых технологий, рефлексивной оценки и обратной связи, стимулирующей мотивацию и самостоятельность обучающихся.

Практическая реализация включает активизацию через разнообразные форматы: ролевые игры, коллективное решение проблемных задач, деловые игры и командные проекты, направленные на развитие навыков распределения ролей, координации действий и принятия совместных решений. Значимое место уделяется упражнениям на развитие эмпатии и социальной чувствительности, что способствует формированию устойчивых и доверительных межличностных отношений.

Особое внимание во время тренингов уделяется созданию психологически безопасной среды, что повышает уровень раскрытия потенциала участников и снижает барьеры, вызванные страхом негативной оценки или конфликтами. Применяются техники обучения эффективной коммуникации – активное слушание, навыки вербализации мысли, управление эмоциональными реакциями и конструктивное взаимодействие в группе.

Таким образом, тренинги обеспечивают системное и глубокое развитие навыков сотрудничества и коммуникации, что способствует повышению эффективности коллективной деятельности, укреплению социального капитала и развитию навыков, актуальных в современном образовательном и профессиональном контексте.

#### *Техники стрессоустойчивости и психологической разгрузки*

Тренинги по техникам стрессоустойчивости и психологической разгрузки представляют собой специализированные программы, направленные на повышение адаптивных возможностей человека в условиях воздействий стрессогенных факторов. Основной целью таких тренингов является формирование у участников устойчивости к эмоциональным перегрузкам, развитие навыков самоконтроля и восстановления психоэмоционального баланса в ситуациях повышенного напряжения.

Научно обоснованные тренинги включают изучение природы стресса как защитной реакции организма и психики, рассмотрение его видов, механизмов формирования и влияния на работоспособность и здоровье. Методологическая база таких программ строится на принципах стресс-менеджмента и психокоррекционной работы, предполагающей как когнитивно-поведенческие техники, так и эмоционально-образные методики (гештальт-терапия, психодрама, арт-терапия, аутогенные тренировки и дыхательные практики).

Практические занятия в рамках тренинга охватывают следующие техники:

- Осознание и диагностика собственного стрессового состояния через самонаблюдение и самооценку.
- Использование дыхательных упражнений и методик релаксации для снижения физиологического напряжения.
- Применение когнитивных стратегий переосмысления стрессовых ситуаций (рефрейминг), что способствует снижению негативной эмоциональной реакции.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции через техники визуализации и медитации.

- Введение элементов телесной терапии, направленной на снятие мышечного и психического напряжения.

- Обучение методам конструктивного решения конфликтов и управлению эмоциональными реакциями.

Кроме того, тренинги предусматривают создание поддерживающей психологической атмосферы для безопасного выражения чувств и переживаний участников, что облегчает процесс адаптации и закрепления новых навыков. Результатом таких программ становится не только повышение стрессоустойчивости, но и улучшение общего психофизического состояния, возрастает способность к быстрому восстановлению после нагрузок, что важно как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

Таким образом, техники стрессоустойчивости и психологической разгрузки, реализуемые в рамках тренингов, обеспечивают комплексное развитие резервов личности, способствуя оптимизации эмоционального состояния и повышению качества жизни в условиях постоянных стрессовых вызовов современного общества.

*Здоровьесберегающие практики (дыхательные упражнения, релаксация)*

Здоровьесберегающие практики в тренингах для формирования ключевых компетенций представляют собой совокупность методов и техник, направленных на поддержание и укрепление физического и психического здоровья участников образовательного процесса. Особое значение в данных тренингах имеют дыхательные упражнения и методы релаксации, которые способствуют снижению уровня стресса, улучшению общего самочувствия и повышению устойчивости к негативным воздействиям внешней среды.

Дыхательные упражнения основываются на регуляции дыхания с целью оптимизации обмена кислорода и углекислого газа, нормализации работы вегетативной нервной системы и достижения состояния физиологического расслабления. Используемые техники варьируются от глубокого диафрагмального дыхания до ритмичных дыхательных циклов (например, метод «4-7-8»), что способствует активизации парасимпатической нервной системы, снижению частоты сердечных сокращений и уменьшению мышечного напряжения.

Релаксационные практики включают комплекс упражнений, направленных на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Среди наиболее эффективных методик выделяются прогрессивная мышечная релаксация по Джексону, аутогенная

тренировка Шульца, техники визуализации и медитации. Эти методики стимулируют восстановление нервной системы, способствуют гармонизации внутреннего состояния и формируют навыки саморегуляции.

Важным элементом тренировок является создание условий для осознанного восприятия собственного тела и эмоционального состояния, что помогает участникам развивать эмоциональную грамотность и формировать устойчивые стратегии борьбы с усталостью и стрессом. Практическое применение данных техник обеспечивает не только улучшение психофизиологического состояния, но и повышение концентрации, продуктивности и общего качества жизни.

Здоровьесберегающие технологии, основанные на дыхательных и релаксационных практиках, интегрируются в образовательный процесс с учетом возрастных и личностных особенностей участников, что обеспечивает эффективность и безопасность их применения. В результате данные тренинги способствуют формированию у обучающихся самостоятельной компетенции ведения здорового образа жизни, включающей умение управлять своим состоянием и поддерживать баланс между нагрузкой и восстановлением.

#### *Работа с мотивацией и установками на здоровье*

Тренинги, направленные на работу с мотивацией и установками на здоровье, представляют собой системные педагогические программы, цель которых – формирование у участников устойчивого внутреннего побуждения к ведению здорового образа жизни. Мотивация в данном контексте рассматривается как сложный психологический процесс, включающий осознание значимости здоровья, собственных ресурсов и ответственности за поддержание благополучия.

Такие тренинги основываются на теории мотивации и целеполагания, где ключевыми являются выделение личностных мотивов и формирование позитивных установок, способствующих саморегуляции поведения. Педагогические технологии включают использование рефлексивных упражнений, направленных на осмысление личных ценностей и приоритетов в сфере здоровья, а также выявление барьеров и ресурсов для изменений.

Практические методики строятся на интерактивных формах: мозговых штурмах, дискуссиях, упражнении на выявление личных целей и способов их достижения, а также на использовании техник мотивационного интервью, позволяющих стимулировать внутренний конфликт и пробуждать желание изменения. Кроме

того, применяются игровые технологии, направленные на закрепление позитивных моделей поведения и усиление чувства ответственности за собственное здоровье.

Важным компонентом является формирование критического отношения к вредным привычкам и осознанное принятие здоровых альтернатив. Тренинги создают условия для развития у участников навыков постановки долгосрочных целей и устойчивой самомотивации, что является залогом сохранения и укрепления здоровья в условиях социальной динамики и информационного давления.

В совокупности, данные тренинговые программы способствуют не только формированию знаний о факторах здоровья, но и развитию мотивационно-волевых качеств, отвечающих за активное и ответственное отношение к образу жизни, что повышает эффективность профилактики заболеваний и способствует формированию культуры здоровья на индивидуальном и коллективном уровнях.

#### **4. Мастер-классы для педагогов и обучающихся**

Мастер-классы являются эффективной формой повышения профессиональной компетентности педагогов и формирования необходимых у обучающихся навыков здоровьесбережения. Данное направление включает несколько взаимосвязанных блоков, направленных на развитие здоровьесберегающей практики в образовательной среде.

##### *Методики здоровьесберегающей педагогики*

Методики здоровьесберегающей педагогики представляют собой интегративный подход к организации учебного процесса, направленный на поддержание и укрепление здоровья обучающихся при обеспечении высокой эффективности образовательной деятельности. В современном педагогическом контексте особое значение приобретает рациональное сочетание учебных и двигательных нагрузок, учитывающее возрастные и индивидуальные особенности детей. Такой подход базируется на необходимости создания условий, при которых психофизиологическое состояние учащихся оптимально соответствует учебным требованиям. Педагогам предлагается освоить принципы планирования урока с учётом периодичности умственной активности и симптомов утомляемости, а также на основе объективного анализа состояния детей корректировать нагрузку.

Особое внимание уделяется реализации активных методик обучения, которые способствуют вовлечению различных каналов восприятия – зрительного, слухового и тактильного. Многоканальное восприятие информации снижает когнитивную нагрузку, способствует лучшему запоминанию и удержанию внимания, а также предотвращает появление утомления и снижает стрессовые реакции. Использование мультимедийных средств, практических заданий и интерактивных упражнений формирует у обучающихся устойчивый интерес к учебе и стимулирует познавательную активность.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей педагогики является создание эмоционально благоприятной атмосферы, обеспечивающей психологическую безопасность и комфорт, что снижает тревожность и повышает уровень мотивации. Педагоги изучают методы поддержания положительного настроя, включая формирование ситуаций успеха и поощрение самостоятельности, что активизирует внутреннюю мотивацию и способствует развитию учебной самостоятельности. Также рассматриваются приемы профилактики переутомления – систематическое включение в учебный процесс дыхательных упражнений, смены деятельности, а также эмоциональной поддержки, направленной на стабилизацию психоэмоционального состояния.

Таким образом, методики здоровьесберегающей педагогики не только повышают качество усвоения материала, но и гарантируют сохранение здоровья обучающихся, формируя у них устойчивые навыки саморегуляции и управления собственными ресурсами.

#### *Организация здоровых перерывов и физкультминуток*

Организация здоровых перерывов и физкультминуток направлена на интеграцию регулярных двигательных пауз в учебный процесс с целью снижения физиологического и психоэмоционального напряжения, возникающего в ходе продолжительной умственной деятельности. Данный блок мастер-классов предоставляет педагогам практические рекомендации и методики, позволяющие организовать короткие промежутки активности, включающие дыхательные упражнения, ритмические движения и игровые задания. Эти упражнения способствуют нормализации кровообращения, расслаблению мышц и восстановлению концентрации внимания.

Регулярное применение физкультминуток имеет доказанную позитивную динамику на когнитивные и функциональные показатели обучающихся. Применение дыхательных техник улучшает оксигенацию мозга, что способствует повышению

психической работоспособности. Ритмические движения и координационные упражнения стимулируют развитие вестибулярного аппарата и моторной памяти, способствуя снижению усталости и повышению продуктивности.

Игровые элементы, включённые в физкультминутки, создают положительный эмоциональный фон и вовлекают детей в активное взаимодействие, что способствует не только физическому разрядке, но и укреплению социальных связей в классе. В ходе мастер-классов педагоги учатся планировать эти перерывы с учётом специфики учебного материала и возрастных особенностей учащихся, обеспечивая их оптимальную длительность и интенсивность.

Таким образом, организация здоровых перерывов и физкультминуток является эффективным инструментом профилактики утомления, поддержания высокого уровня умственной активности и формирования у обучающихся привычки к регулярной физической активности, важной для общего развития и сохранения здоровья.

#### *Методические приемы развития позитивной школьной среды*

Методические приемы развития позитивной школьной среды направлены на формирование в образовательном учреждении благоприятного социально-психологического климата, способствующего эффективному обучению и гармоничному развитию личности обучающихся. Основной акцент в данном блоке делается на воспитание культуры общения и сотрудничества как основы позитивных межличностных отношений в школьном коллективе.

Педагогам предлагается изучить эффективные техники разрешения конфликтов, что способствует снижению напряжённости в коллективе и уменьшению рисков проявления агрессии и девиантного поведения. Особое внимание уделяется развитию навыков эмпатии, активного слушания и конструктивной обратной связи, что способствует формированию атмосферы доверия и взаимоуважения.

Организация коллективных творческих и спортивных мероприятий выступает в качестве ключевого средства социальной адаптации и социализации учащихся. Такие мероприятия позволяют укрепить чувство принадлежности к группе, развить навыки совместной деятельности и ответственности, а также способствуют профилактике асоциальных и девиантных форм поведения. В рамках мастер-классов педагоги учатся планировать и реализовывать данные мероприятия с учётом возрастных особенностей и интересов обучающихся.

Создание позитивной школьной среды является важнейшим условием формирования устойчивой мотивации к учебной деятельности, снижения стресса и укрепления психического здоровья учащихся, что непосредственно влияет на общий уровень успешности образовательного процесса.

#### *Практики воспитания ответственности за здоровье*

Практики воспитания ответственности за собственное здоровье представляют собой комплекс воспитательных и образовательных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к сохранению и укреплению собственного физического и психического благополучия. В этом блоке педагогам предлагается выстраивать образовательный процесс таким образом, чтобы стимулировать у детей понимание значимости здорового образа жизни через интерактивные формы работы – дискуссии, ролевые игры, ситуационные анализы.

Дискуссии способствуют развитию критического мышления и рефлексии по вопросам здоровья, позволяя обучающимся самостоятельно формулировать свои позиции и оценивать последствия различных поведенческих стратегий. Ролевые игры моделируют реальные жизненные ситуации, способствуя развитию коммуникативных навыков, умению принимать рациональные решения в условиях стресса и потенциальной опасности.

Значимое место уделяется развитию навыков самоконтроля и саморегуляции, которые позволяют обучающимся распознавать свои физические и эмоциональные состояния, своевременно предпринимать меры по их коррекции и формировать устойчивые привычки, направленные на поддержание здоровья. Педагоги учатся создавать условия для закрепления этих навыков посредством регулярных занятий и мотивационных бесед.

Таким образом, воспитательные практики стимулируют формирование ответственности за собственное здоровье, что является важным фактором профилактики вредных привычек и повышает общую качество жизни обучающихся.

#### *Психолого-педагогическая поддержка детей с рисками девиантного поведения*

Психолого-педагогическая поддержка детей с рисками девиантного поведения представляет собой специализированное направление, направленное на своевременное выявление и коррекцию эмоциональных и поведенческих нарушений, способствующих предотвратимости развития асоциальных или девиантных форм поведения. В рамках мастерклассов педагоги приобретают навыки использования диагностических методик для

выявления признаков эмоционального дискомфорта, социальной дезадаптации, а также проблем с регуляцией поведения.

Обучение включает освоение методов коррекции и профилактики, применяемых как в индивидуальном, так и в групповом формате. Применяются психокоррекционные технологии, направленные на развитие коммуникативных и социальных навыков, эмоциональную стабилизацию и повышение уровня саморегуляции.

Особое значение имеет взаимодействие педагогов с родителями и профильными специалистами (психологами, соцработниками, медицинскими работниками), что способствует комплексному решению выявленных проблем и выработке согласованных программ сопровождения. Такой междисциплинарный подход обеспечивает своевременное предотвращение обострений и способствует успешной социальной адаптации детей в образовательной среде и обществе в целом.

Таким образом, данный блок мастер-классов является важной составляющей системы здоровьесбережения в образовательных учреждениях, направленной на поддержку социально уязвимых групп обучающихся и предотвращение негативных социальных последствий.

## **5. Педагогическая практика с акцентом на здоровьесбережение**

Педагогическая практика с акцентом на здоровьесбережение представляет собой комплексную и системно организованную профессиональную деятельность педагогов, направленную на интеграцию принципов здоровьесбережения в образовательный процесс с целью создания оптимальных условий для физического, психического и социального благополучия обучающихся. Современные требования к качеству образования предусматривают не только передачу знаний и развитие компетенций, но и формирование у учащихся устойчивых навыков здорового образа жизни, что обуславливает необходимость системного внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогическую практику. В этой связи педагогическая практика становится ключевым звеном, обеспечивающим реализацию здоровьесберегающей политики образовательного учреждения на уровне непосредственного взаимодействия педагога и обучающихся.

Одним из фундаментальных аспектов педагогической практики, ориентированной на здоровьесбережение, является рациональное

проектирование учебной деятельности, учитывающее психофизиологические особенности детей разных возрастных групп. В рамках такого проектирования педагогам предлагается детально планировать учебные нагрузки с учётом биоритмов, уровня развития сенсорных и когнитивных функций, эмоционального состояния и уровня физической подготовленности обучающихся. Принцип последовательности и постепенного наращивания нагрузки способствует формированию высокой учебной мотивации и снижает риски переутомления и стрессовых реакций. Особое внимание уделяется организации учебного времени таким образом, чтобы в учебных занятиях последовательно чередовались периоды активного познавательного напряжения и восстановительные паузы, включающие двигательные и дыхательные упражнения, направленные на оптимизацию психофизического состояния.

Важным элементом педагогической практики является внедрение активных и интерактивных методов обучения, направленных не только на повышение уровня усвоения учебного материала, но и на снижение негативных последствий длительного умственного напряжения. Использование групповой работы, проблемных ситуаций, игровых методов и средств визуализации способствует активации различных каналов восприятия информации и снижению когнитивного диссонанса. Такие методы дают возможность включить обучающихся в процесс активного поиска знаний и вырабатывают у них умения саморегуляции и самоконтроля, что является одним из ключевых компонентов здоровьесбережения.

Педагогическая практика подразумевает использование системных приемов по формированию эмоционально благоприятной среды на уроках, в том числе создание условий для психологической безопасности и поддержки. Педагоги осваивают техники психологической поддержки, повышение самооценки учащихся, развитие эмоционального интеллекта и навыков стрессоустойчивости. Через создание «ситуаций успеха», конструктивной обратной связи и мотивационных стратегий формируется положительное отношение к учению, уменьшается тревожность и укрепляется внутренний потенциал личности.

Кроме непосредственной организации уроков, педагогическая практика здоровьесбережения включает эффективное планирование и проведение внеурочной деятельности, способствующей укреплению здоровья и профилактике риска

асоциальных и девиантных форм поведения. Внеурочные занятия организуются на основе принципов игрового и проектного обучения, включают физкультурно-оздоровительные мероприятия, творческие мастер-классы и обучающие тренинги, направленные на формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Специфика таких занятий предполагает систематическое формирование мотивации к здоровому образу жизни, освоение практических умений и навыков самообслуживания, укрепление социальной активности и развитие коммуникативных компетенций.

Неотъемлемой составляющей педагогической практики является поддержка профессионального здоровья педагогов. Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к эмоциональной и психологической устойчивости педагогов, что требует внедрения стратегий профилактики профессионального эмоционального выгорания. В ходе мастер-классов педагогам предлагается освоение техник саморефлексии, эмоциональной саморегуляции, управления стрессом и конфликтами, а также методов повышения психоэмоционального комфорта, что обеспечивает сохранение высокого уровня мотивации и профессиональной активности. Важно отметить, что благополучие педагога напрямую коррелирует с качеством учебного процесса и уровнем здоровья обучающихся, что делает заботу о педагогах одним из приоритетных направлений здоровьесберегающей практики.

Кроме того, в рамках педагогической практики с акцентом на здоровьесбережение реализуется комплексный подход к мониторингу и оценке состояния здоровья учащихся и эффективности применяемых методик. Педагоги осваивают навыки систематического наблюдения, ведения документации и анализа данных, что позволяет своевременно выявлять риски, корректировать педагогические стратегии и взаимодействовать с медицинскими и психологическими службами. Такой междисциплинарный подход способствует не только профилактике заболеваний и нарушений, но и созданию условий для полноценного развития психофизических и личностных ресурсов обучающихся.

Таким образом, педагогическая практика с акцентом на здоровьесбережение выступает как интегративная система профессиональных действий, направленных на гармоничное и комплексное развитие личности, обеспечение её физического и психологического здоровья, а также формирование у обучающихся и педагогов устойчивых установок и компетенций в области

здоровьесбережения. Эффективная реализация данной практики способствует повышению качества образования, снижению рисков хронических заболеваний и психоэмоциональных нарушений, укреплению социальной сплочённости и созданию позитивной образовательной среды, что соответствует современным требованиям и стратегическим приоритетам в сфере образования и здравоохранения.

## **6. Рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению**

*Оценка сформированности психолого-педагогических компетенций на этапе формирования*

Оценка сформированности психолого-педагогических компетенций на этапе формирования представляет собой комплексную процедуру, направленную на выявление уровня готовности обучающихся или педагогов к эффективной учебно-воспитательной деятельности с учетом их психологических и педагогических знаний, умений и навыков. Основной целью такой оценки является определение степени развития ключевых компетенций, которые включают умение взаимодействовать с другими, управлять своими эмоциями, принимать решения в сложных ситуациях и адекватно реагировать на образовательные вызовы.

Для оценки используют разнообразные методы: психодиагностические тесты, наблюдение в учебной деятельности, анализ учебных и внеучебных ситуаций, анкетирование и интервью, а также кейс-методы – моделирование педагогических ситуаций, требующих проявления профессиональных умений. Часто применяется методика, разработанная С.В. Климиным, которая включает проблемные педагогические задачи с вариантами ответов, позволяющими классифицировать уровень компетентности от несформированного до высокого.

Результаты оценки помогают выявить сильные стороны и дефициты в психолого-педагогической компетентности, что служит основой для разработки индивидуальных планов развития и наставничества в педагогической деятельности или целенаправленных коррекционно-развивающих мероприятий для обучающихся. Важно, что оценка проводится регулярно и комплексно, с использованием как самооценки, так и внешней оценки (педагогами, психологами, методистами), что обеспечивает объективность и полноту данных.

Таким образом, оценка сформированности психолого-педагогических компетенций – это систематизированный процесс, который способствует объективному пониманию уровня развития ключевых профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной образовательной деятельности и эффективного взаимодействия в учебном пространстве.

*Методы диагностики и коррекции эмоционального состояния учащихся*

Методы диагностики и коррекции эмоционального состояния учащихся включают разнообразные психолого-педагогические техники, направленные на выявление и последующую поддержку эмоционального благополучия ребенка. Диагностика проводится с использованием как наблюдения и бесед, так и специальных тестовых методик.

*Основные методы диагностики:*

- Тест Люшера (цветовой тест) – определяет общее эмоциональное состояние по выбору цветowych карточек, выявляет уровень тревожности, эмоционального напряжения и комфортности.

- Игровые и проективные методики, такие как методика «Кактус» М. А. Панфиловой и «Контурный САТ-Н», позволяют детям выразить свои эмоции и переживания через описание ситуаций, рисунки и игровые действия, что невыполнимо в форме традиционного опроса.

- Наблюдение – классический метод, позволяющий фиксировать вербальные и невербальные проявления эмоций, изменения настроения, реакции на учебные и социальные ситуации.

- Анкетирование и опросники – позволяют собрать самооценочные данные учащихся о их эмоциональном состоянии, уровне стресса и удовлетворенности.

Коррекционные методы включают:

- Релаксационные упражнения и дыхательные практики, направленные на снижение напряжения и тревожности.

- Игровые тренинги и арт-терапия, способствующие развитию эмоционального самоконтроля и выражению чувств.

- Психологические беседы и консультирование, помогающие осознать и решить внутренние конфликтные ситуации.

Таким образом, комплексное использование диагностики и коррекции способствует выявлению эмоциональных трудностей, поддержке психоземонального здоровья обучающихся и созданию комфортных условий для их успешной учебной деятельности и личностного развития.

### *Принципы индивидуализации сопровождения обучающихся*

Принципы индивидуализации сопровождения обучающихся основываются на признании уникальности каждого ребенка с учетом его индивидуально-психологических особенностей, способностей, интересов и образовательных потребностей. Одним из ключевых принципов является дифференцированный подход, при котором методы, формы и содержание психолого-педагогической поддержки адаптируются под конкретного ученика с учетом его развития, состояния здоровья, эмоционального и социального статуса. Важна системность, что предполагает комплексное и последовательное сопровождение ребенка на всех этапах обучения и развития с использованием междисциплинарных ресурсов.

Еще одним принципом является гуманистический подход, признающий ценность и уникальность личности каждого ребенка, что проявляется в уважении и поддержке его прав, интересов и потребностей. Принцип целостности требует работы с обучающимся как с целостной личностью, учитывая все проявления – познавательные, эмоциональные, мотивационные, волевые. Принцип своевременности обеспечивает оказание помощи в наиболее благоприятный момент, что повышает эффективность сопровождения и предотвращает развитие проблем.

Также важна активность самого ребенка в процессе сопровождения, стимулирующая развитие самостоятельности и ответственности за свое обучение и развитие. Принцип психического и физического здоровья подчеркивает необходимость создания условий, способствующих укреплению здоровья, снижению стресса и формированию эмоционального комфорта. Наконец, принцип взаимодействия предполагает координацию действий педагогов, психологов, родителей и других специалистов для обеспечения комплексной и непрерывной поддержки ребенка.

Таким образом, индивидуализация сопровождения обучающихся строится на адаптации и гибкой подстройке образовательных условий и психолого-педагогических воздействий под уникальные характеристики каждого ребенка, что позволяет обеспечить его полноценное развитие и успешное освоение образовательной программы.

*Создание условий для психологического комфорта и безопасности*

Создание условий для психологического комфорта и безопасности в образовательной среде является одним из ключевых факторов успешного обучения и развития учащихся.

Психологический комфорт – это состояние эмоционального благополучия, в котором ребенок чувствует себя защищенным, уверенным и свободным от излишнего стресса и тревожности. Для его формирования важны доброжелательные отношения между учителями и учениками, а также между самими сверстниками. Атмосфера доверия и взаимоуважения позволяет каждому ребенку раскрыться и проявить свои способности.

Кроме того, психологический комфорт обеспечивается созданием ситуаций успеха на уроках, когда ребенок испытывает радость и удовлетворение от достижений, что стимулирует мотивацию и позитивное отношение к обучению. Важным элементом являются методы эмоциональной разгрузки – упражнения на релаксацию, дыхательные практики, игровые паузы, которые снижают напряжение и способствуют восстановлению работоспособности.

Физические условия тоже играют свою роль: комфортная учебная среда, правильное освещение, оптимальная температура и уровень шума создают благоприятный фон для сосредоточения и восприятия информации. Психологическая безопасность достигается посредством профилактики конфликтов и буллинга, внедрения правил конструктивного общения и развития навыков разрешения споров. Учителя должны быть внимательны к эмоциональному состоянию каждого ребенка, учитывать индивидуальные особенности и оперативно реагировать на признаки дискомфорта или стресса.

Таким образом, создание психологического комфорта и безопасности требует комплексного подхода, включающего организационные, педагогические и психологические меры, направленные на формирование позитивной образовательной среды, в которой каждый ученик чувствует себя защищенным, необходимым и мотивированным на успех.

## **7. Заключение**

Формирующий этап образовательного процесса является основополагающим в развитии и становлении личности обучающегося. Именно в этот период закладываются фундаментальные основы учебной мотивации, когнитивного и эмоционального развития, формируется социальная и коммуникативная компетентность, что играет решающую роль в успешной адаптации к дальнейшему образовательному пути и жизни в обществе. В современных условиях особую значимость

приобретает здоровьесберегающий подход, который должен стать неотъемлемой частью педагогической деятельности и учебного плана.

Применение комплексных психолого-педагогических технологий, таких как тренинги, мастер-классы и педагогическая практика с акцентом на сохранение и укрепление здоровья, способствует формированию у обучающихся навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта. Это позволяет не только повысить качество усвоения знаний, но и создать благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу, которая является необходимым условием для всестороннего развития ребенка.

Значимое место в этом процессе занимает формирование осознанного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, что достигается через вовлечение обучающихся в активные формы деятельности, направленные на укрепление физических и психических ресурсов. Учитывая современные вызовы, такие как рост уровня стрессов и эмоциональных нагрузок среди детей и подростков, особое внимание должно уделяться профилактике переутомления и развитию навыков здорового образа жизни.

Психолого-педагогическое сопровождение педагогов, направленное на профилактику профессионального выгорания, формирование эмоциональной компетентности и создание благоприятного психологического климата в образовательном коллективе, является не менее важным фактором улучшения качества образовательного процесса. Создание условий для психологического комфорта педагогического коллектива способствует сохранению их профессиональной мотивации, повышению творческого потенциала и эффективности образовательной деятельности.

Современное образование требует междисциплинарного подхода, интеграции психологических и педагогических знаний, использования инновационных методов и технологий, ориентированных на личностно-ориентированное обучение. Такой подход обеспечивает всестороннее развитие личности, ее успешную социализацию и адаптацию к условиям быстро меняющегося мира.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение формирующего этапа с акцентом на здоровьесбережение является стратегически важным направлением, направленным на создание условий для гармоничного развития личности обучающегося,

сохранения и укрепления его здоровья, повышения качества и эффективности образовательного процесса. Только при соблюдении комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого ребенка, возможно достигнуть максимальных образовательных результатов и обеспечить устойчивое развитие общества в целом.

## **8. Список литературы**

1. Выготский Л. С. Избранные психологические труды / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 416 с. – Текст : непосредственный.

2. Джексон Э. Релаксация и стресс / Э. Джексон. – М. : Медицинская книга, 2002. – 176 с. – Текст : непосредственный.

3. Законодательный акт. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : приказ Минобрнауки России от 17.06.2021 № 413. – М., 2021. – 50 с. – Текст : непосредственный.

4. Климин С. В. Психолого-педагогическая диагностика / С. В. Климин. – М. : Педагогика, 2013. – 224 с. – Текст : непосредственный.

5. Люшер М. Психология цвета / М. Люшер. – СПб. : Питер, 2010. – 128 с. – Текст : непосредственный.

6. Панфилова М. А. Игровые методы в психологии и педагогике / М. А. Панфилова. – М. : Академия, 2014. – 192 с. – Текст : непосредственный.

7. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – М. : Апрель-пресс, 2004. – 320 с. – Текст : непосредственный.

8. Россотрудничество. Наука и образование // Текст : электронный // Официальный сайт Россотрудничества. – Режим доступа: <http://www.rs.gov.ru> (дата обращения: 08.10.2025).

9. Российский государственный педагогический портал // Текст : электронный // Официальный сайт РГПП. – Режим доступа: <https://pedcollege.ru> (дата обращения: 11.10.2025).

## **9. Кейс вопросов**

1. Каковы основные принципы организации здоровьесберегающей педагогической практики на формирующем этапе?

Основные принципы организации здоровьесберегающей педагогической практики на формирующем этапе включают создание комфортной и безопасной образовательной среды, что предполагает оптимальные условия по освещённости, температуре и уровню шума. Чередование видов деятельности является

ключевым моментом: учебные занятия должны периодически прерываться физкультурными минутками, дыхательной гимнастикой и динамическими паузами, чтобы снизить утомляемость и восстановить внимание обучающихся. Поддержание положительного эмоционального климата способствует формированию у учащихся здоровой самооценки, ответственности и мотивации. Для этого педагог использует методы поощрения, конструктивной обратной связи, коллективной поддержки, создаёт условия для сотрудничества и развития инициативы. Особое внимание уделяется учёту возрастных, физиологических и психологических особенностей каждого ребёнка, что позволяет дифференцировать нагрузку и учебный процесс, адаптируя его под индивидуальные потребности. Важны активные методы обучения с элементами игры, дискуссий и групповой работы, которые вовлекают учеников в процесс, снижают стресс и улучшают усвоение материала. Кроме того, формируется у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни через развитие навыков саморегуляции, гигиены и здорового поведения. Таким образом, здоровьесберегающая педагогическая практика направлена не только на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, но и на создание мотивационной и комфортной образовательной среды, что способствует качественному формированию знаний и личностному развитию обучающихся на формирующем этапе.

Источник: Кольцова Т.В. Теория и практика здоровьесберегающей педагогики: учебное пособие. М.: Академия, 2018; 1.1 Сущность здоровьесберегающей педагогики // ЮУрГУ. – 2008; Основные принципы здоровьесберегающей педагогики // nsportal.ru.

2. Какие педагогические технологии считаются здоровьесберегающими и почему они важны на формирующем этапе учебного процесса?

Здоровьесберегающие педагогические технологии представляют собой комплекс программ, приемов и методов организации учебного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а также создание благоприятных условий для их психофизиологического развития. К основным таким технологиям относятся физкультурно-оздоровительные упражнения, динамические паузы, дыхательная гимнастика, а также регулярная смена поз и видов деятельности. Физкультурно-оздоровительные упражнения способствуют развитию мышечной активности, укреплению сердечно-сосудистой

и дыхательной систем, улучшению общего самочувствия. Динамические паузы помогают снизить утомляемость, размять мышцы, улучшить кровообращение, что повышает концентрацию и работоспособность учащихся в течение урока. Дыхательная гимнастика служит средством релаксации и улучшения насыщения тканей кислородом, снижая уровень стресса и повышая эмоциональное равновесие. Смена позы и видов деятельности предотвращает статическую нагрузку и зрительное перенапряжение, улучшая общее психофизиологическое состояние. Эти технологии важны именно на формирующем этапе, поскольку в этот период у обучающихся закладываются не только академические знания, но и привычки к здоровому образу жизни, формируется мотивация к заботе о своем здоровье, что напрямую влияет на эффективность усвоения материала и качество личностного развития. Использование таких технологий обеспечивает благоприятные условия для обучения, снижая риск развития хронической усталости, психоэмоционального напряжения и сохранения здоровья подрастающего поколения, что соответствует современным требованиям образовательной среды.

Источник: Пахтерова В.П. Вопросы здоровьесбережения в «Новой педагогике» // Вестник педагогики. – 2020. – №4. – С. 56–63;

3. Как психолого-педагогическое сопровождение способствует успешной реализации формирующего этапа учебного процесса?

Психолого-педагогическое сопровождение на формирующем этапе учебного процесса играет ключевую роль в обеспечении условий для успешного освоения знаний и сохранения здоровья обучающихся. Оно включает несколько взаимосвязанных компонентов. Во-первых, диагностика – системное выявление индивидуальных особенностей, затруднений и ресурсов учащихся, позволяющая адаптировать учебный процесс с учётом их психофизиологических потребностей. Во-вторых, адаптация обучения – создание гибких программ и методик, которые учитывают уровень подготовки и особенности развития каждого ребёнка, что повышает эффективность обучения и снижает риски переутомления и стресса. В-третьих, мотивационная поддержка – формирование у обучающихся внутреннего стремления к познанию и развитию, через создание позитивного эмоционального климата, признание успехов и вовлечение в активные формы работы. Кроме того, сопровождение обеспечивает развитие умений саморегуляции и рефлексии, что помогает детям осознанно управлять своим состоянием и поведением во время учёбы. В целом, психолого-педагогическое сопровождение выступает как

интегративная технология, объединяющая диагностику, консультирование, коррекцию и профилактику, а также организацию взаимодействия между участниками образовательного процесса: учащимися, педагогами, родителями и психологами. Это способствует повышению качества формирования компетенций и умений, а также сохранению и укреплению психического и физического здоровья на формирующем этапе. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение – это не просто помощь ребёнку, а системный процесс создания условий для полноценного развития его личности в образовательной среде.

Источник: Иванов С.А. Психолого-педагогическое сопровождение в образовательной деятельности. СПб.: Питер, 2019. 248 с.;

4. Какие формы работы педагогов на формирующем этапе выгодны для развития здоровьесберегающей компетенции у студентов?

Формирующий этап требует от педагогов применения эффективных форм работы, способствующих развитию здоровьесберегающей компетенции у студентов. Одной из ключевых форм являются тренинги, где используются активные методы, такие как ролевые игры, групповые дискуссии и практические упражнения. Ролевые игры позволяют обучающимся проживать ситуации, связанные с выбором здорового образа жизни, что формирует личностную ответственность и осознанность. Групповые дискуссии создают пространство для обмена мнениями, развивают коммуникативные навыки и мотивируют к совместному поиску решений по вопросам сохранения здоровья. Практические упражнения закрепляют полученные знания и формируют конкретные навыки саморегуляции и предотвращения стрессовых ситуаций.

Кроме тренингов, мастер-классы направлены на демонстрацию и освоение конкретных здоровьесберегающих приемов и техник – от дыхательных упражнений до методов релаксации и правильной организации рабочего места. Такие занятия способствуют развитию у студентов устойчивых привычек заботы о здоровье и умения применять их в повседневной жизни.

Эффективность данных форм обеспечивается сочетанием теоретической информации с практической деятельностью, что способствует формированию мотивации и осмысленного отношения к своему здоровью. Важно также создание доброжелательной атмосферы, индивидуальный подход и

поддержка творческого потенциала обучающихся, что усиливает эффект и способствует устойчивому развитию здоровьесберегающих компетенций.

Таким образом, тренинги и мастер-классы с активными формами взаимодействия не только повышают знания студентов о здоровье, но и формируют у них практические умения и личностную ответственность за собственное благополучие, что особенно важно на формирующем этапе учебного процесса.

Источник: Кузнецова, Е.В. Методика проведения тренингов для педагогов по здоровьесбережению / Е.В. Кузнецова // Педагогический журнал. – 2021. – №7. – С. 45-50.

5. Каковы критерии оценки эффективности психолого-педагогического обеспечения формирующего этапа?

Формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов на формирующем этапе является важной задачей современной педагогики, направленной на воспитание у обучающихся устойчивых знаний, умений и мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Одной из эффективных форм работы педагогов в этом направлении являются тренинги и мастер-классы, использующие активные, интерактивные методы. В тренингах широко применяются ролевые игры, которые позволяют студентам моделировать различные жизненные ситуации, демонстрирующие ценность здорового образа жизни, а также развивать навыки принятия ответственных решений, связанных с сохранением здоровья. Групповые дискуссии способствуют обмену опытом и мнениями, развитию коммуникативных навыков и стимулируют внутреннюю мотивацию к саморазвитию и здоровому образу жизни. Практические упражнения включают дыхательные техники, релаксацию, простые физические активности, которые помогают осваивать навыки саморегуляции, управлять стрессом и поддерживать психофизиологическое равновесие.

Мастер-классы как форма обучения позволяют педагогам продемонстрировать и отработать с обучающимися конкретные приемы здоровьесбережения, например, правильно организовать рабочее место, выполнить расслабляющие упражнения или сформировать режим дня, что особенно важно для формирования практических навыков.

Для успешного развития здоровьесберегающей компетенции педагогам рекомендовано создавать доверительную, поддерживающую атмосферу в группе, учитывать индивидуальные особенности студентов, стимулировать их инициативу и творчество. В совокупности такие активные формы работы интегрируют знания

и практические навыки, формируют устойчивую мотивацию и ответственное отношение к собственному здоровью, что является основой для последующего успешного профессионального и личностного становления обучающихся.

Таким образом, регулярное применение тренингов и мастер-классов с элементами ролевых игр, дискуссий и практических заданий является эффективным способом формирования у студентов здоровьесберегающей компетенции на формирующем этапе образовательного процесса.

Источник: Смирнова, Л.Н. Оценка качества психолого-педагогического сопровождения / Л.Н. Смирнова // Вопросы психологии и педагогики. – 2018. – Т. 3, №1. – С. 78-83.

6. Какие роли играют мотивация и рефлексия в процессе здоровьесберегающего обучения?

Мотивация и рефлексия играют ключевые роли в процессе здоровьесберегающего обучения, обеспечивая активное участие обучающихся и развитие осознанного отношения к здоровью. Мотивация выступает внутренним побуждением, которое направляет учащихся к активной учебной деятельности и формированию привычек, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Формирование мотивации связано с созданием у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к своему состоянию и понимания влияния учебного режима на психофизиологическое благополучие. Исследования показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе значительно повышает уровень учебной мотивации, способствует формированию познавательного интереса и устойчивости к стрессам. Мотивация является синтезом внутренних желаний и внешних стимулов, поэтому педагогическая поддержка, благоприятный эмоциональный климат и наличие реальных успехов играют важную роль в её формировании.

Рефлексия – это процесс осмысления самого себя и собственного учебного опыта, который позволяет обучающимся анализировать свои действия, эмоции и результаты, выявлять трудности и разрабатывать стратегии их преодоления. В здоровьесберегающем обучении рефлексия помогает учащимся осознанно корректировать своё поведение в сторону формирования здоровых привычек, управлять уровнем утомляемости и стрессом, а также поддерживать эмоциональное равновесие. Регулярное применение рефлексивных практик способствует развитию саморегуляции и ответственности за

собственное здоровье, углубляет понимание взаимосвязи между образом жизни и качеством обучения.

В совокупности мотивация и рефлексия создают условия для формирования у обучающихся устойчивой способности к здоровьесбережению, что способствует не только улучшению их физического состояния, но и повышает успеваемость и качество образовательного процесса. Обеспечение мотивационной поддержки и развитие навыков рефлексии – важные задачи педагогов, реализующих здоровьесберегающий подход на всех этапах обучения.

Источник: Петров, А.И. Мотивация и рефлексия в педагогическом процессе / А.И. Петров. – М.: Наука, 2020. – 192 с.

7. Какова роль психолого-педагогического сопровождения в адаптации обучающихся на формирующем этапе учебного процесса?

Психолого-педагогическое сопровождение на формирующем этапе обеспечивает создание условий для успешной социальной и учебной адаптации обучающихся, учитывая их индивидуальные психологические и физиологические особенности. Оно включает диагностику уровня адаптации, выявление факторов риска, консультирование педагогов и родителей, организацию коррекционно-развивающих мероприятий, а также оказание психологической поддержки. Благодаря этому снижается уровень тревожности и стресса, формируется позитивное отношение к учебе, развивается мотивация и уверенность в собственных силах. Эти меры способствуют гармоничному развитию личности и создают основу для успешного усвоения учебного материала и здоровьесбережения в целом.

Источник: Румянцев В.Н. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся // Министерство образования и науки РФ. – 2014.

### А

Автономия в обучении – степень независимости и самостоятельности обучающегося в принятии решений о целях, содержании, методах и темпе обучения.

Автономная деятельность – форма мотивации, при которой человек сам выбирает деятельность, осознавая её важность и принимая решение на основе своих ценностей.

Автодидактика – самостоятельное обучение, осуществляемое индивидом без помощи преподавателей или инструкторов, основанное на самоорганизации и самоконтроле.

Адаптивная физкультура (Адаптивная физическая культура) – физкультурные занятия, ориентированные на людей с ограниченными возможностями здоровья, учитывающие их индивидуальные потребности и способности. Направление в системе подготовки педагогов для работы в инклюзивной среде.

Адаптированная образовательная программа – программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Аксиологический подход – методологический подход, основанный на теории ценностей; в контексте здоровьесбережения – рассмотрение здоровья как ключевой ценности образования и жизни.

Академическая мобильность – возможность для студентов и преподавателей перемещаться между вузами (внутри страны или за рубежом) для обучения, преподавания или проведения исследований.

Аккредитация CAEP – процесс сертификации педагогических программ в США, осуществляемый Советом по аккредитации педагогического образования, гарантирующий соответствие подготовки педагогов национальным стандартам.

Амотивация – отсутствие мотивации, состояние безнадёжности, утраты интереса и внутренней заинтересованности.

Анализ данных – процесс применения статистических и математических методов для извлечения информации из подготовленных данных с целью выявления закономерностей и тенденций.

Андрагогика – теория и практика обучения взрослых, учитывающая их особенности, мотивацию и опыт.

Анкетирование – метод сбора информации о субъективных представлениях с помощью анкет.

Аспирантура – уровень высшего образования, следующий после магистратуры или специалитета, целью которого является подготовка кадров высшей квалификации.

Анатомо-физиологические особенности – знания о строении и функциях организма обучающихся, необходимые для индивидуализации нагрузок.

## **Б**

Бакалавриат – первый уровень высшего образования в двухуровневой системе. Срок обучения – 4 года. По окончании присваивается квалификация «бакалавр».

Бакалавр образования (B.Ed.) – интенсивная педагогическая программа в Канаде продолжительностью 1-2 года, сфокусированная на педагогических дисциплинах и практике.

Базовое высшее образование – термин, введенный Указом Президента РФ № 343 от 2023 года, к которому относятся бакалавриат и специалитет.

Бенчмаркинг – процесс сравнения собственных показателей деятельности с лучшими практиками других организаций для выявления возможностей улучшения.

Благополучие – комплексное понятие, интегрирующее физическое, психическое и социальное здоровье.

Болонский процесс – процесс сближения и гармонизации систем высшего образования стран Европы с целью создания единого европейского образовательного пространства.

## **В**

Валидность – степень соответствия результатов исследования поставленным целям.

Валеолог – специалист в области валеологии, педагог, обладающий глубокими знаниями о закономерностях сохранения здоровья.

Валеопедагогика – педагогическая деятельность, направленная на сохранение здоровья ребёнка и учителя, а также на мотивацию личности к гармонизирующему саморазвитию.

Вебинар – онлайн-семинар, проводимый в режиме реального времени.

ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) – специализированное учреждение ООН, координирующее международное сотрудничество в области здравоохранения.

Воспитание – процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки её к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

Выборка – группа респондентов, отобранная из генеральной совокупности для участия в исследовании.

## Г

Геймификация – использование игровых элементов и техник в неигровых контекстах (например, в обучении) для повышения вовлеченности и мотивации.

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья.

Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы мышечного сокращения.

Гипотеза – научное предположение, требующее проверки и доказательства.

Глокализация высшего образования – стратегия развития, сочетающая глобальные тенденции с усилением национальных традиций и социокультурной уникальности отечественной образовательной системы.

Гностическая функция – познавательная составляющая, связанная с изучением и применением теоретических и практических методов физкультурного воздействия.

Государственные программы – инициативы правительства по решению определенных социальных задач.

Групповая динамика – процессы взаимодействия и развития внутри учебной или педагогической группы, влияющие на эффективность совместной деятельности.

Групповые технологии – семинары, тренинги, ролевые игры, кооперативное обучение для развития социальных навыков.

## Д

Двухуровневая система («бакалавриат + магистратура») – модель высшего образования, принятая в рамках Болонского процесса.

Деперсонализация (цинизм) – состояние, при котором человек теряет связь с самим собой и ощущает себя «отстраненным наблюдателем» собственной жизни.

Деятельностный компонент – практическая сторона готовности, включающая умения планирования, организации и проведения здоровьесберегающей деятельности.

Диагностика – процесс выявления уровня сформированности профессиональных компетенций и готовности через наблюдение, тестирование, анкетирование.

Диагностика потребностей в обучении – процесс выявления пробелов в знаниях, навыках и компетенциях, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Динамическая пауза – кратковременная двигательная активность во время учебного занятия для снятия мышечного напряжения и повышения внимания.

Дифференциация обучения – педагогическая технология, предполагающая адаптацию заданий, методов и критериев оценки под индивидуальные возможности каждого ребенка.

Дистанционное обучение – форма обучения, при которой взаимодействие между преподавателем и учащимися осуществляется на расстоянии с использованием информационных и коммуникационных технологий.

### **З**

Зачетные единицы (кредиты) – унифицированная мера трудоемкости учебной работы студента, используемая в Болонском процессе.

Здоровье (по ВОЗ) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, направленный на поддержание и укрепление здоровья через сбалансированное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня.

Здоровьесберегающая деятельность – комплексная педагогическая система, основанная на гуманистических и природосообразных принципах, направленная на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) – методы и приемы, используемые в образовательном процессе для сохранения и укрепления здоровья учащихся, минимизации ущерба для здоровья.

Здоровьесберегающее образование (ЗО) – образовательная парадигма, рассматривающая здоровье как комплексную философию, пронизывающую всю школьную жизнь.

Здоровьесберегающее образовательное пространство (ЗООП) – целостная, динамически развивающаяся педагогическая система, направленная на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Здоровьесбережение – система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающая компетентность педагога – это интегративное профессионально-личностное качество,

выражающееся в способности и готовности педагога эффективно решать задачи сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса на основе целостной системы ценностных ориентаций, научно-обоснованных знаний, практических умений проектировать и реализовывать здоровьесберегающую образовательную среду, осуществлять мониторинг её эффективности и рефлексивно корректировать свою профессиональную деятельность. Данная компетентность интегрирует мотивационную, когнитивную, операционально-деятельностную и рефлексивную составляющие, обеспечивая тем самым не только профилактику негативных воздействий образовательного процесса на здоровье, но и активное формирование культуры здоровья как неотъемлемого компонента общего развития личности.

## **И**

Идентифицированная регуляция – тип внешней мотивации, при которой человек признаёт значение деятельности и добровольно её выбирает.

Индивидуализация – учет индивидуальных особенностей здоровья и подготовки обучающихся при планировании нагрузок и программ.

Индивидуализация нагрузки – педагогический принцип, предполагающий дозирование физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Индивидуальная образовательная траектория – персональный путь реализации личностного потенциала в образовательном процессе.

Индивидуальная траектория здоровья – персонализированный маршрут развития здоровья учащегося, учитывающий его особенности, потребности и ресурсы.

Индивидуальный план развития (ИПР) – документ, определяющий цели обучения, мероприятия, сроки, ресурсы и критерии оценки эффективности индивидуальной программы профессионального развития.

Инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Инновационная деятельность – применение новых методов, технологий и подходов в профессиональной сфере для повышения качества работы.

Инструментарий - набор средств (анкеты, тесты, приборы и др.) для сбора данных в исследовании.

Интерактивное обучение – форма обучения, при которой учащиеся активно взаимодействуют друг с другом и с преподавателем.

Интерактивные методы обучения – образовательные технологии, основанные на взаимодействии всех участников учебного процесса и их активной совместной деятельности.

Интерпретация в науке – толкование, раскрытие смысла, разъяснение полученных данных.

## К

Квалификация – 1) Уровень подготовки выпускника (бакалавр, специалист, магистр). 2) Совокупность знаний, умений и навыков, позволяющих занимать определенные должности.

Когнитивно-функциональный компонент – составляющая профессиональной готовности, охватывающая систему теоретических знаний, практических умений и профессиональных компетенций.

Когнитивный компонент – часть профессиональной готовности, охватывающая знания и представления о профессии, а также способность применять теоретические знания в реальных ситуациях.

Когнитивные искажения – систематические ошибки в восприятии, мышлении и суждениях, возникающие из-за особенностей работы человеческого мозга.

Коммуникативная функция – создание каналов и механизмов обмена информацией и опытом в области физической культуры и оздоровления.

Компетенции – совокупность знаний, умений, навыков и личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной и социальной деятельности.

Компетентность – наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области.

Континуум автономии – градуальная шкала, отражающая степень автономии мотивации, от внешних стимулов до внутренней инициативы.

Копинг-стратегии – осознанные приемы (когнитивные, эмоциональные и поведенческие), которые человек использует, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями.

Коррекционно-развивающие мероприятия – педагогические действия, направленные на устранение или минимизацию затруднений в учебной и личностной сфере обучающихся.

Критериальное оценивание – система оценивания, основанная на сравнении учебных достижений учащихся с четко

определенными критериями, что снижает стресс от неопределенности.

Культура здоровья – интегрированная часть общей культуры личности, включающая сознательное отношение к здоровью, формирование здорового образа жизни и умение заботиться о своем и чужом здоровье.

Культурные факторы – элементы культуры, влияющие на поведение и восприятие людей.

## **Л**

Лечебная физкультура – раздел физической культуры, включающий комплексы упражнений и процедур для восстановления функций организма после заболеваний или травм.

Личностно-ориентированный подход – образовательная парадигма, рассматривающая студента как активного субъекта образовательного процесса и учитывающая его индивидуальные особенности, потребности и возможности.

Личностные ресурсы – внутренние характеристики, установки, навыки и стратегии поведения индивида, которые помогают ему эффективно справляться со стрессом и поддерживать здоровье.

## **М**

Магистратура – второй уровень высшего образования в двухуровневой системе. Срок обучения – 2 года на базе бакалавриата.

Медицинская помощь – комплекс мероприятий, направленных на поддержание и (или) восстановление здоровья и включающих в себя предоставление медицинских услуг.

Ментор (Associate Teacher/Cooperating Teacher) – опытный учитель-наставник в канадской системе образования, осуществляющий руководство педагогической практикой студентов.

Метод исследования – способ получения и обработки научной информации.

Методика эксперимента – совокупность методов, приемов и процедур, которые используются для проведения эксперимента.

Мониторинг здоровья – система наблюдения за состоянием здоровья населения. Систематическое наблюдение, оценка и прогноз состояния здоровья участников образовательного процесса.

Мотивационно-ценностный компонент – внутренние установки педагога, определяющие ценностное отношение к здоровью и мотивацию к здоровьесберегающей деятельности.

Мотивационный компонент – аспект готовности, отражающий стремление к профессиональному росту и желание работать в образовательной сфере.

Мотивация – внутренний или внешний стимул, побуждающий к активному обучению и достижению поставленных целей.

## **Н**

Навыки здоровьесберегающего общения – умение устанавливать доверительные отношения с учащимися, мотивировать их к здоровому образу жизни.

Наставничество – передача опыта от опытных педагогов молодым специалистам.

## **О**

Обработка данных – процесс подготовки собранной информации к анализу, включающий очистку, структурирование и преобразование данных.

Образовательная организация - некоммерческая организация, которая на основании лицензии осуществляет образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности.

Образовательная парадигма - система фундаментальных принципов, идей и методов, определяющих основное направление развития педагогической теории и практики.

Образовательная экосистема – сложная, саморазвивающаяся система взаимосвязей между всеми элементами образовательной среды.

Образовательный модуль – структурированный комплекс учебного материала, методик и заданий, объединённый общей темой и целью.

Образовательный процесс – комплекс мероприятий и методов, направленных на обучение и развитие студентов.

Обучение – целенаправленный процесс взаимодействия учителя и учащихся, в ходе которого осуществляется образование, воспитание и развитие человека.

Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Обнаруженная регуляция - тип внешней регуляции, когда деятельность выполняется из-за внешних поощрений или наказаний.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) – подсистема физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и профилактику заболеваний.

Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности – способность анализировать результаты своей работы, оценивать влияние применяемых методов на здоровье учащихся.

## П

Педагогика – наука о воспитании и обучении.

Педагогическая диагностика – система методов и инструментов для определения уровня подготовки, психологического состояния и особенностей обучающихся.

Педагогическая практика – этап обучения, включающий выполнение обучающимися практических заданий в реальных педагогических условиях.

Педагогическая технология – совокупность методов и приемов, направленных на достижение конкретных педагогических целей.

Педагогические условия – совокупность мер, обстоятельств и возможностей образовательной среды, целенаправленно создаваемых для обеспечения эффективного формирования профессиональной готовности.

Педагогический работник – физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Позитивное мышление – формирование уверенности в успехе, преодоление страхов и негативных ожиданий.

Практическая значимость – возможность применения результатов исследования в практической деятельности.

Принцип персонификации – подход, предусматривающий учет индивидуальных особенностей каждого ученика в организации учебной нагрузки и образовательного процесса.

Профессиональная готовность педагога – интегративное качество личности, включающее знания, умения, мотивацию и личностные качества, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности.

Профессиональная компетентность – совокупность знаний, умений, навыков и личностных качеств, обеспечивающих эффективное решение профессиональных задач.

Профессиональная направленность – система устойчивых мотивов и ценностных ориентаций, определяющих отношение педагога к профессии.

Профессиональное выгорание (или синдром выгорания) – синдром, развивающийся под воздействием хронического стресса и приводящий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов.

Профессиональное саморазвитие - целенаправленный процесс совершенствования профессиональных качеств и компетенций, осуществляемый педагогом на протяжении всей карьеры.

Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.

Психическое здоровье – состояние благополучия, при котором индивид осознает свои способности, справляется со стрессами, продуктивно работает и вносит вклад в общество.

Психологическая безопасность образовательной среды – состояние защищенности ученика от психологического насилия, способствующее удовлетворению его потребностей в личностно-доверительном общении.

Психолого-педагогическое сопровождение – система мероприятий и методов по поддержке психического и образовательного развития обучающихся.

## **Р**

Развитие - процесс количественных и качественных изменений в природе, обществе, человеке.

Редукция личных достижений – компонент синдрома профессионального выгорания, который проявляется в снижении чувства компетентности и продуктивности.

Резильентность (психологическая устойчивость) – способность личности успешно адаптироваться к стрессовым ситуациям и жизненным трудностям.

Релаксация – процесс снятия напряжения и достижения состояния покоя.

Репрезентативность - свойство выборки адекватно представлять генеральную совокупность.

Рефлексия – процесс осознания и анализа собственных действий, переживаний и результатов деятельности для улучшения личностного и профессионального развития.

Рефлексивно-прогностический компонент – элемент профессиональной готовности, обеспечивающий способность к самоанализу, проектированию профессионального развития.

Ресурсность педагогов - способность эффективно использовать свои профессиональные и личные качества для решения образовательных задач.

## С

Самоанализ – способность к критической оценке собственной деятельности, выявлению сильных и слабых сторон.

Саморегуляция – процесс внутреннего регулирования соотношения частей, образующих какое-либо единство.

Санитарно-эпидемиологическое благополучие – состояние здоровья населения и среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие факторов среды обитания на человека.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) – обязательные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.

Сенсорная комната – специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения психологической разгрузки, снятия стресса и коррекционно-развивающих занятий.

Социализация (в физической культуре) – процесс приобщения личности к физическим упражнениям и формирование мотивации к систематической физической активности.

Социальное благополучие – состояние удовлетворенности жизнью в социальной среде.

Социоэмоциональная функция – роль физической культуры в удовлетворении потребностей в социальной и психологической стабильности.

Специалитет – традиционная для России форма непрерывного высшего образования. Срок обучения – не менее 5 лет.

Субъект-субъектное взаимодействие – тип взаимодействия в образовательном процессе, при котором и учитель, и ученик являются активными, равноправными участниками.

## У

Умения и навыки – способность применять теоретические знания на практике, эффективно использовать здоровьесберегающие технологии.

Умения организации здоровьесберегающей деятельности – навыки планирования, проведения и оценки эффективности мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся.

Умение устанавливать личные границы – способность отделять рабочее время от личного, умение говорить «нет» дополнительным обязанностям.

Уровни готовности – качественные характеристики, отражающие степень сформированности каждого компонента готовности и готовности в целом (например: низкий, средний, высокий).

Успеваемость – уровень знаний и навыков учащегося.

## **Ф**

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) – основной документ, определяющий требования к условиям и результатам освоения образовательных программ высшего образования.

Физическая активность – любые движения тела, требующие затрат энергии.

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека посредством физических упражнений, спорта и других форм двигательной активности.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности, развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Фитнес – комплекс спортивных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, поддержание физической формы и общего благополучия организма.

## **Х**

Холистический подход – метод, рассматривающий объект как целостную систему. Подход, рассматривающий здоровье как единство физического, психического, социального и духовно-нравственного компонентов.

## **Э**

Эксперимент - метод исследования, предполагающий целенаправленное изменение условий с целью изучения его влияния.

Эмоциональное истощение - состояние хронического эмоционального и умственного напряжения, вызванного длительным стрессом.

Эмпатия - способность человека к произвольному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним.

**Альберт Юрьевич Акмалов  
Акбар Гасанович Муртазалиев**

**ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
К РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В РАМКАХ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Монография**

Подписано в печать 13.11.2025. Формат 60×84 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «Avenir».  
Тираж 100 экз. Заказ № 5121/  
Цена договорная.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика.  
ООО «Печатный двор».  
г. Челябинск, ул. Кирова, 130