

# **ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**С.Я. Юранов<sup>1</sup>, Е.А. Азарова<sup>1</sup>, Е.В. Юхновская<sup>1</sup>,  
Е.И. Гиль<sup>2</sup>, Т.В. Девдера<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 215 г. Минск, Республика Беларусь

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса, что снижает качество образования.

Педагогический анализ проблем сохранения здоровья школьников, воспитание у них культуры здоровья и здорового образа жизни является актуальной проблемой в современной системе школьного образования. Ряд противоречий в образовательной практике школы позволяет говорить о своевременности рассмотрения и обращения к поставленной проблеме. Это в первую очередь противоречия между высоким уровнем образования в современной школе и состоянием здоровья учащихся. Противоречия между потребностью в концептуальном, технологическом и методическом обеспечении модели здоровьесберегающей среды и недостаточной разработанностью этого

вопроса в практике образования. Противоречия между потребностью в реализации выделенных направлений деятельности и отсутствием взаимодействия и координации специалистов. Противоречия между потребностью в применении педагогами эффективных здоровьесберегающих технологий и нехватка знаний по педагогике и психологии, слабая ориентация в современных технологиях. Противоречия между потребностью в последовательном проектировании средств управления структурными компонентами здоровьесберегающей развивающей среды учреждения и отсутствием механизмов ее регулирования.

Поэтому одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путём внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков. Научным фундаментом инновационной деятельности послужили такие направления, как общая и прикладная психофизиология, а также теория условных рефлексов инструментального типа.

Теоретическое обоснование инновационного метода опирается на представлении об условно-рефлекторной деятельности.

Метод биологической обратной связи (БОС) принципиально новое безлекарственное направление в исправлении нарушений функций организма определяется как произвольное волевое управление функциями организма с целью их совершенствования в норме и коррекции при патологии посредством приборов регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

Для того чтобы быстро и правильно научиться диафрагмально-релаксационному дыханию с максимальной дыхательной аритмией необходимо использовать приборы биологической обратной связи. При освоении диафрагмального дыхания с максимальной ДАС (разница между частотой пульса на вдохе и выдохе) при помощи приборов БОС имеется возможность получить точное представление о том правильно или неверно идет тренировка дыхания. На экране компьютера видно, насколько увеличивается при вдохе и уменьшается на выдохе пульс. Разница между этими величинами есть дыхательная аритмия сердца, которая является критерием состояния здоровья.

Уроки здоровья – наиболее современная технология оздоровления, которая применяется для того, чтобы обучить навыкам здоровья. Урок состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха. Во время тренировки управление дыханием и величина ДАС измеряется количеством ударов сердца в минуту. Во время тренировки управление дыханием и величина ДАС контролируется звуковыми и зрительными сигналами обратной связи. Зрительные сигналы обратной связи представляют собой набор игровых компьютерных сюжетов. Успех проведения игрового сюжета зависит от правильности вдоха и выдоха.

В период отдыха сигналы обратной связи отключены, испытуемый переключает свое внимание на экран компьютера, появляются слайды с видами городов, мира, животных. В конце урока на экране появляются результаты проведенного занятия. На уроках «БОС-здоровье» учащиеся должны сформировать и поддерживать навык диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС. В рамках реализации проекта было проведено 48 уроков по технологии БОС.

Первоначальные исследования показали, что у школьников значительно ниже нормы ЖЭЛ, экскурсия грудной клетки в 2 и более раза, у 60% школьников резерв здоровья ниже нормы (норма – 1,9). В результате проведенных уроков эти показатели улучшились: резерв здоровья 50%, ЖЭЛ: увеличилась от 0,1л. до 0,5л; показатель работы нервной системы – индекс Кардо у 80%.

Таким образом, применение технологии БОС можно увидеть ощутимые результаты: излечиваются заболевания, восстанавливается психосоматическое состояние, усиливается работа защитных сил организма и как следствие повышается способность к обучению.