

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ХУДЖАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА БОБОДЖОНА ГАФУРОВА»**

На правах рукописи

УДК -377.5 (575.3)

ББК-74.04 (5т)

П - 74

ПОЧОЕВ БАХТОВАР ХОТАМОВИЧ

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
КОЛЛЕДЖАХ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук
по специальности 13.00.08 – Теория и методика профессионального
образования (13.00.08.04 – Теория и методика гуманитарных дисциплин)

Научный руководитель:

Сабури Хайрулло Мирзозода –
доктор педагогических наук, профессор

ХУДЖАНД – 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ	20
1.1. Сущность и особенности здоровьесбережения в современных психолого-педагогических исследованиях	20
1.2. Технологический аспект здоровьесбережения в образовательной среде колледжа	46
1.3. Моделирование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогического колледжа	69
Выводы по первой главе	95
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН	98
2.1. Особенности здоровьесбережения студентов педагогических колледжей	98
2.2. Содержание здоровьесберегающих технологий в педагогических колледжах Республики Таджикистан	112
2.3. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан	129
Выводы по второй главе	149
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	152
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	157
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В процессе независимого развития Республики Таджикистан руководство страны уделяет постоянное внимание различным аспектам охраны здоровья населения республики, влияние которых на все сферы жизни республики неуклонно возрастает. В современном обществе усиливается понимание того, что назрела настоятельная необходимость в изменении мировоззрения в плане воспитания сознательных, стремящихся к самосовершенствованию граждан, осознающих ответственность за сохранение своего здоровья, и важнейшее значение, которое здоровье каждого человека имеет как для его судьбы, так и для судьбы всего общества.

Физически здоровое общество—главная цель и направление развития каждой страны. Мировая история убедительно доказывает, что главным приоритетом жизни человека и всего человечества является здоровье. Под рубрикой здорового образа жизни рассматриваются факторы, обеспечивающие долголетие людей и их благополучие. Поэтому вопросы, относящиеся к категории здорового образа жизни, обсуждаются на самом высоком уровне в стране. Среди уже принятых решений можно особо отметить национальные программы. Например, Национальная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы (Постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 октября 2010 года № 560), которая реализуется с 2011 года. Целью этих проектов является оздоровление граждан Таджикистана, увеличение числа людей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, правильно питающихся и отказывающихся от различных видов стимуляторов.

Направленность образовательной политики Республики Таджикистан на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения закреплена на законодательном уровне. Важнейшим документом в этой сфере является Закон «Об образовании», в котором сохранение и укрепление здоровья всех субъ-

ектов образовательного процесса отмечено в качестве одного из ключевых направлений развития образовательной сферы в Республике Таджикистан.

На основе вышесказанного отметим, что в современных условиях назрела настоятельная необходимость пересмотреть подходы методологического и теоретического характера к использованию в образовательной сфере Республики Таджикистан здоровьесберегающих методик и технологий с тем, чтобы образовательный процесс, построенных на новых началах, максимально способствовал сохранению здоровья студентов. Этот аспект должен стать одним из важнейших элементов в профессиональной подготовке будущих преподавателей.

Как убедительно свидетельствует практика, одна медицина не в состоянии решить все проблемы, связанные с сохранением здоровья людей, а для формирования у них новых мировоззренческих установок, направленных на необходимость вести здоровый образ жизни, что является важнейшей составляющей проблемы сохранения здоровья в целом, необходимо систематическое целенаправленное воздействие педагогического характера.

Реформирование системы профессионального обучения, включая подготовку педагогических кадров, направлено, кроме прочего, на создание таких условий, которые бы позволили личности удовлетворить образовательные потребности, стремление к профессиональной самореализации, личностному и профессиональному самосовершенствованию с учетом ее интересов и индивидуальных особенностей.

В настоящее время в образовательной системе Республики Таджикистан приоритетными являются подходы, в основе которых заложен принцип гарантирования высокого качественного уровня образовательного процесса, что отвечает как глобальным тенденциям развития образовательной сферы, так и стратегии реформирования образования, реализуемой в Республике Таджикистан.

Тенденции развития образовательной системы в современных условиях обуславливают новые требования, которые предъявляются к качественному

уровню профессионального обучения будущих специалистов, что влечет за собой пересмотр учебными учреждениями не только содержательной составляющей образовательного процесса, но также и его организационную структуру. Важнейшим ресурсом любого государства являются здоровые, всесторонне развитые, социально ответственные граждане, способные внести свой вклад в социальное и экономическое процветание своей страны.

В связи с этим, особое значение приобретают исследования, посвященные здоровью молодого поколения, включая студентов колледжей и вузов, а также выявлению тех положительность или отрицательных факторов, которые оказывает влияние на состояние здоровья молодых людей с целью усиления первых и нейтрализации вторых.

Как было упомянуто выше, значительную роль в решении этой проблемы должны сыграть образовательного учреждения, поскольку медицина в одиночку не в силах решить эту глобальную задачу. При этом, следует констатировать, что на настоящем этапе развития образовательной сферы в Республике Таджикистан ее усилия в данном направлении не достигли желаемой эффективности.

К сожалению, в настоящее время образовательный процесс происходит по традиционной (т.е. советской) модели, во многом не отвечающей современным требованиям к образованию. Это приводит к тому, что стремление обеспечить качественный уровень подготовки студентов средних и высших учебных заведений, который бы отвечал непрерывно ужесточающимся требованиям, приводит к возникновению перегрузок, грозящих молодым людям ухудшением их здоровья.

Не вызывает сомнений, что для успешной образовательной деятельности, которая способна привести к удовлетворительным результатам в подготовке будущих специалистов и не нанести при этом ущерб их здоровью, необходимо, чтобы эта деятельность опиралась на серьезную научную основу. В течение продолжительного времени ученые и практики в области педагогики проводили исследования, которые посвящались вопросом повышения

эффективности образовательного процесса с позиции отдельного учащегося. В современных условиях особую актуальность, по нашему мнению, приобретают развивающие модели обучения, модульное образование, личностно-ориентированные подходы к образовательному процессу и ряд других направлений, деятельность по разработке которых интенсивно проводят ученые-педагоги.

Для того, чтобы усилить названную нами выше составляющую в подготовке будущих преподавателей, в образовательном процессе необходимо применять технологии, направленные на воздействие на психологический, культурный, социальный и другие аспекты личностного развития. В контексте вышесказанного становится легко объяснимым высокий уровень актуальности вопросов, связанных с формированием у студентов педагогических колледжей Республики Таджикистан здоровьесберегающего мировоззрения, которое включает в себя владение соответствующими технологиями для того, чтобы с успехом применять их в будущей профессиональной деятельности.

Степень изученности и разработанности темы исследования.

Многие выдающиеся мыслители изучали проблему, связанную с воспитанием здорового человека с тем, чтобы выявить, какие условия необходимо создать при обучении, чтобы сберечь здоровье подрастающего поколения. Этой темы в своих трудах касались Я.А. Коменский, Ж.Ж. Руссо, К.А. Гельвеций. Большое внимание проблемам здоровья уделяли такие выдающиеся педагоги, как Л.С. Выготский, К.Д. Ушинский, Н.Н. Пирогов, П.П. Блонский, В.А. Сухомлинский и др.

Вопросы сохранения здоровья молодого поколения стали предметом пристального изучения специалистов в области психологии, физиологии, гигиены, медицины и других отраслей науки. Внимание ученых главным образом было направлено на выявление факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье студентов, которые обусловлены особенностями образовательного процесса. На основе таких исследований вырабатываются сани-

тарно-гигиенические нормы, соблюдение которых является обязательным при организации учебного процесса. Эти требования закреплены в нормативных документах, которые регламентируют гигиенические нормы, соблюдение которых в современных образовательных учреждениях является обязательным.

Оздоровление молодежи через занятие физической культурой является одним из основных аспектов здоровьесберегающей деятельности учебных учреждений нашей страны. Этой теме посвящены многие исследования в области адаптивной и оздоровительной форм физической культуры, методическому и теоретическому обеспечению физического воспитания, другим аспектом сбережения здоровья студентов. В контексте нашего исследования особую актуальность имеют работы в данной сфере, проведенные Е.П. Ильиным, В.К. Бальсевичем, Б.А. Ашмариним, И.Т. Осиповым, В.С. Мерлиным, В.И. Кожиним и другими исследователями.

В процессе исследования был осуществлен анализ и обобщение работ, в которых раскрывались вопросы методологии и теории в сфере здоровьесбережения в рамках образовательного процесса, а также в целом проблемы разработки и практического применения педагогических технологий. Например, работы Г.К. Селевко, Ю.В. Науменко, В.А. Адольфа, К.Г. Эрдынеевой, О.Г. Смоляниновой были посвящены вопросам разработки педагогических технологий применительно к профессиональному образованию.

Работы В.В. Колбанова, В.П. Казначеева, Г.К. Зайцева, Д.Н. Давиденко, Т.Г. Татарниковой, Ю.А. Лобейко содержат в себе обоснование большого значения здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса в рамках современной системы профессионального обучения, в контексте чего обосновывается необходимость вовлечения студентов средних и высших профессиональных учреждений в деятельность по укреплению здоровья, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

Исследования Л.Р. Храпаль, Г.С. Саволайнен, А.А. Клименко, С.Н. Глазачева посвящены вопросам совершенствования физического и экологического воспитания в профессиональных учебных учреждениях.

В работах Ю.В. Науменко, В.Н. Кряжа, Е.Е. Чепурных детально раскрываются проблемы, связанные с улучшением передачи молодому поколению знаний в сфере сохранения здоровья, привития навыков управления собственными эмоциональными и физическими нагрузками.

Значительный вклад в теоретическую разработку рассматриваемой нами проблемы внесли ряд известных таджикских ученых. Прежде всего, следует назвать имена Х. Рахимзода, А. Нурова, М. Лутфуллозода, И.Х. Каримовой, Д. Шариповой, Ф. Шарифзода, Ш. Сафарова и др. В работах Х. Сабури, А. Азизова, И. Бобоева, А.К. Бабаджанова, Л.А. Губановой, Б. Боева, Б. Ашуровой, Ш.А. Сафарова, Ф. Курбанова, Д. Каримовой, Б.Р. Кодирова, Т. Намозова раскрываются отдельные аспекты и особенности использования пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения Республики Таджикистан.

Несмотря на значительное внимание, которая уделяется со стороны руководства Республики Таджикистана и ученого сообщества вопросам сохранения здоровья молодого поколения, мы вынуждены констатировать практически полное отсутствие информации о состоянии здоровья, его динамики у студентов средних педагогических учебных учреждений.

Как свидетельствует анализ научной литературы по исследуемому нами вопросу, в настоящее время необходимость разработки технологий здоровьесбережения применительно к образовательной сфере не получила адекватного теоретического обоснования.

Вопросом охраны здоровья всех субъектов образовательной деятельности посвящены многие исследования в данной сфере. Вместе с тем, следует констатировать недостаточную разработанность проблем, связанных с разработкой педагогических технологий, ориентированных на реализацию здоро-

вьесберегающего аспекта деятельности педагогических колледжей Республики Таджикистан.

При этом, мы считаем очень важным найти баланс между достижением главной цели деятельности учебного учреждения, которая заключается в обеспечении высокого уровня профессиональной подготовки студентов, и сохранением их здоровья в ходе учебного процесса. Нам представляется уместным сместить смысловые акценты в сторону подхода к этим двум аспектам, как к единому комплексному явлению, которое требует системного применения всех имеющихся в наличии педагогических инструментов, способных обеспечить одновременно необходимый уровень сформированности профессиональных компетенций будущих преподавателей, не нанося при этом ущерба их здоровью, а напротив, укрепляя его.

Результаты проведенного нами анализа источников по рассматриваемой тематике позволили прийти к выводу о недостаточном уровне внимания к вопросам разработки и практического применения педагогических технологий, направленных на реализацию здоровьесберегающей деятельности учебных учреждений, включая педагогические колледжи.

На основе вышесказанного **проблема исследования** заключается в том, чтобы смоделировать технологию здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, которая позволит обеспечить баланс между учебной составляющей деятельности колледжа и сохранением здоровья его студентов.

Проблема диссертационного исследования предполагает необходимость разрешить теоретический и практический аспекты следующих **противоречий**.

Противоречие между высокой востребованностью на рынке труда высококвалифицированных, физически здоровых, конкурентоспособных специалистов и недостаточным уровнем разработанности вопросов, связанных с сохранением здоровья будущих специалистов в ходе образовательного процесса.

Противоречие между имеющимся в настоящий момент в теории педагогики подходами к вопросам разработки и практической реализации технологий здоровьесбережения студентов учебных учреждений и неразработанностью проблем, которые связаны с моделированием этих технологий применительно к деятельности педагогических колледжей.

Связь исследования с программами (проектами) или научными темами. Выполнение диссертационного исследования было осуществлено в качестве одного из элементов реализации научно-исследовательской программы кафедры социальной и профессиональной педагогики ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова», которая рассчитана на срок с 2018 по 2022 года и посвящена методам и технологиям формирования здорового образа жизни у студентов образовательных учреждений в процессе аудиторной и внеаудиторной работы и в целях реализации основные положения Национальной стратегии по формированию у жителей Таджикистана здорового образа жизни (постановление Правительства Республики Таджикистан, от 30 октября 2010 года, №560).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования—теоретически обосновать, разработать и апробировать на практике модель технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах Республики Таджикистан.

Объект исследования—образовательный процесс в среднем педагогическом учебном учреждении.

Предмет исследования—методики и технологии, направленные на сбережение здоровья студентов педагогических колледжей и призванные обеспечить необходимый баланс между их здоровьем и уровнем профессиональной подготовки.

Гипотеза исследования—в ходе образовательного процесса в среднем учебном педагогическом учреждении, возможно достичь баланса между со-

хранением здоровья студентов и уровнем их профессиональной подготовки, **если** обеспечить соблюдение следующих условий:

- соблюдением принципа индивидуализации образовательных траекторий студентов педагогических колледжей;

- системным применением педагогических методик направленных на формирование у студентов профессиональные компетенций без негативных последствий для их здоровья в процесс проектирования технологии здоровьесбережения;

- созданием образовательного процесса в педагогическом колледже с учетом не только уровня учебных успехов студентов, но и их состояния здоровья;

- соблюдением норм гигиенических условий организации образовательного процесса.

Задачи исследования:

1. Определить степень практической и теоретической разработанности вопросов, связанных с развитием образовательного уровня студентов при одновременном сохранении и развитии их здоровья.

2. Дать теоретическое обоснование предпосылкам разработки технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях.

3. Разработать модель здоровьесберегающей технологии, направленной на реализацию баланса между уровнем сформированности профессиональной компетенции студентов и состоянием их здоровья.

4. Подтвердить уровень эффективности разработанной технологии в ходе практической апробации в рамках образовательного процесса педагогического колледжа.

Этапы исследования: Настоящее диссертационное исследование включало в себя ряд последовательных этапов.

В рамках **первого этапа исследования** (2018-2019 гг.) была проанализирована литература методологического и научного характера по рассматри-

ваемой проблематике, а также оценено текущее состояние проблемы; был детализирован понятийный аппарат, сформулирована гипотеза исследования, его задачи и цели; осуществлена разработка программы исследования и намечены его ключевые направления.

Второй этап исследования (2019-2020 гг.) был посвящен исследованиям эмпирического характера; проводилось тестирование и анкетирование участников эксперимента, опросы и наблюдения. Была реализована заключительная часть эксперимента.

На **третьем этапе исследования** (2021-2022 гг.) были проанализированы полученные результаты, а также сформулированы выводы теоретического характера. Итоговые данные эксперимента были обобщены и систематизированы. Материалы исследования были оформлены в виде диссертации.

Методологическая основа исследования состоит из положений учения о закономерностях и природе личностного развития; теоретических разработок о взаимосвязи между частным и общим. В исследовании использовались следующие **методологические подходы**:

- компетентностный подход, позволяющий рассматривать особенности личностного развития студентов педагогических колледжей (И.А. Зимняя, В.П. Беспалько, (В.А. Адольф и др.);

- деятельностный подход, на основании которого определяются основы методологии разработки технологий здоровьесбережения с точки зрения процесса (Ю.А. Лобейко, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский и др.);

- системный подход к личностному развитию и организации педагогических систем (В.Н. Садовский, И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин и др.).

Теоретическая основа исследования состоит:

- из теории развития образовательного пространства (М.Н. Скаткин, Ю.С. Мануйлов, Т.А. Крюкова и др.);

- из методических и концептуальных положений о роли физического воспитания в сохранении здоровья студентов (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, П.Ф. Лесгафт, А.А. Клименко и др.);

- из гуманистических подходов, лежащих в основе образования личностно-ориентированного типа (В.В. Сериков, К. Роджерс, С.В. Кульневич и др.);

- из теоретических разработок в сфере педагогической и социальной деятельности (Х. Рахимзода, А. Нурова, И.Х. Каримовой, М. Лутфуллозода, Ф. Шарифзода, Ш. Сафарова, Б. Рахимова, и др.);

- из комплексного подхода к процессу личностного формирования как к системе, обладающей способностью к саморазвитию и имеющей многофункциональный характер (С.Л. Рубинштейн, К. Роджерс, Л.С. Выготский и др.).

Для решения стоящих перед исследованием задач были применены комплекс взаимодополняющих и взаимосвязанных **методов**:

- методы статистического и математического анализа;

- диагностические и эмпирические методы (опрос, беседа, создание педагогических ситуаций, проведение педагогических экспериментов, наблюдение, моделирование и т.д.).

Источники информации. Литература по медицине, психологии и педагогике, нормативная база в сфере медицинской, психологической и педагогической деятельности в образовательной отрасли; нормативно-правовая база Республики Таджикистан, регламентирующая деятельность сферы образования: Закон Республики Таджикистан «Об образовании», национальные программы и стратегии в области сохранения и укрепления здоровья жителей Таджикистана: Государственная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы, Национальная стратегия развития образования на период до 2030 года, Национальная стратегия здравоохранения Республики Таджикистан на 2010-2020 годы; обращения и послания Президента Республики Таджикистан, научные работы и подходы ведущих отечественных и стран СНГ, посвященные психологическим и педагогическим аспектам здоровьесберегающей деятельности, теоретические исследования по рассматриваемой проблематике, публикации медиков и педагогов-практиков в специализированных изданиях с их позицией по данному вопросу,

материалы научных семинаров и конференций, работы таджикских исследователей по рассматриваемой теме.

Эмпирические основы исследования включают в себя общие принципы синтеза и анализа, метод интерпретации ключевых понятий как одного из инструментов методологического и логического анализа; метод трансформации, обобщения, конкретизации общих понятий, моделирования. Помимо эмпирической основы, получению результатов исследовательской работы также способствовало применение методов планирования эксперимента, многочисленные наблюдения, беседы и опросы, анализ итогов экспериментальной работы, проверка основных теоретических выводов и рекомендаций в ходе практических экспериментов.

Организация и база исследовательской работы. Апробация содержательной составляющей и технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса проводилось на базе средних педагогических учебных учреждений, в том числе Худжандского педагогического колледжа при ГОУ “Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова”, Канибадамского педагогического колледжа имени Мирзо Турсунзаде, Зафарабадского педагогического колледжа и Матчинского педагогического колледжа Согдийской области Республики Таджикистан.

В целом в исследовании участвовали 600 студентов педагогических колледжей.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

1. Дано методическое и теоретическое обоснование здоровьесбережения студентов педагогических колледжей, мотивация которых направлена на ведение здорового образа жизни с тем, чтобы максимально реализовать себя на личностном и профессиональном уровнях и внести свой вклад в развитие общества.

2. Осуществлена разработка модели технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса педагогических колледжей, которая основана на мотивации студентов к осуществлению активной оздоровительной

деятельности в рамках образовательного процесса как фундамента личностного и профессионального совершенствования.

3. Дано обоснование подходам к вопросам проектирования технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, в основе которой лежит информация об образовательном уровне студентов и состоянии их здоровья.

4. Осуществлена разработка здоровьесберегающей технологии в рамках образовательного процесса, которая предусматривают применение модульного принципа как основы для реализации индивидуальных образовательных траекторий, при разработке которых учитывается уровень сформированности профессиональных компетенций студентов и их состояние здоровья.

Положения, выносимые на защиту:

1. Под здоровьесбережением мы понимаем совокупность типичных форм повседневной жизни, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Оно является интегративной составляющей образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, и формируются через понимание учащимися важности сбережения и укрепления своего здоровья, как одного из ключевых ресурсов, позволяющего обеспечить жизненное благополучие, профессиональную успешность и конкурентоспособность на современном рынке труда.

2. Образовательное пространство средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан выполняет важную функцию в деле становления у молодых людей нового мировоззрения, которое включает в себя мотивацию к здоровому образу жизни и осознание важности сохранения и укрепления здоровья и включает в себя следующие аспекты:

- применение гуманитарных подходов при формировании мировоззрения и системы ценностей студентов;
- активизацию личностно-развивающего, корректирующего, формирующего и диагностического аспектов образовательного процесса;
- использование широкого спектра технологий здоровьесбережения.

3. С помощью модели технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса средних педагогических учебных учреждений мы имеем возможность для наглядного представления учебного процесса со всеми взаимосвязями между его составляющими. Модель включает в себя содержательно-методологический, целевой, результативно-оценочный, технологический и организационный блоки.

4. Задачами применения здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса в системе профессионального обучения Республики Таджикистан является содействие гармоничному личностному развитию студентов, обеспечение условий для сохранения и укрепления их здоровья в ходе образовательного процесса с тем, чтобы в дальнейшем они с максимальной эффективностью раскрыли свой творческий и интеллектуальный потенциал в рамках профессиональной деятельности, реализовали себя как активные созидатели нового общества. Для достижения этой цели необходимо соблюсти следующие условия:

а) активизировать культурологическую составляющую образовательной системы в рамках учебно-воспитательного процесса с целью развития у студентов мотивации к здоровому образу жизни, понимание важности сохранения и укрепления здоровья как для судьбы отдельного индивида, так и общества в целом;

б) образовательный процесс должен включать в себя не только передачу учащимся некой совокупности умений, знаний и навыков профессионального характера, но также формирование системы ценностей и мотивации с учетом потребностей и интересов как отдельного индивида, так и общества.

5. Эффективность применения технологии здоровьесбережения в педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан мы можем оценить через:

- существенное расширение знаний студентов о здоровьесберегающих технологиях и понимание ими важности сохранения здоровья как для отдельной личности, так и в целом для общества;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, понимания здоровья как ключевого фактора, обеспечивающего профессиональную и личностную успешность;

- существенное увеличение числа студентов, практикующие регулярные занятия спортом и физической культурой, улучшение их физического состояния.

Теоретическая значимость итогов исследования заключается в следующем:

- дано уточнение содержанию термина «здоровьесбережение», под которыми мы понимаем совокупность типичных форм повседневной жизни, которые способствует сохранению и укреплению здоровья человека;

- рассмотрены ключевые направления выстраивания образовательного пространства педагогического колледжа: применение гуманитарных подходов при формировании мировоззрения и системы ценностей студентов; активизация личностно-развивающего, корректирующего, формирующего и диагностического аспектов образовательного процесса; использование широкого спектра технологий здоровьесбережения;

- обоснованы следующие аспекты технологий здоровьесбережения: личностно-субъектный, педагогический и управленческий.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что применение его результатов в образовательном процессе средних профессиональных учебных учреждений Республики Таджикистан позволит эффективно реализовать здоровьесберегающую составляющую образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях. В ходе экспериментального исследования была осуществлена разработка и практическое внедрение в образовательный процесс средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан модели технологии здоровьесбережения, которая позволила повысить качественный уровень учебного процесса; были разработаны инструменты диагностической направленности, которые позволяют осуществлять оценивание и эффективный контроль за состоянием здоро-

вьесберегающей деятельности в учебном учреждении.

Степень достоверности результатов исследования. Достоверность и обоснованность итогов исследовательской работы были обеспечены использованием совокупности методов, которые соответствуют логике исследования, его задачам и целям; соответствием итогов экспериментального исследования результатам других теоретических и практических разработок, проведенных отечественными и зарубежными исследователями; научной значимостью итогов исследовательской работы и возможностью ее воспроизвести.

Соответствие диссертационного исследования паспорту научной специальности. Тема и содержание диссертационного исследования по соответствующим направлениям паспорта научной специальности 13.00.08–«Теория и методика профессионального образования» (пункту 4–Подготовка специалистов в организациях среднего и высшего профессионального образования, пункту 13–Образовательная среда учреждения среднего и высшего профессионального образования и пункту 25–Процессы интеграции в профессиональном образовании).

Личный вклад соискателя. Личный вклад диссертанта заключается во всестороннем анализе и рассмотрении проблемы исследования, осуществлении теоретических и экспериментальных исследований, качественных и количественных анализов в соответствии с научно-обоснованными методиками, в разработке теоретических выводов и методических рекомендаций, получивших практическое подтверждение, в ряде научных статей по тематике диссертационной работы, апробации и внедрение результатов исследования посредством публикации научных статей и участия в научных семинарах и конференциях.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты настоящего исследования нашли свое отражение в ряде научных публикаций в научных рецензируемых изданиях, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан и докладов на научных конференциях. Ключевые положения исследования, а также его результаты и выводы были предметом

обсуждения на различных конференциях—от вузовского до международного уровня.

Публикации по теме диссертации. Тема диссертационного исследования легла в основу более 14 научных публикаций, включая 8 статей, опубликованных в научных рецензируемых изданиях из рекомендованного перечня ВАК при Президенте Республики Таджикистан.

Структура и объем диссертационного исследования полностью отвечает его логике и включает в себя введение, две главы и заключение, а также приложения и перечня используемой литературы, состоящей из 263 наименования, 7 диаграммы, 8 рисунков, 14 таблиц. Объем диссертационного исследования составляет 188 страниц компьютерного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1.1. Сущность и особенности здоровьесбережения в современных психолого-педагогических исследованиях

Образование, воспитание и здоровый образ жизни в XXI веке наряду с важнейшими факторами социальной активности имеют преобладающее значение в жизни каждого человека. В связи с этим, в первые годы нового тысячелетия были приняты Государственная программа здорового образа жизни населения Республики Таджикистан на 2001-2011 годы, Национальная программа развития на 2007-2015 годы, Национальная стратегия здоровья населения Республики Таджикистан на 2010-2020 годы и ряд концепций, стратегий и программ по повышению уровня знаний населения по медицине и охране здоровья, которая играет ключевую роль в охране здоровья и личной гигиены человека. Согласно этим программам и руководствам особое внимание уделяется изучению, профилактике и лечению ожирения как глобальной эпидемии и развитию здорового питания, повышению осведомленности населения, изменению поведения, устранению барьеров среди малоимущих слоев населения, женщины детородного возраста, матерей и детей и мобилизацию сообществ на усиление межведомственного сотрудничества, создание надежных сервисов здорового образа жизни, улучшение доступа к информации и медицинским услугам. Осведомленность о здравоохранении хорошо задокументирована Всемирной организацией здравоохранения (Оттавская хартия): «Укрепление здоровья - это процесс усиления контроля людей над факторами, влияющими на их здоровье, и улучшения их личного здоровья».

К сожалению, последние годы в Республике Таджикистан наблюдается значительный рост неинфекционных заболеваний, в том числе ожирения и по показателям смертности и инвалидности занимает первое место. Вопросы

изучения, профилактика и лечение ожирения определены в качестве приоритетных межотраслевых проблем в рамках Стратегии питания и физической активности в Республике Таджикистан на 2015-2024 годы, утвержденной Правительством Республики Таджикистан от 31 декабря 2014 года, №808.

Программа профилактики ожирения и здорового питания в Республике Таджикистан на 2019-2024 годы предназначена для охраны здоровья населения путем пропаганды здорового питания, профилактики ожирения и формирования здорового образа жизни. Ожирение и спектр его применение были межсекторальной проблемой для большинства стран с конца двадцатого и начала двадцать первого веков. Всемирная организация здравоохранения объявила ожирение глобальной эпидемией. Наряду с этим, одной из самых актуальных социальных проблем в нашей стране в последние десятилетия является здоровье населения. Этот вопрос особенно актуален для возраста студентов.

Статистика показывает, что у 90 % выпускников общеобразовательных школ, поступающие в первые курсы различных вузов страны, в зависимости от состояния их здоровья, у них наблюдается то или иное заболевание. В некоторых вузах количество студентов, входящих в специальной медицинской группе, увеличится с 11,7% на первом секторе до 30-39% на четвертом секторе. Относительно высокий показатель заболеваемости наблюдается в возрасте 18-25 лет, когда совокупная заболеваемость фактически удваивается. Студенческая молодежь попадает в группу повышенного риска в связи с высокой эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям жизни и обучения, формированием особых межличностных отношений вне семьи, поиском источников вне дополнительного образования.

ВОЗ в своих «Первоочередных направлениях здравостроения» назвало обучение здоровью в числе ключевых задач образования. Для достижения

этих целей следует, по мнению авторов документа, последовательно выполнить следующие важнейшие задачи:

- создать в стенах учебного заведения информационную среду здоровьесберегающего пространства;
- разработать и внедрить в учебный процесс педагогические технологии здоровьесберегающего характера;
- создать базу данных состояния здоровья учащихся;
- создать систему контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного процесса;
- создать систему предупреждения и прогнозирования возможного влияния негативных факторов на состояние здоровья учащихся.

Таким образом, представляется наиболее актуальной проблема создания у учащихся старших классов стратегии здоровьесбережения посредством активных занятий физической культурой, что в современных условиях выдвигает перед нами сама жизнь, а также государственная политика в сфере охраны здоровья, нацеленная на воспитание здорового молодого поколения.

Для решение этих задач следует осуществлять грамотное планирование комплекса необходимых мероприятий, целью которых является создание системы сохранения здоровья учащихся, во всех сферах образовательной системы внедрять педагогические технологии здоровьесберегающего характера, обучать молодых людей не только знаниям, позволяющим им развивать свои личностные и профессиональные качества, но также формирующим у них мотивацию к здоровому образу жизни, понимание огромной важности здоровья как одной из важнейших ценностей человека, являющейся необходимым условием полноценной насыщенной жизни и успешной профессиональной и социальной деятельности.

Одним из основных факторов, негативно влияющих на здоровье студентов, высших учебных заведений, является формализованный образова-

тельный процесс, который совершенствуется за счет технологических отягощений без учета внутренних ресурсов субъектов-участников. Воспитательный процесс в общеобразовательных учреждениях ориентирован на степень рационального отношения учащегося к своему здоровью, за исключением возможной физической культуры. В образовательных планах и программах учебной и внеучебной деятельности образовательных учреждений вопросы охраны здоровья не находят теоретического обоснования и практической реализации. В результате выпускники высших учебных заведений не получают полной информации о здоровье, знаниях и практических навыках.

Следует отметить, что по ключевым компетенциям эксперты включили охрану здоровья, как неотъемлемую часть существования человека, в группу социальных компетенций.

В основе идей о приоритетном характере технологий и методик, направленных на сбережение здоровья, в рамках учебно-воспитательного процесса, и в целом личностного развития человека, лежат, прежде всего, основания философского характера. Уже во времена античности философы осуществляли первые попытки по осмыслению этой проблематики. Например, Сократ, сам активно практиковавший упражнения по развитию духа и тела, вполне обоснованно считал, что такие занятия помогают сформировать в человеке различные добродетели, ключевой среди которых мыслитель считал умеренность. Платон также упоминал о необходимости сознательно подходить к вопросам своего здоровья, считая ошибкой то, что болезни духа и тела находятся в ведении различных врачей ведь, по убеждению выдающегося мыслителя, тело и душа представляют собой единое целое.

В данном контексте представляет интерес и мысли, высказанные Эпикуром, который считал глупым рассчитывать на помощь богов там, где человек в силах сам себе оказать помощь. Древнегреческий философ был убежден, что человек должен самосовершенствоваться, опираясь на собственные способности, «не кивая на богов». При этом мыслитель считал, что человеку

следует уметь отличать мнимые удовольствия от настоящих, выбирая только те, которые не наносят вреда человеческому телу [71, с. 473].

По убеждению представителей эпохи Возрождения, человек сам должен совершенствовать свою природу, быть «скульптором своего тела», поскольку по замыслу Бога он наделен свободой воли [71, с. 473].

В контексте рассматриваемой тематики представляет интерес подход И. Канта, который лег в основу появления отдельных направлений его сторонников. По убеждению немецкого философа, помимо развития интеллектуального потенциала, для человека очень важно справиться с невежеством и ленью, и воспитание играет первостепенную роль в этом плане [96]. Гегель рассматривал свободу человека не как его освобождение от каких-либо ограничений, а как разумную деятельность, направленную на собственное и на общее благо, при этом весь окружающий мир в глазах философа представлял собой непрерывный процесс развития [56,57,58].

Эти вопросы были предметом внимания древнегреческих и древнеримских мыслителей, ученых Востока из Средневековой Европы. Характерно, что в различные времена и в различных цивилизациях проблему сохранения здоровья тесно связывали с такими качествами человека, как добродетель, праведность.

Последователи выдающегося мыслителя и врача Гиппократы, представители так называемой Косской школы, рассматривают здоровый образ жизни как состояние некоей гармонии, для достижения которой необходимо следовать целому комплексу мероприятий профилактического характера и нормам поведения.

Аристотель отмечал тесную связь между здоровьем и искусством врачей, которое включает в себя, по мнению мыслителя, знание о том, как сохранять и укреплять здоровье, не в последнюю очередь, через соблюдение здорового образа жизни [18]. По мнению античного философа, человек для сохранения своего здоровья должен соблюдать правила поведения, которые

включают в себя комплекс обоснованных с точки зрения гигиены мероприятий, основанных на идее единства духовной и телесной природы человека.

Особый интерес в концептуальном контексте представляют подходы народов Востока к вопросам сбережения и укрепления здоровья, в которых ярко выражаются духовные и общекультурные традиции Восточной цивилизации.

Многие аспекты этих подходов остаются актуальными и в наше время. Например, Ибн Сина в своем «Каноне врачебной науки» изложил свои взгляды на вопросы сохранения здоровья, среди которых большое значение уделяется необходимости гармонизации различных факторов, влияющих на состояние здоровья человека:

1. выработка уравновешенности и спокойствия;
2. ответственный подход к выбору пищи;
3. необходимость следить за телосложением;
4. очищать организм от излишков;
5. правильно выбирать одежду;
6. следить за дыханием;
7. достичь гармонии между душевными и физическими движениями [2].

Каждая культура Востока отличается своей уникальностью и своеобразием, однако при этом их близкое соседство и долгая история позволили выработать общие для всех подходы к вопросам личностного совершенствования, как физического, так и духовного, включающие в себя такие составляющие, как здоровое питание, лечебные практики, оздоровительное воздействие природы, психологический тренинг и т.д.

Своими корнями восточные традиции здоровьесберегающих систем уходят в тысячелетнюю историю, к первым эмпирическим опытам древних врачей, религиозным и философским воззрениям, которые являлись неотъемлемыми составляющими учения о здоровье человека. Практически для всех оздоровительных систем восточных цивилизаций характерна общая

черта—они все основаны на главном принципе, согласно которому человек всегда способен исцелиться при условии активизации всех его резервных сил.

Общеизвестная истина о связи между здоровым телом и здоровым духом лежит в основе подхода к вопросам здоровья во всех восточных системах оздоровления, среди которых нет таких, в рамках которых исцеление тела сводилось бы только к практике, направленной на телесное оздоровление. А необходимость ежедневно выполнять упражнения оздоровительного характера в этих культурах закреплялась через выполнение обязательных для всех людей религиозных обрядов [89, с. 278].

Сложившееся на Востоке практики исцеления и оздоровления следует рассматривать в качестве комплексного направления познания, в рамках которого изучение человека с его внутренним миром и всем разнообразием взаимоотношений с обществом сочетается с лечением, самосовершенствованием и образованием. Комплексное воздействие такой системы осуществляется на человеческий организм не только как на целое, но и на его физическую и духовно-нравственную сферы. По мнению восточных мудрецов, обладание здоровьем предполагает веру в свои силы, внутренние резервы, способность к управлению своим телом и своими эмоциями [89. 279].

В связи с этим представляет интерес проведенный Р.А. Мифтаховым [151] сравнительный анализ между мусульманскими и православными культурными традициями в сфере сохранения здоровья. По мнению автора, оба религиозных направления стремятся к подлинной красоте, восприятие которой осуществляется через разум, а не посредством чувств. Речь в данном случае идет о красоте внутренней, забота о которой требует от человека сохранения своего здоровья. Этот целостный системный характер воздействий воспитательной направленности, благодаря которым осуществляется формирование единства физической и духовной составляющих человеческой личности, здоровья человека и его интеллект, является для обеих великих рели-

гии мощнейшим воспитательным потенциалом.

Необходимо отметить, что основное направление воспитательного процесса в рамках одной и другой культурной и религиозной традиций заключается в том, чтобы воспитанники осознали жизненную важность для здоровья ежедневной, систематической физической нагрузки. Представители обеих культурных и религиозных традиций видят в физическом воспитании формирование здорового внутреннего мира, в том числе, и посредством физической активности, которая превратившись в ежедневную привычку и даже потребность, позволит человеку двигаться по правильному пути. Вместе с тем, по замечанию Р.А. Мифтахова, и та и другая традиция физического воспитания отличается своими особенностями [151].

Еще в доисламскую эпоху у народов Востока большое внимание в рамках воспитания молодежи уделялось физической подготовке. Выносливость, физическая сила, хорошая координация движений были жизненно важными качествами у народов, ведущих преимущественно кочевую жизнь, и добывающих себе пропитание скотоводством и охотой.

Сунна Пророка [151] содержит в себе положение о необходимости заниматься «добрыми и богоугодными делами» во время досуга. Поэтому мусульмане считают большим грехом пренебрежительное отношение к собственному здоровью. Согласно исламской традиции, проявление умеренности в питье и еде, занятия спортом и физической культурой является богоугодным делом. Употребление же табака, наркотиков или алкоголя запрещено, как и все иное, вредящее здоровью человека [151].

Мощный потенциал педагогической и воспитательной направленности содержится в культуре обрядов и праздников мусульманских народов. Исламская педагогическая традиция способствует передачи опыта учебно-воспитательного воздействия между поколениями. Национальные ритуалы, праздники и игры направлены на воспитание духовно и нравственно богатого, здорового человека.

Как свидетельствует анализ развития мусульманской и православной педагогических традиций, их вклад в современный учебно-воспитательный процесс объясняется их мощнейшим воспитательным потенциалом, особенно в сфере сбережения здоровья, что особенно актуальным является в современных условиях, а широкому распространению этих традиций способствует их легкий для восприятия, простой, очевидный характер [151].

Большой вклад в развитии идей гуманистической направленности в сфере воспитания духовно и физически здоровой личности, внес Я.В. Коменский, выдающийся педагог и мыслитель, представитель чешского народа. По мнению ученого, любая педагогическая система должна быть основана с соблюдением принципа «природосообразности», что, по убеждению мыслителя, означает необходимость укрепления своего физического состояния, без чего невозможно формирование полноценно развитой личности [107].

На территории России традиции здоровьесберегающего обучения были широко распространены не только в народной среде, но также в школах. Вместе с тем, только благодаря усилиям М.В. Ломоносова вопросы, связанные с охраной и укреплением здоровья молодого поколения, приобрели государственное значение. Проблемам здоровья уделяли особое внимание российские ученые Н.М. Амбодик, С.Г. Зыбелин, Ф. Барсук-Моисеев. Значительный вклад в распространении идей здоровьесбережения внесли такие мыслители и государственные деятели прогрессивной направленности, как А.Н. Радищев, Н.И. Новиков, И.И. Бецкой.

Еще в XVIII столетии практиковалась такая форма пропаганды здорового образа жизни, как публичные выступления. Наиболее известными и популярными ораторами среди выступающих были профессора Московского университета И.И. Рост и С.Т. Зыбелин [65, 74].

Значительную роль в становлении учения о здоровом образе жизни сыграли такие мыслители эпохи Возрождения, как Б. Спиноза, Ж. Ламетри,

Ф. Бэкон, Ж.Ж. Кабанис и др., по убеждению которых здоровый образ жизни являются одним из важнейших факторов при построении нового общества. В связи с вышесказанным считаем, что гуманизм, как философское направление, согласно которому здоровье и жизни человека является высшей ценностью, представляет для нас особую актуальность [87].

Вопросам здорового образа жизни людей большое внимание уделяли классики таджикской литературы. Будучи одним из первых в истории педагогической мысли, основоположник таджикской классической литературы «Одамушшуаро» Абуабдулло Рудаки более тысячи лет назад писал:

Четыре вещи покупают мне свободу от горя,
Здоровое тело, хороший характер, доброе имя и мудрость.
Кому Всевышний и подарил эти четыре вещи,
Жить будет в счастье и не увидит никогда печали!

(Дословный перевод автора)

В своих стихах Абу Абдулла Рудаки восхвалял мудрость и знание, удовлетворение и устранение жизненных неурядиц, гуманизм, ценя труд и физический труд, оберегая себя от всего того, что вредит человеческому организму. По его словам, здоровье - это состояние полного физического, психического, интеллектуального и духовного благополучия.

Безусловно, пропаганду национальных традиций здорового образа жизни мы часто можем встретить в трактатах Закариёи Рози «Духовная медицина» и Абу Али ибн Сины, и особенно в его ценном труде «Закон медицины», состоящем из 5 томов. Помимо рекомендаций по духовному воспитанию, все их книги включают в себя необходимость ведения здорового образа жизни и поддержания хорошей физической формы. Другие работы Абу Али ибн Сины, включающие различные аспекты науки, «Книга духа», «Книга науки», «Книга наставлений» известны во всем мире. В формировании здорового образа жизни он особое внимание уделял

гигиеническому поведению детей, питанию, играм, режиму сна, отдыха, гигиене тела, гигиене полости рта и т.п.

Также в его работах говорится о необходимости соединения умственного и физического воспитания, роли труда в правильном развитии ребенка.

Всестороннее и глубокое изучение литературного наследия представителей таджикской и персидской литературы Абуабдулло Рудаки, Абулкасима Фирдавси, Абу Али ибн Сины и многих других таджикских мыслителей показывает, что все они уделяли особое внимание не только духовному развитию, но и также физическому развитию человека.

Важно отметить, что все эти мыслители и ученые прошлого считали, что употребление интоксикантов и алкоголя оказывает разрушительное воздействие на организм человека и продолжение его генерации, и упоминали эти вопросы в своих трактатах и трудах.

Считаем необходимым также остановиться на мировоззренческих и религиозных аспектах рассматриваемой проблематики. Нравственность человека является центральной темой любой религии, поскольку Создатель сотворил человека по-своему «образу и подобию».

На общность подходов в вопросах физического совершенствования человека, имеющих в христианстве и исламе, указал Р.А. Мифтахов. Физическое совершенство понимается не просто как ловкость, сила и здоровье, но также как гуманизм и нравственность [151].

Помимо рассмотренного нами выше философского подхода к проблеме сбережения здоровья человека, следует также выделить физкультурно-педагогический аспект, социально-экономический, медико-педагогический, семейно-бытовой и медико-профилактический [66]. Этим составляющим проблемы здоровья уделяли внимания соответственно Гиппократ, П.А. Лесгафт, Д.И. Писарев, Н.И. Пирогов, А.А. Остроумов. С середины прошлого столетия началось изучение системного подхода с философских позиций, включая

изучение человеческой личности в контексте теории систем [212, с. 33].

Данный подход предполагает понимание человека, как сложной, многоуровневой системы с ее взаимосвязанными элементами, составляющими иерархическую структуру. В связи с этим считаем справедливой позицию Е.В. Кулебякина, который выделял в качестве составляющих элементов здорового человека его социальный, биологический, духовный, психический аспекты [121].

Данный подход дал мощный импульс развитию психосоматики, согласно которой человек как система характеризуется психическими и соматическими свойствами [120, 154].

Следует сказать о развитии такой дисциплины, как синергетика - учение о самоорганизации в рамках различных по своей сложности и природе систем [212]. В контексте изучаемой нами проблемы представляет интерес понимание того факта, что проявление личности в жизни может принимать различные формы как практической деятельности (трудовая деятельность, физическая активность, игры и т.д.), так и проявления сознания и психических явлений (знания, чувства, ощущения, проявление воли и т.д.).

Понятие самоорганизации стоит в одном ряду с саморазвитием, самоконтролем, самосовершенствованием, самодисциплиной и пр. [42]. На основе вышесказанного можно заключить, что под здоровьесозидающими возможностями человека следует рассматривать полученный им от природы потенциал, позволяющий развивать свои способности в результате целенаправленных усилий, направленных на выработку способности управлять своими ресурсами. При этом самосохранение является неотъемлемой составляющей самоорганизации, поскольку именно этот ее аспект позволяет индивиду сохранить душевное и физическое здоровье, сформировать у себя паттерны адекватного поведения в обществе.

А. Монесетти считает, что в основе любого результата лежит образ и стиль жизни, и если человека не устраивает полученный результат, то ему

следует изменить свои поведенческие стереотипы и задуматься о смене стиля жизни [149]. Представляет интерес также мнение Я.А. Коменского о «самодвижущемся» и самостоятельном характере заложенного в человеке природного начала [107]).

Человечество в целом накопило к XX столетию большой объем знаний в сфере сохранения здоровья человека в рамках многочисленных исследований, проводимых биологами, социологами, медиками, психологами, специалистами в области физической культуры. Эти процессы привели к созданию валеологии - дисциплине, «дружественной медицине», по определению ее основателя И.И. Брехмана. Это направление познания отчетливо ориентировано на здоровый образ жизни и технологии, которые призваны оберегать и развивать здоровье [45].

Различные подходы к рассмотрению природы человека и его здоровья применяются также в рамках современной антропологии. Например, человек рассматривается как часть космоса, выделяется его духовная, социальная, психологическая, биологическая природа [91].

Получил распространение также подход к технологиям здоровьесбережения с культурологических позиций (Н.А. Еньшина, В.И. Глухов, Н.В. Гаранжа, С.И. Максименко, Н.А. Коваленко, С.Н. Заплетина, Т.Н. Синенко, Е.А. Никитина, Л.Ф. Михальцова и др.), что предполагает рассмотрение здоровьесберегающей составляющей образовательного процесса в контексте развития личной культуры индивида и в целом, запросов общества.

В современных условиях все большую актуальность приобретает необходимость значительного обновления содержательной составляющей высшего образования, которая относится, главным образом, к его функциям по формированию у студентов гуманистического мировоззрения и общей культуры. При этом огромное значение имеет обобщение и анализ многовекового теоретического наследия в сфере становления культуры здорового образа жизни с тем, чтобы разработка технологий здоровьесбережения имела под

собой надежный теоретический фундамент.

На основе исторического анализа литературных источников, посвященных вопросам педагогики, можно сделать вывод о том, что вопросами сохранения и укрепления здоровья занимались лучшие умы человечества в различные исторические эпохи.

Таким образом, здоровьесберегающую среду можно рассматривать, как систему, обладающую энергосберегающими характеристиками, которая позволяет обеспечивать развитие человека с оптимальными энергозатратами, что является одним из факторов успешного осуществления здоровьесберегающей стратегии. Эта стратегия играет значительную роль в формировании образовательной среды со здоровьесберегающими характеристиками.

Как считают С.А. Личагина, А.В. Ненашева, В.В. Ким, В.И. Харитонов и другие исследователи, глубоко заблуждаются те люди, которые считают окружающую действительность ключевым фактором негативного влияния на здоровье современного человека. Указанные авторы убеждены, что именно отношение самого человека к своему здоровью, стиль его жизни являются определяющими для уровня его жизнедеятельности.

Вопросы, связанные с физическим воспитанием, человек осознает не в момент осмысления своего существования как такового, а в процессе его социализации, участия в тех или иных общественных отношениях, начало чему происходит в дошкольном или младшем школьном возрасте.

Можно констатировать, что вопросы, связанные с формированием у молодых людей здоровьесберегающей стратегии, касаются не только педагогов, семьи и отдельных личностей, но и в целом государства, поскольку развитие общества во многом зависит от общего состояния здоровья отдельных его членов. Учитывая значимость данной проблемы, считаем, что наиболее адекватным подходом, отвечающим современным вызовам в сфере охраны здоровья молодого поколения, является

педагогический подход к формированию у молодежи стратегии здоровьесбережения.

Необходимо отметить важную функцию, которая возложена на преподавателей физкультуры в образовательных учебных учреждениях в деле организации деятельности здоровьесберегающего характера, которая осуществляется в рамках реализации стратегических задач, направленных на укрепление здоровья студентов, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни с тем, чтобы молодые люди были готовыми в условиях любых изменений социального характера максимально реализовать свой творческий и интеллектуальный потенциал.

Таким образом, эффективность образования в контексте формирования у студентов колледжей мотивации к здоровому образу жизни во многом зависит от переоценки ценностных ориентиров, в следствие чего студенты приобретают новые навыки, не только влияющие на их поведение, но и на их жизненный стиль, что, в конечном итоге, должно повысить адаптационный потенциал растущего организма к неблагоприятным внешним условиям и снизить риск различных заболеваний.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья человека вышли на новый качественный уровень на рубеже XIX - XX столетий, когда за рубежом стали появляться научные исследования в сфере здоровьесбережения и воспитания у молодого поколения культуры здорового образа жизни. Основатель нового направления А. Декроли называл его «социальной гигиеной», которая включала в себя обучение правильному дыханию, питанию, основам гигиены. Во всех ведущих странах Европы на общегосударственном уровне начинают создаваться система физвоспитания. Пионерами в этой сфере была Пруссия, за ней Швеция и Франция.

Следует отметить большую роль, которую сыграли в деле разработки здоровьесберегающих методик и воспитания здорового образа жизни российские писатели, педагоги и ученые Н.Г. Чернышевский, К.Д. Ушинский,

Л.Н. Толстой, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, Н.А. Добролюбов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, Н.А. Бердяев, А. Верениус, которые подчеркнули огромное значение физического воспитания подрастающего поколения в духовном и социальном развитии общества [65].

Особенно следует отметить роль П.Ф. Лесгафта, который создал в России научно обоснованную систему физического воспитания, основанную на широком применении технологий здоровьесбережения. По мнению выдающегося ученого, физическое воспитание является важнейшим инструментом формирования всесторонне развитой личности, отмечая при этом наличие тесной взаимосвязи между физическим, эстетическим, нравственным и умственным воспитанием. П.Ф. Лесгафт считал, что духовное и физическое развитие ребенка не зависит решающим образом от его наследственности. Главным в его воспитании является воздействие окружающей среды, то, как на него влияют окружающие его люди. В качестве основной цели физического воспитания ученый рассматривал здоровье учащегося, формирование у него способности к владению собственными мыслями и действиями, развитие навыков двигательного характера и физических характеристик [131].

На основе анализа работ В.Н. Ахматова [23], И.В. Аулик [21], Г.Л. Апанасенко [15, 16], В.П. Андреева [7], В.А. Алиева, В.Н. Ярской [261], П.Г. Койносова [105] и др. мы выявили, что в основе современных здоровьесберегающих методик лежат элементы двух дисциплин, которые тесно взаимосвязаны между собой—общественного здравоохранения и медицины.

Если медицина занимается, главным образом, состоянием здоровья отдельного индивида, то сферой интересов общественного здравоохранения является в целом состояние здоровья населения.

В своих «Мыслях о воспитании» Д. Локк писал, что кратко охарактеризовать счастье в этой жизни можно одной фразой о здоровом духе в здоровом теле. По мнению английского философа, мало что можно еще пожелать тому, у кого есть и то и другое. Если же человек не имеет хотя бы одного из этого,

то вряд ли что-либо способно ему компенсировать отсутствие этого. Во многом человек своими руками создает свое счастье. Не обладающего крепким здоровьем человеку трудно двигаться в этом направлении [75].

О позитивном воздействии на здоровье человека физического воспитания писал К. Гельвеций. По мнению философа, это воспитание призвано сформировать здорового, сильного человека, что является важным условием достижения счастья, и который будет полезен обществу. Гельвеций связывает успешность физического воспитания граждан с успешностью правительства. Крепкие и сильные граждане воспитываются в обществах с мудрым государственным управлением. И что лишь такие люди могут достичь счастливого состояния, быть способными к выполнению различных функций и приносить пользу своему государству [59].

Великий русский ученый М.В. Ломоносов писал о том, что важнейшим условием обеспечения могущества и величия страны является сохранение здоровья народа и рост его численности [61]. При этом улучшение быта населения выдающийся мыслитель определил как главнейшую цель, еще одним условием решения этой задачи было распространение медицинских и научных познаний, а также культурное развитие народа. Он сетовал на то, что население страдает многочисленными болезнями, тогда как «порядочных учреждений», способных им помочь, чрезвычайно мало [61].

По мнению М.В. Ломоносова, лишь комплексное изучение человека педагогами, физиологами и психологами позволит получить объективную картину о его истинном состоянии.

Одни из основателей научного направления в сфере сбережения здоровья и воспитания здорового образа жизни П.Ф. Лесгафт [131] и С.П. Боткин [44] рассматривали здоровье человека с позиции эволюции, как важнейшее условие и фактор продолжения рода, адаптации к меняющимся внешним условиям и обеспечения здорового потомства. Большой вклад в дело формирования здорового общества внес В.М. Бехтерев [36]. По его мнению, дело

охраны здоровья населения неразрывно связано с успешным развитием как отдельного индивида, так и общества в целом.

Вопросам сохранения и укрепления здоровья большое внимание уделяли также известные представители педагогической мысли. Например, В.А. Сухомлинский считал, что забота о детском здоровье является, в первую очередь, заботой о гармоничном развитии духовного и физического состояния ребенка, результатом чего является его радость от творческой деятельности [208].

Многие представители философской мысли (К. Гельвеций, Д. Локк, М.В. Ломоносов и др.), педагоги (Г.К. Зайцев [80], Л.Г. Татарникова [207] и др.), представители медицинской науки (Ю.П. Лисицын [132], Н.М. Амосов [12], М.М. Буянов [47], В.П. Казначеев [93], Б.Н. Чумаков [245], И.И. Брейхман [45] и др.), а также психологи (В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский [55], Б.Г. Ананьев [13] и др.) занимались проблемой сохранения и укрепления здоровья с момента рождения нового человека. Трудно переоценить тот вклад, который они внесли в дело укрепления здоровья народа, увеличение срока жизни людей, укрепления их жизненных сил.

В связи с тем, что понятие здоровье человека в их работах является отражением уровня адаптации организма к воздействиям окружающей среды, мы можем рассматривать человека как единое целое со всеми взаимосвязями между его различными аспектами [13, т.1 с. 212]; как результат взаимодействия между человеком и окружающей средой; то и формирование здоровья осуществляется при взаимодействии между внутренними и внешними факторами.

Следует отметить, что рассматривая особенности взаимосвязи между различными составляющими здоровья, обязательно следует учитывать возрастные особенности, специфику социальных и биологических аспектов.

В ходе анализа литературных источников по рассматриваемой в данном исследовании тематике нами было выявлено, что в ходе развития чело-

века на разных его стадиях может значительно меняться уровень взаимодействия между составляющими здоровья, поскольку именно индивидуальные особенности конкретного человека, окружающая среда его обитания, наследственные факторы в своей совокупности определяют, каковы его потребности в здоровье, какие меры оздоровительного или профилактического характера следует сделать обязательными элементами повседневной жизни с тем, чтобы сохранить здоровье или укрепить его до приемлемого уровня.

При этом здоровый образ жизни следует рассматривать как обязательный набор поведенческих паттернов повседневной жизни человека, способствующих укреплению резервного потенциала человека. В условиях эффективного выполнения функций профессионального и социального характера технологии здоровьесбережения позволяют преподавателям организовать деятельность по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Потребность в сохранении здоровья многими исследователями рассматривается как мотивы действий индивида, которые, помимо прочего, включают в себя потребность в физической активности; в получении эстетического удовольствия; в удовлетворении своего эго; в эмоциональной разгрузке через отдых, развлечения, игры, общение с друзьями и т.д. Следует заметить, что ведя речь о здоровьесберегающих технологиях, мы подразумеваем нечто большее, нежели просто гарантирование медицинской помощи. В уставных документах Всемирной организации здравоохранения закреплено положение о том, что среди фундаментальных прав любого человека является право пользоваться любыми новейшими достижениями в сфере охраны здоровья.

В контексте нашего исследования большое значение имеет компетентный подход, твердо закрепившийся в условиях реформирования образовательной системы (Петровская [178], И.А. Зимняя [82] др.), поскольку именно его использование позволяет детализировать содержательную составляющую понятия «технологии здоровьесбережения» как важный компо-

нент профессиональной компетентности будущих педагогов. В связи с этим будет справедливо утверждение, что состояние здоровья молодого специалиста, ведение им здорового образа жизни является серьезным фактором его конкурентоспособности, поскольку современный рынок труда рассматривает эти качества как одну из важнейших составляющих человеческого капитала.

Л.Ю. Татаринкова [207] Э.Г. Скибицкий [197] считают, что теории поведения в максимально полной форме представляют человеческий капитал, поскольку они направлены на изучение человека, его личностного развития, как на ресурс, имеющий приоритетное значение [203]. Таким образом, мировоззренческие установки учащегося в части его отношения к собственному здоровью отражают его способность к саморегуляции и уровень его готовности к успешному осуществлению профессиональной деятельности в будущем [211].

Рассматривая методические и теоретические обоснования необходимости широкого использования в рамках образовательного процесса технологий, направленных на сбережение и укрепление здоровья, считаем важным остановиться на содержании основного понятия «здоровье человека», поскольку его трактовка предполагает рассмотрение с различных точек зрения, его содержательная составляющая отличается неоднородностью, наличием широкого спектра признаков, которые имеют большое значение в контексте проблемы здоровьесберегающего аспекта учебного процесса. Например, по утверждению Н.А. Ожеван, здоровый человек с позиции личностно-деятельностного подхода может рассматриваться, как всесторонне развитая личность со сформированными зрелым жизненными установками, решающая значимые для общества задачи [169]. Согласно другим трактовкам, под «здоровьем» понимается естественное состояние человеческого организма [49, 106].

Считаем ключевым моментом то, что основной акцент в трактовках понятия «здоровье» имеет позитивную направленность, подразумевая разви-

тие и укрепление резервных возможностей человеческого организма, способность человека к управлению ими. Например, по мнению А.Я. Иванюшкина, в первоначальном виде понятие «здоровье» предполагает идеально работающую систему саморегуляции человеческого организма, состояние гармонии в нем процессов физиологического характера, что обуславливает в целом минимальные адаптационные усилия, поскольку здоровье является понятием более широким, нежели просто состояние организма человека, оно характеризует в целом его жизненную стратегию [85]. Не случайно процесс перехода человеческого организма от здорового состояния к состоянию болезни в рамках некоторых подходов рассматривается как снижение адаптивного потенциала организма, что не позволяет ему адекватно реагировать на изменение внешних факторов [166, 197].

Считаем целесообразным отметить, что при большом количестве различных подходов к содержательной составляющей понятия «здоровье», по мнению многих специалистов (Р.И. Айзман, Н.П. Абаскалова, В.Н. Максимова, В.А. Лищук, В.В. Колбанов, Р.Н. Баевский и др.), состояние здоровья человека обусловлено внутренними и внешними факторами, оказывающих влияние на установку человека к саморазвитию и самосохранению. Данный подход перекликаются с определением здоровья, которое сформулировано в уставных документах Всемирной организации здравоохранения.

В максимальной степени наличие взаимной зависимости между состоянием здоровья человека и его образом жизни выражено в самом понятии «здоровый образ жизни», которое являются ключевыми в различных околонаучных направлениях, например, в акмеология или валеология.

Еще Гиппократ ввел в употребление выражение «образ жизни», вместе с тем, в далеком прошлом рассмотрение проблем, связанных со здоровьем человека, его сбережением и укреплением, еще не могло быть поставлено на сколько-нибудь серьезную теоретическую основу.

Уровень грамотности человека в вопросах валеологии, что являлось

предметом рассмотрения в исследованиях Н.М. Полетаевой, В.Т. Лободина, М.Г. Колесниковой, Л.Г. Качан, Г.К. Зайцева и др., включает в себя, помимо прочего, поведенческий аспект, выражаемый в ведении здорового образа жизни, что достижимо для мотивированного соответствующим образом человека.

Современные теоретические разработки в области педагогики акцентируют внимание на необходимости выработать ценностный подход к проблеме здоровья, как ключевого мотива активизации деятельности, направленной на сбережение и укрепление здоровья.

Акмеология рассматривает здоровье как некое единство индивида, имеющее интегральный характер, и которое выражается в гармоничном сочетании биологической и социальной составляющих его личности в процессе ее развития в рамках конкретных условий, в основе которого лежит система ценностей нравственно-духовной направленности (Н.М. Полетаев) [182].

Акмеологический подход, по мнению многих его сторонников, является наиболее эффективным в деле мотивирования личности к формированию мировоззрения, важным компонентом которого является ценностные установки, направленные на сбережения и укрепления здоровья. Акмеологический подход основан на комплексном исследовании человека, как субъекта, обладающего целостностью, где его характеристики исследуются во взаимосвязи между различными аспектами личности, что в целом способно оказать содействие человеку для достижения им новых уровней развития [74].

Рассматривая методологические и теоретические обоснования актуальности широкого применения технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса, следует отметить, что в контексте нашего исследования представляется особенно актуальным подход Н.М. Амосова, по мнению которого, состояние здоровья каждого человека прежде всего является характеристикой его собственных усилий, направленных на его сохранение и укрепление [11].

В связи с этим Е.Р. Калитиевская, например, предлагает выделять следующие четыре уровня стремления к здоровью:

- регуляция социальной адаптации;
- регуляция физиологического и психологического аспектов;
- экзистенциальная регуляция;
- смысловая регуляция [95].

Рассматривая теоретические обоснования необходимости широкого использования технологий здоровьесбережения в рамках учебного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, следует отметить значительный вклад исследований в области психологии, которые проводились на рубеже нынешнего и прошлого столетий, и которые основывались на положении о том, что активизация таких проявлений умственной деятельности, как воображение, память или внимание, во многом обусловлена уровнем физической активности индивида.

Л.С. Выготский обращал внимание на ключевую роль развития сенсомоторики на процесс формирования способностей когнитивного характера [55].

В данном контексте А.Н. Леонтьев выразил мнение о том, что не только через движение проявляется психика, но также можно утверждать, что психика является своего рода продуктом движения. Ведь именно через движение осуществляется связь между человеком и окружающей средой, что составляет фундамент процессов психического характера [127, с.304].

Освоение новых видов двигательной активности, совершенствование своего физического потенциала позволяет человеку значительно расширить понимание собственных возможностей, укрепить уверенность в собственных силах, открыть новые направления не только для физического совершенствования, но и для развития когнитивных характеристик, поскольку физические нагрузки оказывают положительное влияние на процессы психического характера. Как считает М. Мерфи, любая инновации в сфере техники и техно-

логий влечет за собой сокращение физической активности человека, поскольку все более полагаясь на возможности техники, человек утрачивает потенциал своей психосоматики, развитие которой в новых условиях теряет свою интенсивность [180].

Регулярная стимуляция мышечной системы позволяет предотвратить многие заболевания, снизить уровень травматизма, утрату способностей, последствия ежедневных стрессов. Как выразился доктор Д. Чопра, «человеческое тело не является неким застывшим механизмом, а является непрерывным движением огромных потоков энергии, информации и разума» [244].

В контексте нашего исследования представляет интерес позиция отдельных исследователей, по мнению которых главной целью образования является формирование здоровой личности, а одним из главных средств моделирования технологий здоровьесбережения является учет уровня гармонизации между психосоматическими и физическими компонентами, а также состояние психической, физиологической и физической составляющих (И.Л. Левина, Э.М. Казин, Г.Л. Апанасенко) [90].

Таким образом, можно констатировать, что в рамках концепции здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса речь идет об объективном запросе общества на формирование разносторонней, физически и интеллектуально развитой личности, способной реализовать себя на личностном и профессиональном уровне, и внести свой вклад в развитие общества. Нельзя не согласиться с точкой Зрения С. Гессена, согласно которой деятельность по разработке и совершенствованию технологии здоровьесбережения, которая осуществляется учеными-педагогами, является по существу выполнением важнейшей задачи в рамках человекосозидающей деятельности [60].

Как считают Е.О. Бабич и В.В. Афанасьев [22], ключевой составляющей педагогического воздействия является влияние на эмоциональный и мотивационный аспекты личности учащегося с целью мотивации его к деятельности по самосовершенствованию. Другими словами, квалифицированные

действия преподавателя не только усиливает взаимосвязь между осознанием учащимися важности личностного саморазвития и его активностью, но также являются позитивным фактором, позволяющим повысить эффективность педагогического воздействия используемых в рамках образовательного процесса технологий здоровьесбережения.

Содействие педагогического характера является ключевым компонентом образовательного процесса в целом. Преподаватели таким образом формируют условия, позволяющие учащимся в максимальной степени реализовать свой физический и интеллектуальный потенциал, получить мощный импульс мотивации к осознанной целенаправленной деятельности по собственному самосовершенствованию, которое включает в себя развитие физического и когнитивного аспектов личности. Педагогическая поддержка должна лежать в основе взаимодействия между преподавателем и учащимся, в рамках которого они должны совместно определить потенциал учащегося, его проблемы, и наметить пути их преодоления.

Педагогическую поддержку также рассматривают как одну из технологий учебно-воспитательного процесса. При этом, ее реализация предполагает выполнение некоей совокупности педагогических условий, которые формируются преподавателем с целью побуждения студентов к формированию у них ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; применение технологий здоровьесбережения, которые также позволяют организовать эффективное педагогическое влияние на усиление здоровьесберегающего аспекта в рамках образовательного процесса в среднем педагогическом учебном учреждении. По нашему мнению, следует отметить следующие педагогические условия:

- хорошее знание преподавателем индивидуальных особенностей своих подопечных;
- использование преподавателем широких возможностей, которые открывает самообразовательная деятельность студентов с целью расширения арсе-

нала педагогических приемов и методов, позволяющих углубить знания и навыки будущих педагогов;

- создание на занятиях атмосферы равноправного взаимодействия и сотрудничества;

- поддержание позитивной атмосферы учебного процесса;

- грамотно организованная эффективная педагогическая коммуникация.

Следует обратить внимание на особенную важность последнего пункта, поскольку процесс педагогического сопровождения в рамках учебного процесса представляет собой взаимодействие между преподавателем и учащимся, которое ориентировано на вовлечение будущих педагогов к активному использованию технологий здоровьесбережения, максимальному использованию всех их возможностей с целью достижения баланса между образовательной составляющей учебного процесса и здоровьем студентов.

Таким образом, как свидетельствует проведенный в ходе исследования анализ круга проблем, связанных со здоровьесбережением, которые отражены в исследованиях педагогов и психологов, стратегия направленности на вопросы сохранения и развития здоровья как на ценность представляет собой не какую-либо локальную задачу, а комплекс теоретически обоснованных действий практического характера, систематическая реализация которых позволит улучшить здоровье как отдельного человека, так и общества в целом.

На основании вышесказанного становится очевидным высокий уровень актуальности вопросов, связанных с разработкой научного обоснования и дальнейшего моделирования технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан с целью сохранения и укрепления здоровья будущих педагогов и нации в целом.

1.2. Технологический аспект здоровьесбережения в образователь-

ной среде колледжа

На основе анализа источников отечественных и зарубежных авторов мы выявили, что технологии здоровьесбережения, применяемые в рамках образовательного процесса в ведущих странах мира, основаны на следующих концепциях и теориях психологического характера:

- концепция убеждения в сфере здоровьесбережения;
- модель убеждающего взаимодействия и воздействия социальных факторов;
- концепция жизненных умений;
- модель самовосприятия;
- теория мотивированной деятельности;
- концепция принятия решений.

Важное значение в деле формирования подходов к разработке образовательных технологий в области здоровьесбережения имеет политика государства, которая в процессе реализации стратегии реформирования образовательной сферы идет в русле определенной логики, которая просматривается в исторической ретроспективе. В принятой в 1978 г. В Алма-Ате Декларации была предпринята попытка оказать общественное влияние на сферу здравоохранения. В документе была выражена идея о том, чтобы путем тесного взаимодействия между социальным и экономическими секторами попытаться улучшить деятельность сферы охраны здоровья.

Среди глобальных задач, которые сформулированы в документах Всемирной организации здравоохранения, две имеют непосредственное отношение к учебно-воспитательному процессу и были реализованы в образовательной системе Республики Таджикистан:

1. Улучшение условий для повышения качественного уровня жизни населения.
2. Реализация мер по распространению идей здорового образа жизни.

На основе вышесказанного можно прийти к выводу, что под сохране-

нием и укреплением здоровья человека следует понимать формирование у него поведения, которое характеризуется интегрированным и целостным характерами, и ориентировано на максимальную реализацию его творческого, физического и интеллектуального потенциала, и не чревато созданием конфликтных ситуаций, трудных для разрешения, и учитывает влияние объективных условий внешнего характера. Подобное понимание предполагает необходимость физического, интеллектуального и духовного совершенствования личности в ходе образовательного процесса и позволяет минимизировать либо вообще исключить какие-либо психические отклонения.

Рассматривая здоровьесберегающую стратегию, необходимо указать на важнейший фактор ее успешности, который заключается в ее формировании у индивида с самого раннего возраста.

Здоровьесберегающая стратегия представляет собой важную составляющую жизненного стиля, который состоит из комплекса средств мотивационного характера, которые обуславливают особенности взаимодействия между организмом, поведением и окружающей средой; который определяет приоритетное значение здоровья человека в его личной системе ценностей. Приоритетной целью здоровьесберегающей стратегии является поддержание здоровья человека на должном уровне на протяжении всей его жизни.

Ученик формирует свою стратегию здоровьесбережения под руководством своего преподавателя, которые рассматривает физическую культуру как один из важнейших видов оздоровительной деятельности, цель которой заключается в сохранении здоровья школьника, стремящегося вести здоровый образ жизни. Под здоровьесберегающей стратегией ученика мы понимаем его личностные установки и ценности, умения и знания, касающиеся здорового образа жизни, благодаря которым школьник получает возможность сохранить и улучшить показатели своего здоровья в ходе образовательного процесса; проявление учеником соответствующего

поведения, способность к самостоятельному осуществлению этой стратегии на повседневной основе.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что установка личностно-мотивационного характера играет ключевую роль при формировании у учащегося здоровьесберегающей стратегии. Другими словами, речь идет о таком формировании у школьника отношения к собственному здоровью, при котором задействован целый комплекс средств мотивационного характера, включающий в себя такие аспекты, как отношение к будущей профессиональной деятельности, своей роли в обществе, вопросам материального благополучия, короче говоря - в целом к особенностям взаимоотношений между организмом, поведением и окружающей средой.

Следует подчеркнуть, что понятие здоровье не ограничивается лишь отсутствием тех или иных нарушений в организме, но также характеризуется нравственным, физическим и психическим состоянием индивида, которое позволяет ему успешно осуществлять профессиональную деятельность и проявлять общественную активность.

Е.В. Титова, Р.М. Салимова и А.Г. Маджуга выделили следующие группы факторов, оказывающих влияние на формирование здоровьесберегающей стратегии:

1) Оценочно-рефлексивные, которые отражают оценку и понимание индивидом своего состояния и внутренних процессов, относящихся к здоровью. Они характеризуют способность субъекта оценивать свое физическое и психическое состояние, обращая внутрь себя свое сознание.

2) Мотивационно-ценностные, которые определяют мотивацию индивида к здоровому образу жизни и место здоровья в его системе ценностей.

3) Когнитивные, которые отражают специфику осознания субъектом состояния собственного здоровья и особенности формирования им здоровьесберегающей стратегии.

4) Чувственно-эмоциональные, которые отражают весь спектр чувств и эмоций субъекта, которые относятся к его здоровью.

5) Поведенческие, которые отражают проявление субъектом тех или иных действий относительно своего здоровья, особенности формирования у него стратегии здоровьесбережения и создание соответствующей среды.

В контексте нашего исследования особенно актуальными нам представляются вопросы, связанные с формированием образовательной среды, обладающей здоровьесберегающими характеристиками, что является неременным педагогическим условиям создания здоровьесберегающей стратегии образовательных учреждений.

Ю.П. Азарова предлагает рассматривать здоровьесберегающую среду как комплекс условий, которые обеспечивают нормальное физическое и психическое состояние индивида, препятствуют чрезмерному перенапряжению организма, обеспечивают оптимальный уровень социальной активности и работоспособности в условиях максимально возможной продолжительности жизни человека.

Таким образом, здоровьесберегающую среду можно рассматривать, как систему, обладающими энергосберегающими характеристиками, которая позволяет обеспечивать развитие человека с оптимальными энергозатратами, что является одним из факторов успешного осуществления здоровьесберегающей стратегии. Эта стратегия играет значительную роль в формировании образовательной среды со здоровьесберегающими характеристиками, которая бы отвечала заложенным в ее модель параметрам.

Как считают С.А. Личагина, А.В. Ненашева, В.В. Ким, В.И. Харитонов и другие исследователи, глубоко заблуждаются те люди, которые считают окружающую действительность ключевым фактором негативного влияния на здоровье современного человека. Указанные авторы убеждены, что именно отношение самого человека к своему здоровью, стиль его жизни являются определяющими для уровня его жизнедеятельности.

Таким образом, вопросы, связанные с физическим воспитанием, человек осознает не в момент осмысления своего существования как такового, а в процессе его социализации, участия в тех или иных общественных отношениях, начало чему происходит в дошкольном или младшем школьном возрасте.

Можно констатировать, что вопросы, связанные с формированием у молодых людей здоровьесберегающей стратегии, касаются не только педагогов, семьи и отдельных личностей, но и в целом государства, поскольку развитие общества во многом зависит от общего состояния здоровья отдельных его членов. Учитывая значимость данной проблемы, считаем, что наиболее адекватным подходом, отвечающим современным вызовам в сфере охраны здоровья молодого поколения, является педагогический подход к формированию у молодежи стратегии здоровьесбережения.

По нашему убеждению, рассматривая вопросы, связанные со здоровьесбережением как важнейшей составляющей образовательного процесса в современной системе образования, нельзя не принимать во внимание другие элементы образовательной системы. В данном контексте особую роль играют:

- субъект учебного процесса, административное звено;
- образовательные технологии и содержательные составляющие образования;
- образовательное учреждение как основное звено образовательной системы [225].

Таким образом, формировать культуру здорового образа жизни через управление технологиями здоровьесбережения как неотъемлемой составляющей образовательного процесса можно на следующих уровнях:

1. На уровне управления работой преподавателя, организующего учебный процесс;

2. На уровне управления учебной деятельностью студентов.

Основным инструментом управляющего субъекта являются технологии и модели, направленные на сбережение и укрепление здоровья студентов, которые включают в себя многочисленные аспекты образовательного процесса и могут быть использованы для укрепления их здоровья—организационные формы, содержательная составляющая образовательного процесса, методы учебно-воспитательного процесса и т.д.

Уровень эффективности применения технологий здоровьесбережения в образовательном учреждении обусловлен личностными качествами преподавателя и деятельностью студентов. Поэтому личностные характеристики руководителя учебного заведения и преподавателя, непосредственно взаимодействующего с учащимися, играют важнейшую роль в решении задач здоровьесберегающего характера.

Мы считаем основной целью современного образования обеспечение условий для максимального раскрытия и совершенствования личностного потенциала учащегося. Говоря об остальных аспектах и ценностях, мы подразумеваем лишь условия, которые позволяют обеспечить успешную реализацию данного процесса. Ключевая цель, стоящая перед современным педагогом, заключается в том, чтобы сформировать в ходе образовательного процесса здорового, всесторонне развитого человека. Чтобы достичь главной цели своей профессиональной деятельности, преподавателю самому необходимо владеть хорошим здоровьем.

Многое из вышеперечисленного в последние годы достаточно успешно реализуются в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, что оказывает позитивное влияние на уровень здоровья будущих педагогов. Учебные учреждения, добившиеся наиболее значительных успеха в деле укрепления здоровья студентов, отличаются профессиональным, ответственным отношением к использованию в образовательном процессе технологий здоровьесбережения [263].

К сожалению, современное состояние системы охраны здоровья в Республике Таджикистана не позволяет говорить о достижении сколько-нибудь приемлемого уровня, особенно с учетом показателей смертности и заболеваемости, что делает особенно актуальной необходимость активизации деятельности, направленной на разработку и широкое применение в образовательных учреждениях технологий здоровьесбережения. Большое значение в данном контексте имеют изменения ценностных ориентиров в обществе.

Любая технология социального характера ставит ценность здоровья на приоритетное место, так как здоровье является ключевым фактором не просто развития общества, но и его выживания.

На основе вышесказанного приходим к выводу о необходимости детально рассмотреть педагогические технологии здоровьесберегающей направленности, осуществить их качественный анализ и охарактеризовать их сущность. В настоящее время определение «педагогические технологии» заняло прочные позиции в педагогической сфере. Некоторые исследователи при рассмотрении этого понятия понимают под технологиями некие методы или приемы, другие же рассматривают их как совокупность различных педагогических инструментов, необходимых для решения педагогического характера.

Мы поддерживаем позицию И.П. Волкова [52], который под педагогической технологией понимает описание процесса решения стоящих перед преподавателем педагогических задач.

Нам также близка позиция Г.К. Селевко [191], который рассматривает педагогическую технологию как интегрированную характеристику следующих аспектов рассмотренных выше понятий:

- действенно-процессуальный аспект, который характеризует реализацию технологического процесса, эффективность педагогических инструментов методологического, инструментального и личностного характера;
- описательно-процессуальный аспект, характеризующий описание непо-

средственно процесса, всей совокупности средств, методов и содержательной составляющей, позволяющих достичь желаемых результатов образовательного процесса;

- теоретический аспект, как сегмент педагогики, в рамках которого осуществляется изучение и разработка целей процесса, его содержательной составляющей и методов.

В контексте рассматриваемой нами проблематики особую роль играет трактовка понятия «образовательные технологии здоровьесбережения». По мнению Н.К. Смирнова [198], в широком понимании это понятие следует трактовать, как совокупность всех технологий, применяемых в рамках образовательного процесса, которые способствуют укреплению здоровья студентов. В случае же, если такие технологии направлены на решение более локальных задач по охране здоровья, то к категории здоровьесберегающих следует отнести технологии, методы и приемы педагогического характера, с помощью которых обеспечиваются условия безопасной работы преподавателей и учебы студентов, и которые косвенно или непосредственно не вредят их здоровью. Следовательно, используя критерий степени воздействия педагогических технологий на здоровье студентов, можно осуществить качественную и количественную оценку их здоровьесберегающего эффекта.

По мнению Н.К. Смирнова, в рамках образовательного процесса целесообразно ввести такое понятие, как «здоровьеформирующие технологии», которые следует рассматривать как совокупность применяемых в учебном процессе методов, программ и технологий, цель которых состоит в формировании у студентов мировоззренческих установок на здоровый образ жизни, на понимание ключевой ценности здоровья, как фактора личностного и профессионального совершенствования, позволяющего индивиду максимально реализовать себя в профессиональном и личном плане, стать активным создателем нового общества.

Таким образом, мы можем назвать успешной такую деятельность сред-

него педагогического учебного учреждения, когда его образовательный процесс включает в себя осуществление целенаправленной системной деятельности по реализации здоровьесформирующих и здоровьесберегающих педагогических методик и технологий.

По мнению В.Д. Сонькина [202], технологиями здоровьесбережения в контексте образовательной деятельности являются следующие:

- профессиональный подход к организации образовательного процесса с тем, чтобы он учитывал индивидуальные и возрастные особенности студентов, а также требования гигиенического характера, предъявляемые к учебному процессу;

- создание адекватных условий при проведении учебного процесса;

- обеспечение в рамках образовательного процесса адекватного режима двигательной активности студентов;

- учет возрастных и индивидуальных особенностей студентов при определении уровня их физической нагрузки.

По мнению автора, всеобъемлющая программа здоровьесбережения в учебном учреждении должна состоять из следующих элементов:

- организация здорового питания;

- организация службы медицинского обеспечения образовательного процесса;

- образовательная деятельность в сфере сохранения и укрепления здоровья;

- служба психологической помощи и поддержки;

- забота о здоровье педагогического состава и технических работников образовательного учреждения;

- создание в образовательном учреждении благоприятной психологической атмосферы;

- широкое участие в разработке и осуществлении программы здоровьесбережения в учебном учреждении представителей родительской обще-

ственности.

М.М. Безруких [33] обращается к термину «мероприятия здоровьесбережения» и называет некоторые из них:

- обеспечение диспансеризации студентов;
- организация туристических походов и праздников здоровья;
- организация своевременной вакцинации студентов;
- проведение разъяснительной работы о здоровье с учениками и их родителями;
- организация здорового питания студентов и преподавателей и и.д.

По мнению ведущих специалистов в области психологии и педагогики, для того, чтобы нейтрализовать негативное влияние учебных перегрузок и обеспечить необходимые условия, позволяющие обеспечить баланс между решением основной задачи, стоящей перед образовательным процессом, заключающейся в формировании у будущих педагогов профессиональных компетентностей на уровне, позволяющим им в будущем успешно осуществлять профессиональную деятельность, и необходимостью сохранения и укрепления их здоровья, необходимо приложить усилия по оптимизации образовательного процесса.

Оптимальная организация образовательного процесса характеризуется с помощью следующих показателей:

- общий объем нагрузки на студентов, включая занятия в аудиториях, самостоятельную работу и выполнение домашних заданий;
- объем и особенности дополнительной учебной работы;
- двигательная активность студентов в рамках образовательного процесса.

На основе анализа различных направлений и подходов были выделены следующие категории технологий:

Технологии *здоровьесбережения*, которые направлены на создание таких условий учебы и осуществления профессиональной деятельности в учебном учреждении, которые обеспечивают безопасность и позволяют органи-

зовать образовательный процесс на рациональной основе с тем, чтобы сохранить баланс между физической и учебной нагрузками, а также соответствие этих нагрузок индивидуальным и возрастным особенностям студентов. Такие методы включают в себя:

- организацию диспансерного обслуживания;
- своевременную вакцинацию студентов;
- организацию необходимого количества физической активности в рамках образовательного процесса;
- обеспечение студентов и преподавательского состава здоровым питанием;
- своевременные и адекватные санитарно-гигиенические мероприятия на период сезонного распространения гриппа и вирусных инфекций.

Технологии, направленные на *оздоровление*–ориентированы на укрепление здоровья будущих специалистов. К ним относятся широкий спектр мероприятий - от физической подготовки, массажа и гимнастики до музыкальной и фитотерапии.

Технологии, направленные на *повышение грамотности* субъектов образовательного процесса в сфере здоровья. Прежде всего, речь идет об обучении основам гигиены, освоении навыков по разрешению конфликтных ситуаций, управлению собственными эмоциями и.д. В эту же категорию можно включить половое воспитание молодежи, предупреждение травматизма и другие жизненно важные навыки и знания. Реализация данных технологий осуществляется посредством включения соответствующего учебного материала в основной базовый курс обучения [260].

Можно представить иерархию этих технологий в зависимости от степени вовлеченности студентов в учебный процесс:

- технологии внесубъектного характера, которые направлены на создание образовательного пространства, обладающего здоровьесберегающими характеристиками, а также на рационализацию учебного процесса;

- технологии, предполагающие пассивную роль студентов: массаж, различные виды терапевтического воздействия и т. д.;

- технологии, в которых ученики принимают активное участие: занятия спортом и физической культурой, учебная деятельность в сфере здоровья, формирование мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

Образовательное пространство среднего педагогического учебного учреждения, обеспеченное исчерпывающим набором здоровьесберегающих функций, включает в себя следующие составляющие:

1. Формирование единого учебно-воспитательного пространства, направленного на сбережение и укрепление здоровья всех студентов и преподавательского состава.

2. Образование в сфере здоровьесбережения, которое реализуется через специальный учебный курс в рамках базового образовательного процесса среднего педагогического учебного учреждения, и который направлен на социальные, умственные и физические компоненты здоровья.

3. Создание в учебном учреждении здоровой среды, включая ее психологическую и физическую составляющие.

4. Организация занятий физической культурой, которые проводятся в течение всего учебного курса и включают в себя регулярную физическую активность, доступную для всех категорий студентов.

5. Организация медицинской службы, деятельность которой направлена на проведение профилактических мероприятий, оказание неотложной медицинской помощи, коммуникацию с медицинскими учреждениями по месту проживания студентов и т.д.

6. Организация пункта питания, способного удовлетворять потребности студентов и преподавательского состава в полезной и здоровой пище, и отвечающего всем требованиям, предъявляемым к предприятиям общественного питания.

7. Мероприятия по охране и укреплению здоровья сотрудников среднего

педагогического учебного учреждения, направленные на контроль за их состоянием здоровья, просветительскую деятельность в сфере здоровьесбережения и т.д.

8. Обеспечение психологической и социальной поддержки для персонала учебного учреждения.

9. Вовлечение в деятельность по сохранению и укреплению здоровья студентов, их родителей и представителей общественности.

Самые эффективные, по нашему мнению, элементы были использованы в ходе разработки технологий здоровьесбережения, которые затем прошли практическую апробацию на базе средних педагогических учебных учреждений Согдийской области Республики Таджикистан. На наш взгляд, комплексная программа по сбережению здоровья студентов и преподавательского состава средних педагогических учебных учреждений должна отвечать следующим условиям:

1. Направленностью на обеспечение баланса между учебной составляющей образовательного процесса и сохранением здоровья будущих специалистов.

2. Она должна укреплять мировоззренческие основы студентов, направленные на здоровый образ жизни, укрепление семейных ценностей, идеалов дружбы и служения обществу.

3. Обеспечивать активное взаимодействие между педагогами а различных факультетов и кафедр с целью эффективной реализации единых для всего учебного учреждения технологий и методик, направленных на сбережение и укрепление здоровья студентов и персонала.

4. Обеспечивать вовлечение студентов средних педагогических учебных учреждений в активную здоровьесберегающую деятельность.

Предложенные технологии здоровьесбережения обладают следующими важными в контексте нашего исследования характеристиками:

- направленностью на формирование у студентов здоровьесберегающего

мировоззрения, в рамках которого здоровье человека рассматривается как важнейшая ценность, одна из ключевых составляющих общей культуры;

- гибким характером и вариативностью, что позволяет вносить в них необходимые корректировки;

- восприимчивостью к модернизации и инновациям;

- возможностью для преподавателя преодолеть профессиональные стереотипы, активизировать свою деятельность по личностному и профессиональному самосовершенствованию, вырабатывать новые, нестандартные подходы к профессиональной деятельности;

- возможностью применения принципов индивидуализации в рамках образовательного процесса;

- возможностью достижения баланса между коллективной работой и индивидуальным подходом к обучению;

- возможностью для студентов свободно выбирать формы и интенсивность образовательного процесса, выстраивать совместно с преподавателем индивидуальную образовательную траекторию;

- балансом между интересами и образовательными потребностями студентов и требованиями преподавателя.

Следует отметить, что во многих здоровьесберегающих технологиях программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся выполняют функцию элемента первичного звена здравоохранительной системы, функционирующей в конкретной стране.

На сегодняшний день специалистами в вопросах здоровьесбережения применительно к образовательной сфере ведется активная работа по поиску оптимальной модели, которая бы включала в себя самые лучшие, доказавшие на практике свою эффективность, виды здоровьесберегающего обучения. В следующей таблице представлен обобщенный обзор, характеризующий различные педагогические технологии здоровьесбережения (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. Обобщенная характеристика педагогических технологий здоровьесбережения

Структура образовательной здоровьесберегающей технологии	Параметры технологичности	Условия, необходимые для реализации
Основные концептуальные позиции: методологические и теоретические основы, совокупность подходов и принципов	Концептуальный характер	Адекватное восприятие идеи, понимание ее сути
Сущностные основы: конкретные и общие задачи и цели; конкретные элементы здоровьесберегающей технологии	Системный характер	Обеспечение методического и организационного характера
Основы технологического характера: педагогические и психологические условия, необходимые для организации эффективной здоровьесберегающей деятельности в среднем педагогическом учебном учреждении	Отчуждаемость	Согласованный характер действий, адаптивная способность
Формы и методы педагогической здоровьесберегающей деятельности	Способность к воспроизведению и управляемость	Высокий уровень профессиональной компетентности педагога
Итоги реализации образовательной здоровьесберегающей технологии	Достаточный уровень эффективности	Возможность объективной оценки уровня эффективности реализуемой технологии

Таким образом, мы увидели обобщенную картину того, каким содержанием должна обладать эффективная здоровьесберегающая технология в рамках образовательного процесса. Возможность объединения различных подходов в рамках одной технологии является, по нашему мнению, одной из самых важных ее характеристик. Считаем необходимым акцентировать внимание на том, что при разработке той или иной технологии здоровьесбережения необходимо учитывать, чтобы она эффективно функционировала на уровне конкретных образовательных учреждений без необходимости регулярного вмешательства со стороны ее разработчиков.

Среди проблем, остро стоящих перед системой государственного

управления, следует назвать актуальность совершенствования организационных конспектов здоровьесберегающей деятельности в Республике Таджикистан. Важная роль государства в деле охраны здоровья, задачи и цели, стоящие перед сферой здравоохранения Республики Таджикистан, закреплены на законодательном уровне.

Среди ключевых задач модернизации образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан следует назвать активизацию его здоровьесберегающей составляющей, одним из важных элементов которой являются систематическая двигательная активность студентов, которая позволяет удовлетворить потребность в молодых людей в движении, и обеспечить им отдых от интеллектуальных нагрузок через смену вида деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что в странах с развитой системой образования повышенное внимание к вопросам здоровьесбережения в контексте образования обусловило поиск новых, более эффективных форм организации управления образовательным процессом. Эта проблема является особенно актуальной и для нашей республики, которая совсем недавно по историческим меркам начала строительство нового демократического общества, одной из задач которого является выведение национального образования на общемировой уровень, его интеграция в глобальное образовательное пространство, формирование здорового, конкурентоспособного, всесторонне развитого молодого поколения.

Если в целом рассматривать образовательную систему Республики Таджикистан, следует заметить, что образовательный процесс представляет собой целенаправленную систематическую деятельность по обучению и воспитанию молодого поколения с учетом интересов и потребностей как государства и общества в целом, так и отдельного индивида, с целью достижения учащимися определенного образовательного уровня, установленного государством.

Таким образом, рассматривая проблематику здоровьесбережения в контексте образовательной сферы Республики Таджикистан, следует подчеркнуть роль государственного заказа в целенаправленной деятельности по формированию условий, необходимых для успешной реализации программы по сохранению и укреплению здоровья населения республики. Именно этот фактор, по нашему мнению, определяет высокий уровень актуальности использования технологий здоровьесбережения в образовательной сфере Республики Таджикистан, включая учреждения профессионального образования.

Помимо этого, следует отметить большую роль, которую играют в развитии физического воспитания молодежи общественные организации, способствующие распространению новых форм вовлечения молодого поколения в занятия спортом и физической культурой через вновь созданные спортивные клубы, которые активно поддерживаются как государством, так и общественными некоммерческими организациями.

Еще одним важным фактором развития здоровьесберегающей направленности в рамках образовательного процесса является все более широкое внедрение в него образовательных технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов. Представляется очевидным, что особенности формирования у молодого поколения мировоззренческих установок, в рамках которых здоровье человека является безусловной ценностью, в различных странах обусловлены влиянием широкого спектра факторов, среди которых следует назвать социально-экономические и политические особенности их развития, особенности системы ценностей конкретного народа, его исторические традиции, особенности социальной структуры и господствующие религиозные воззрения.

В контексте вышесказанного многими ведущими таджикскими исследователями в области педагогической науки было отмечено, что одним из основных факторов, определяющих особенности развития в Республике

Таджикистан здоровьесберегающей сферы, являются богатые национальные традиции в сфере воспитания и обучения молодого поколения. Длительное влияние на социальное и культурное развитие таджиков традиции мусульманской религии обусловило особенности их социального поведения. Среди них следует назвать приоритет коллективных интересов перед личными, элементы конформизма по отношению к государственной власти, уважительное отношение к национальным традициям. Все вышесказанное обуславливает эффективность применения в условиях современного Таджикистана централизованных форм управления, включая образовательную сферу и сферу сбережения и укрепления здоровья населения.

Помимо этого, к факторам организационного характера следует отнести особенности культурного развития народов Таджикистана, которые были вызваны продолжительное влиянием российской культуры; экономическое и социальное положение в стране; влияние демографических аспектов и т.д.

Значительным фактором, определяющим особенности осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности в Республике Таджикистан, являются его климатические особенности, которые, с одной стороны, позволяют значительную часть года заниматься на открытых спортивных площадках, с другой же - создают проблемы для двигательной активности, вызванные высокой влажностью в зимний период и высокой температурой воздуха в летние месяцы.

Следует учитывать и то большое негативное влияние, которое оказали на развитие образовательной системы и здоровьесберегающую деятельность, трагические события, сопровождающие период общественной нестабильности в Республики Таджикистана в начале 90-х годов прошлого столетия, которые носили разрушительный характер для социально-экономической сферы молодой республики.

Многие ученые в сфере социологии, педагогики, физиологии и психо-

логии отмечают нерешенность проблем, связанных с дифференциацией интенсивности и объема физической активности студентов средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан в зависимости от их реальных, а не анкетных, возрастных особенностей, состояния здоровья каждого конкретного учащегося, и других факторов, вплоть до географических и социально-экономических.

Среди особенностей государственной политики Республики Таджикистан в сфере здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного процесса следует назвать открытость к заимствованию передового опыта в сфере образовательной и здоровьесберегающей деятельности, наработанного в ведущих мировых державах.

В данном контексте многие таджикские педагоги обращаются к опыту, накопленному Россией, где многими исследователями (Н.С. Козлов, С.М. Годник, Г.Н. Александров, Л.Р. Храпаль, Т.Л. Нечаева и др.) обучение рассматривается как сложный период в жизни человека, который характеризуется наличием определенных сложностей физиологического и психологического характера, которые требуют внимания со стороны ученых соответствующих направлений, связанных с организацией и теоретическим обеспечением образовательной деятельности.

Именно этими факторами обусловлена активно проводимая в России деятельность по социологическим исследованиям среди учащейся молодежи, которая включает в себя широкий круг аспектов, связанных со здоровьесберегающей деятельностью в образовательной сфере.

Считаем интересным опыт поиска подходов и разработки методик оценивания состояния здоровья студентов в средних и высших учебных заведениях, а также влияния на него различных факторов внешнего характера (А.Н. Пивоваров, В.Г. Николаев, Р.С. Низамутдинова, Р.В. Майоров, Л.Р. Храпаль, Н.А. Русина, В.В. Пономарев и др.).

По мнению ведущих таджикских исследователей в сфере образования

(М. Лутфуллозода, Ф. Шарифзода, Б. Кодиров и др.) зачастую культурные национальные особенности оказывали сдерживающее влияние на развитие и модернизацию здоровьесберегающего аспекта образовательной деятельности в Республике Таджикистан. Это стало одной из причин весьма осторожного отношения к заимствованию инноваций, получивших широкое распространение в странах Запада, что обусловило необходимость их адаптации к социокультурным и национальным особенностям таджикского народа. Разделяя точку зрения таджикских ученых на необходимость широкого внедрения в образовательную систему Республики Таджикистан лучших образцов зарубежного опыта в сфере здоровьесберегающей деятельности применительно к образованию, хотим отметить, что активизация деятельности по адаптации этих инноваций к условиям Таджикистана позволит ускорить решение проблем в сфере здоровьесбережения молодого поколения, реализуя, тем самым, государственную стратегию реформирования образовательной системы Республики Таджикистан с акцентом на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения.

По мнению ученых-педагогов, заслуживает отдельного внимания развитие сферы спортивного образования, содержательная составляющая которого учитывала бы национальные особенности, богатые образовательные традиции таджикского народа, адаптируя их к новым условиям. При этом направленность физкультурного профессионального образования на приоритет общечеловеческих ценностей представляется нам оптимальным решением проблемы его интеграции в общенациональную образовательную структуру Республики Таджикистан.

Образовательная система современной Республики Таджикистан переживает период серьезной трансформации, суть которой заключается не только в улучшение эффективности и качественного уровня образовательного процесса, но и в разработке и широком внедрении технологий, цель которых заключается в улучшении здоровьесберегающего аспекта учебной деятель-

ности. Следует отметить, что одним из наиболее эффективных направлений достижения стоящих перед современным образованием целей в сфере здоровьесбережения в настоящее время признано применение личностно-ориентированного подхода к проблемам современной системы образования, который, по нашему убеждению, способен максимально содействовать современной учащейся молодежи в достижении максимальных результатов в учебе и, как следствие, в дальнейшей профессиональной деятельности и в максимальной реализации своего творческого и интеллектуального потенциала.

В контексте рассматриваемой нами проблематики особую актуальность принимает психолого-педагогический анализ образовательного процесса, построенного на принципах личностно-ориентированного подхода, что позволяет выявить его возможности в деле совершенствования здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса средних педагогических учебных заведений Республики Таджикистан, внося тем самым, свой вклад в реализацию государственной стратегии, направленной на воспитание всесторонне развитого, физически здорового, конкурентоспособного молодого поколения.

Сегодня не вызывает сомнений важность того, что воспитывать в человеке ответственное отношение к своему здоровью, осознание того, что здоровье является важнейшей ценностью, необходимо с первых лет его жизни. На основе проведенного анализа мы с полным основанием можем утверждать, что формирование здоровьесориентированного мировоззрения не является локальной задачей, а представляет собой комплекс научно-обоснованных действий, цель которых заключается в улучшении здоровья как отдельного человека, так и общества в целом. Все вышесказанное обуславливает высокую актуальность необходимости разработки эффективных работоспособных технологий, которые будут направлены на сохранение и укрепление здоровья населения, что нами и было предпринято в рамках данного исследования.

Формирование у студентов средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан здоровьесориентированного мировоззрения может быть реализовано по следующим, тесно связанным между собой, направлениям:

- образовательная работа по формированию у студентов знаний о здоровье и его значении для жизни отдельного человека и общества;
- организация в учебном учреждении деятельности оздоровительного характера;
- использование в рамках образовательного процесса технологий здоровьесбережения.

Кратко резюмируя сказанное в данном параграфе, следует отметить, что сложившаяся в Республике Таджикистан социально-экономическая ситуация выдвигает на одну из приоритетных позиций проблему укрепления и сохранения здоровья населения республики, одним из важных направлений по решению которой является разработка и широкое практическое применение в образовательной сфере технологий здоровьесбережения. Особенности здоровьесберегающей деятельности в конкретных учебных учреждениях Республики Таджикистан, учебной-просветительской работы с учащимися по вопросам здоровья, в главных чертах определяются особенностями конкретных моделей технологий здоровьесбережения, разработано для этой цели.

Идеи, выдвинутые и обоснованные авторами данного исследования, могут лечь в основу деятельности по разработке и практической реализации технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, что внесет свой вклад в реализацию государственной политики, направленной на формирование здорового, всесторонне развитого, конкурентоспособного, социально ответственного молодого поколения.

1.3. Моделирование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогического колледжа

Студенты относятся к такой категории молодых людей, которых отличает активная жизненная позиция, желание познать самого себя, стремление к самоутверждению и самореализации в обществе, что в своей совокупности обуславливает необходимость такой организации учебно-воспитательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, которая бы предусматривала широкое использование образовательных технологий, направленных на активизацию жизненной активности студентов и приобретение жизненного опыта.

Опираясь на нашу трактовку понятия здоровьесбережение, в ходе изучения вопросов, связанных с разработкой и практическим применением соответствующих технологий средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, мы основывались на следующих подходах методологического характера.

Главным образом, это касается системно-деятельностного подхода (С.И. Архангельский, Л.С. Выготский, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, В.В. Давыдов, В.С. Степин, Г.П. Щедровицкий, и др.), с помощью которого мы можем под здоровьесбережением рассматривать систему, обладающую целостностью, со всеми составляющими ее элементами, непрерывно развивающимися и тесно связанными между собой.

Применительно к образовательному процессу системный подход отличается тем, что предполагает смену вектора исследования от обычного констатирования факта наличия тех или иных личностных качеств индивида, которые оказывают влияние на его профессиональную и общественную деятельность, к рассмотрению человека как целостной системы.

В данном контексте очевидна близость между системным и синергетическим подходами (Ю.М. Забродин, Дж. Гилфорд, Т.Л. Бусыгина, В.А. Барабанщиков, Л.С. Акопян, В.Ф. Петренко, С.Б. Малых, Б.Ф. Ломов и

др.), поскольку акцент второго из них на исследование того, как происходит процесс самоорганизации в рамках различных структур, близок к вопросам, связанных с личностным развитием и совершенствованием. Они позволяют выявить роль и место конкретных личностных свойств индивида в целостной системе его потенциала здоровьесберегающего характера, а также осуществить прогноз возможных изменений их качественного уровня.

Последние включают в себя совокупность системообразующих факторов внутреннего и внешнего характера. К последним из них относят факторы, хотя и способствующие образованию той или иной системы, однако являющиеся для нее чуждыми, которые никоим образом не связаны с необходимостью обеспечения внутреннего единства системы. К таким факторам главным образом относят время и окружающую среду. Внутренними факторами, имеющими системообразующее значение, называют совокупность факторов, которые порождены отдельными составляющими системы, их группами или даже всей их совокупностью. Здесь особенно заметно сходство между личностно-деятельностным и синергетическим подходами (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, П.Я. Гальперин, В.А. Сластенин, Д.Б. Эльконин, и др.).

Мы знаем, что методология под субъектом деятельности рассматривает личность, формирование которой является результатом систематической, специально направленной на эту деятельности, которая при этом нередко сама обуславливает ценности и направленность данных процессов [67]. Первый элемент в наименовании личностно-деятельностного подхода позволяет нам понять, что именно личность является главным объектом и одновременно субъектом учебно-воспитательного процесса, со всей совокупностью ее мотивов, целей и задач, психологическими, физическими и другими индивидуальными характеристиками.

При этом деятельность, являющаяся вторым элементом данного понятия, в широком понимании рассматривается как познавательный процесс,

мыслительная активность наравне с поведением индивида. Такой подход можно проследить в исследованиях Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Леонтьева, Б.Г. Ананьева и др.

М.С. Каган в развитие этой идеи отмечает возможность качественных изменений в рамках таких видов деятельности человека, как:

- деятельность аксиологической направленности;
- креативная деятельность;
- деятельность коммуникативного характера;
- гносеологическая деятельность [89].

Эти факторы следует принимать во внимание, определяя параметры технологического и содержательного аспектов учебного процесса в контексте здоровьесбережения. Еще одним важным подходом, играющим существенную роль в деле совершенствования образовательной системы, является компетентностный подход (Л.А. Петровская, В.Н. Маркова, А.К. Куницина, И.А. Зимняя и др.), который позволяет сменить направленность образовательного процесса от передачи некоей совокупности знаний от преподавателя к учащимся к их самостоятельному освоению будущими специалистами, что в конечном итоге, влечет за собой необходимость изменений в организации образовательного процесса и в системе оценивания его эффективности.

На основании этого мы смогли уточнить содержательную составляющую понятия «профессиональная компетентность будущего преподавателя», рассматривая его как совокупность значимых для реализации здоровьесберегающего аспекта педагогической деятельности личностных качеств, что в контексте нашей тематики предполагает понимание компетентности как восприятие здоровья человека в качестве основной ценности. В связи с этим представляет, по нашему мнению, интерес классификация личностных ценностей, предложенная М.Ф. Исаевым. Автор разделяет их на пять ключевых категорий [88]: знания, цели, средства, качества и отношения.

Немаловажное значение также имеет культурологическая составляю-

щая рассматриваемой нами проблематики, что обусловлено, главным образом, той ролью, которое здоровье человека играет в его духовном развитии и в целом в обществе. По этому поводу Л.Б. Баткин совершенно справедливо, по нашему мнению, говорил, что только через культуру может быть реализован принцип личности и индивидуальности [31].

На основе вышесказанного можно прийти к выводу о том, что ограничивая смысловые рамки понятия «культура» аспектами, которые мы исследуем в данной работе, вполне обоснованно можно выдвинуть мнение о том, что последние содержат в себе различные мотивы той или иной деятельности человека, его ценностные ориентиры, которые лежат в основе взаимодействия социального характера, которое формируются между конкретным индивидом и окружающей социальной средой. При этом, расширяя границы педагогического процесса посредством введения в его рамки образовательных методик и технологий, ориентированных на культуру, мы имеем основание вести речь об особых формах учебно-воспитательного процесса.

Широкое внедрение в последнее время технологий и методик, направленных на сбережение и укрепление здоровья, активизировались исследования в сфере соматической культуры, под который многие авторы (В.В. Николаева, А.Н. Макарчук, Ю.В. Баскаков, Г.А. Арина, А.И. Федотчев, П.Д. Тищенко, А.Г. Суббота и др.) понимают один из значимых аспектов общекультурного значения, включающего в себя способность человека к гармоничному сочетанию между духом и телом, человеческим организмом и проявлениями активности человека [134]. Уровень соматической культуры личности является определяющим фактором ее мировоззренческих установок, направленных на здоровьесбережение, и на ее формирование и развитие направлены технологии и методики здоровьесбережения в рамках образовательного процесса профессионального обучения будущих преподавателей.

Рассматривая соматическую культуру, мы ведем речь о совокупности ценностных установок, знаний, поведенческих паттернов будущих препода-

вателей, которые определяют их направленность на здоровый образ жизни через активизацию их творческой, созидательной деятельности, поскольку определяют такую составляющую общей культуры личности, которая отвечает за развитие ее телесного бытия. В состав соматической культуры также входит некоторые другие составляющие, которые относятся к системе потребностей, мотивов и знаний, лежащих в основе реализации физического потенциала человека через его деятельность.

В русле проблематики, рассматриваемой нами в данном исследовании, следует упомянуть о некоторых аспектах и подходах, имеющих немаловажное значение: партисипативный, герменевтический и задачный подходы, гендерный и психологические аспекты.

На основе рассмотренных нами выше научных подходов были смоделированы технологии здоровьесбережения в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан.

Рассмотрению общих вопросов, связанных с разработкой моделей, посвятили свои исследования В.А. Штофф, Г.П. Сериков, И.Б. Новак, В.Г. Афанасьев. А.М. Новиковым, В.В. Краевским, В.И. Загвязинским были детально изучены вопросы использования методов моделирования применительно к педагогике.

По мнению многих исследователей, с помощью метода моделирования удастся организовать целенаправленную педагогическую деятельность, скоординировать все ее составляющие, значительно улучшить эффективность и качественный уровень образовательного процесса, при необходимости оперативно вносить в него коррективы, обеспечивая его технологическую наглядность при решении задач педагогического характера (Н.В. Кузьмина, Л.В. Кондрашова, В.В. Давыдов, А.У. Варданян, П. Ачинстейн, Н.О. Яковлева, В.А. Семиченко, А.М. Новикова и др.).

По справедливому замечанию А.М. Новикова, процесс моделирования

представляет собой один из этапов проектирования образовательного процесса, практической или теоретической методики управления объектом или процессом, когда изучению подвергается не сам объект или процесс, непосредственно к которому мы проявляем свой интерес, а некая вспомогательная система, имеющая искусственную или естественную природу (так называемый квазиобъект), которая по основным характеристикам соответствует познаваемому нами реальному объекту, и на отдельных стадиях познания может выступить его заменой [166].

Научная литература представляет модель как некий материально или мысленно сконструированный объект, способный в познавательном процессе стать замещением реального объекта за счет того, что он обладает теми же основными характеристиками, что и оригинальный объект исследования, и служит для получения необходимых сведений о ключевых характеристиках исследуемого оригинального объекта [66, 185].

В ходе нашей работы мы основывались на определении модели, которое, по нашему мнению, наиболее полно раскрывает ее суть, и согласно которому под моделью следует понимать мысленно или материально созданный объект, задача которого заключается в замещении оригинала, что позволяет получить новые данные об изучаемом оригинальном объекте [240]. Созданная модель является не просто носителем определенного объема информации, она отражает оригинал, являясь в некотором роде его образом. При этом считаем справедливым ее понимание, как инструмент, позволяющий апробировать теоретические построения, объяснить и интерпретировать явления и факты окружающей действительности.

Вполне уместен, по нашему мнению, взгляд на модель как значимый элемент гипотезы, позволяющий интерпретировать процессы и явления, наглядно продемонстрировать взаимосвязи между составляющими системы, иерархическую структуру этих составляющих, изменения в системе при внесении корректировок в качественные характеристики того или иного ее эле-

мента и т.д.

Педагогическое моделирование представлено в работах многих исследователей в виде процесса, который включает в себя стадии разработки модели, ее реализации и последующей корректировки с целью ее оптимизации. Следует отметить большое разнообразие видов создаваемых при педагогическом проектировании моделей. все они подразделяются на две большие категории - практические модели и когнитивные.

А.М. Новиков видит под моделью одновременно и объект, цель которого заменить оригинал, и способ исследования [166]. В данном контексте речь идет о создании так называемой гипотетической модели, с помощью которой выявляются взаимосвязи между различными составляющими рассматриваемого явления, которая потом проходит проверку на практике. Таким образом, моделирование технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях под самим понятием «здоровьесбережение» следует понимать придание процессам завершенного вида в соответствии с разработанной для этого модели посредством необходимых для этого инструментов воздействия.

И.П. Подласый считает ключевым преимуществом моделирования в возможности обеспечения единства и целостности воспитательного и учебного процессов, поскольку через модель мы имеем возможность увидеть целостную картину всех составляющих педагогического процесса, их взаимосвязей и взаимного влияния, иерархическую структуру [180].

По мнению В.В. Краевского, при разработке педагогических моделей следует руководствоваться следующими основными подходами:

1. определение содержательной составляющей учебно-воспитательного процесса, стоящих перед ним целей, а также методов и принципов его реализации;
2. проектирование учебно-воспитательного процесса;
3. определение дидактических компонентов учебно-воспитательных тех-

нологий [115].

Как свидетельствует анализ литературных источников по рассматриваемой нами проблематике в сфере методических и теоретических основ разработки педагогических моделей реализации здоровьесберегающей функции образовательного процесса, применение культурологического, компетентностного, личностно-ориентированного и деятельностно-системного подходов (позволяющих, как мы считаем, осуществить оптимизацию и структурирование деятельности преподавателей средних педагогических учебных учреждений, ориентированную на здоровьесбережение, выявить ее специфику, области применения, инструменты достижения ее результатов) стало основанием для вывода о том, что метод моделирования технологий здоровьесбережения в образовательном пространстве средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан является целесообразным, способным оказать позитивное влияние на эффективность реализации здоровьесберегающей составляющей образовательного процесса, что, в свою очередь, позволит достичь необходимого баланса между его учебной аспектом и необходимостью сохранения и укрепления здоровья студентов.

Таблица 1.2. Модель здоровьесбережения в рамках образовательной среды среднего педагогического учебного учреждения

Мотивационно-целевой блок	Социальный заказ, потребности общества и индивида
	Цель: сформировать у студентов мотивацию к здоровьесберегающей деятельности, передать им навыки, умения и знания, которые станут для них решающими факторами конкурентоспособности и развития их личностного и профессионального потенциала в русле реализации стратегии правительства Республики Таджикистан в сфере сбережения и укрепления здоровья народа.
	Задачи
	1. Сформировать образовательное пространство среднего педагогического учебного учреждения, способствующего формированию у студентов мировоззренческих установок на здоровый образ жизни.

	<p>2. Выработать систему педагогических и организационных условий для эффективной реализации здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан.</p> <p>3. Осуществить разработку и практическое внедрение технологий здоровьесбережения в рамках образовательного пространства в средних педагогических учебных заведениях Республики Таджикистан.</p>			
Содержательно-методологический блок	<p style="text-align: center;">Принципы</p> <p>1) целостность практики и теории; 2) направленность на здоровьесбережение как на фундамент личностного и профессионального совершенствования; 3) оперативного контроля и применения в рамках учебного процесса инновационных технологий в сфере здоровьесбережения; 4) оздоровительной ориентированности образовательного процесса и др.</p>		<p style="text-align: center;">Подходы</p> <p>- системно-деятельностный; - партисипативный. - культурологический; - гендерный; - синергетический; -компетентностный; - личносно-деятельностный.</p>	
	Содержание			
	Мотивационно-ценностная составляющая здоровьесбережения	Когнитивная составляющая здоровьесбережения	Социально-адаптивная составляющая здоровьесбережения	Личностно-развивающая составляющая здоровьесбережения
Технологическо-организационный блок	Направленность методик и технологий здоровьесбережения: - комплексная целенаправленная деятельность по формированию у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, технологическо-	Функции технологии: формирующая; диагностическая; коммуникативная; адаптивная.	Формы, приемы и методы: убеждение, рефлексия, доказательство, разъяснение и др. Инновационные: онлайн-консультирование, тренинг, интерактивные формы образовательного процесса, монито-	

	<p>организационный блок внедрение в рамках образовательного процесса технологий здоровьесбережения;</p> <p>- содействие в освоении соматической культурой, технологическо-организационный блок волевыми, психическими и физически адекватными качествами;</p>		ринг и др.	
Результативно-оценочный блок	Критерии:		Уровни:	
	<p>- осознание важности вопросов сохранения здоровья;</p> <p>- уровень мотивации к занятиям подвижной деятельностью и в целом к здоровому образу жизни;</p> <p>- стремление к физическому самосовершенствованию.</p>		<p>- низкий;</p> <p>- средний;</p> <p>- высокий.</p>	
	<p>Результат: отношение к здоровому образу жизни как к жизненной норме, фундаменту, на котором строится профессиональная и личная успешность в будущем; сформированность здоровьесберегающего мировоззрения, постоянное стремление к укреплению здоровья через двигательную активность и соблюдение принципов здорового образа жизни.</p>			

Модель является конструкцией с четкой внутренней логикой и представляет собой наглядное отображение учебного процесса со всеми его составляющими и взаимосвязями между ними. Разработанная нами и представленная в данной работе модель реализации здоровьесберегающих аспектов образовательной деятельности в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан позволяет рассматривать здоровьесбережение в качестве целостного образовательного процесса, который характеризуется такими качествами как:

- циклический характер;
- целостность;
- системность;

- технологичность.

Как видно из модели, с ее помощью можно не только выявить связи структурно-логического характера между различными составляющими педагогической деятельности, направленной на реализацию ее здоровьесберегающего аспекта в образовательном пространстве средних педагогических учебных учреждений, но также увидеть ключевые направления работы преподавательского состава и руководящих органов учебного учреждения, и основные задачи, стоящие перед ними.

В процессе разработки модели мы принимали во внимание критерии оценивания ее эффективности, предложенные В.В. Краевским:

- стабильный характер, позволяющий ее воспроизводить;
- степень динамичности, которая характеризует возможность изменений ее отдельных составляющих и характера взаимосвязи между ними;
- возможность для мониторинга;
- взаимосвязь между субъектами образовательного процесса, областями их деятельности [115].

Вполне объяснимая схематичность данной модели требует некоторых дополнительных разъяснений.

Рассматривая основные составляющие модели, остановимся, прежде всего, на мотивационно-целевом блоке.

Под целью в процессе моделирования понимают, главным образом, фактор, который обуславливает особенности деятельности и конкретных методов достижения этой цели. Это является как первоначальным мотиватором деятельности, так и запланированным итоговым результатом, отчетливая формулировка которого позволяет выявить в работе приоритетное направление и сконцентрировать на нем свое внимание.

Понятие «мотивация» при этом применяется в науке уже достаточно длительный срок, между тем еще рано говорить о выработке единых подходов к данной проблематике [41]. В первые десятилетия прошлого столетия

рассмотрение проблемы мотивации ограничивалось, главным образом, анализом волевых действий, а под «мотивами» просто понимались основания для принятия решения волевого характера [86, 150].

Целенаправленный характер поведения, начальные и завершающие стадии его самых крупных фрагментов, переход между различными видами поведения, возникновение конфликтов и их разрешение - все вышесказанное относили к проблемной сфере под названием «мотивация», к понятию который все чаще обращались для того, чтобы объяснить не только особенности поведения или учебного процесса, но также таких феноменов, как мышление или восприятие. Современные исследователи трактуют мотивацию как определенные побуждения, которые вызывают целенаправленную активность организма [129]. Мотивы как таковые в рамках мотивационного процесса являются прежде всего актом направленной активности той или иной силы, побуждая субъекта действовать с целью удовлетворения его определенных потребностей, а также причиной, которая им осознается, и на которой основан выбор его поступков [129].

Необходимо отметить, что на Западе мотивация здоровьесберегающего поведения получила распространение еще в 70-х годах прошлого столетия, и рассматривалась как мотивация поведения, направленного на самосохранение. Необходимость в такой стратегии была вызвана тем, что структура заболеваний изменилась в направлении роста количества хронических форм, не имеющих инфекционной природы, что актуализировало необходимость выработки у людей определенных поведенческих паттернов, что относилось как к потенциальным, так и реальным больным. Именно тогда в некоторых ведущих странах Запада радикальным образом изменилась концепция в сфере здравоохранения, вследствие чего граждане теперь рассматривались не как пассивные потребители услуг сферы здравоохранения, а как сознательные субъекты, осознающие свою роль в деле сохранения и укрепления собственного здоровья [172].

Деятельность по активизации познавательного интереса молодого поколения к сфере сбережения и укрепления здоровья позволяет приобщить молодых людей к новым мировоззренческим установкам, направленным на здоровый образ жизни, осознание роли здоровья для личного благополучия и профессиональной успешности, и в целом для всей нации. Именно познавательный интерес студентов к проблемам здоровья, которые стали важным компонентом содержательной составляющей образовательного процесса, является одним из самых мощных мотивов, побуждающих к здоровьесберегающему образу жизни в целом. Являясь мотивом внутреннего характера, он побуждает учащегося к освоению знаний, являющихся для него новыми - о значении здоровья в жизни как отдельного человека, так и в целом общества, о том что такое здоровьесбережение, а также о необходимости овладеть определенными навыками и умениями и приложить волевые усилия для практической реализации здоровьесберегающей деятельности, и ведения здорового образа жизни.

Содержательно-методологический блок содержит в себе совокупность функций и принципов технологий здоровьесбережения. Любой вид деятельности, включая педагогическую деятельность, должен основываться на таких базовых принципах, как комплексный характер, научная обоснованность, целостность, направленность учебно-воспитательного процесса на максимальное раскрытие потенциала личности, связь между практикой и теорией и т.д. Все эти принципы могут быть реализованы только при взаимодействии всех субъектов и составляющих образовательного процесса. В контексте рассматриваемой тематики особая роль отводится принципам, которые отражают особенности образовательного пространства среднего педагогического учебного заведения в части реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса. В этой сфере следует отметить:

Единство практики и теории. По сути, любая образовательная модель является теоретической, а само моделирование можно охарактеризовать как

путь от известного к еще не изученному. При этом трудно переоценить практическую значимость моделей, которые помогают найти решение определенной задачи, а практика же представляет собой одновременно и критерий истинности и ее цель. При этом многие научные идеи вышли именно из практики, в связи с чем мы в своем исследовании посчитали необходимым обобщить практический опыт, относящийся к вопросам организации образовательного процесса в плане его здоровьесберегающего аспекта, что стало основанием для определения дальнейших направлений исследовательской работы.

Направленность на здоровье как фундамент личностного и профессионального совершенствования предполагает необходимость устранить противоречия между субъективным аспектом образовательного процесса и объективной природой теоретических знаний, являющихся результатом прогностической исследовательской деятельности. В контексте особенностей разработанной нами модели этот принцип определяется тем, что субъект познания является сформировавшейся личностью со своими индивидуальными особенностями и мировоззренческими установками, а не просто пассивным объектом педагогического воздействия. В связи с этим, хотя учебный процесс и обуславливает особенности деятельности познающего субъекта и ее общую направленность, при этом и сама познавательная деятельность субъекта требует соответствующего осмысления и интерпретации.

Принцип оперативного контроля и применения в рамках учебного процесса инновационных технологий в сфере здоровьесбережения. В процессе моделирования и практической реализации здоровьесберегающей модели важную роль играет положение диалектики о противоречиях, которые являются источником развития, и само будущее является продуктом имеющихся противоречий. Результаты проведенной нами аналитической работы свидетельствует о наличии значительного количества противоречий как в целом в образовательной сфере Республики Таджикистан, так и в средних педагоги-

ческих учебных учреждениях, в частности:

- между реальным уровнем развития общества и научной мысли и возможностями учащегося все это осознать;

- между динамикой изменений содержательной составляющей профессиональной деятельности современных педагогов и темпами обновления содержательного аспекта учебных программ в средних педагогических учебных учреждениях;

- между реальной ситуацией в образовательной сфере Республики Таджикистан и общественным запросом на высокий уровень профессиональной компетентности выпускников педагогических учебных учреждений.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости поиска практических инструментов, позволяющих преодолеть и разрешить данные противоречия в части, относящейся к здоровьесбережению.

Принцип ориентированности образовательного процесса на мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Мы считаем этот принцип одним из ключевых. Под внутренней мотивацией мы понимаем осуществление какой-либо деятельности под влиянием интереса к ней, представления о ней как к ценности.

Представляет интерес подход к внутренней мотивации, предложенный Э.Л. Дисси, в основе которого лежат ощущения самодетерминации личности и ее компетентности [243]. Первый аспект предполагает понимание индивидом того, что он, и только он определяет собственные действия. Ощущение личностью своей компетентности предполагает полное осознание своего потенциала, всего комплекса своих возможностей. Э.Л. Дисси сумел доказать, что стремление к самодетерминации и компетентности являются ключевыми личностными потребностями. Внутренняя мотивация и направленность на какой-либо деятельность (в нашем случае - на здоровьесберегающую) обусловлена стремлением удовлетворить именно эти ключевые потребности. Необходимо отметить тесную взаимосвязь этого принципа с непрерывным

самосовершенствованием.

На рисунке 1.1. наглядно представлены здоровьесберегающие функции, находящиеся в тесной взаимосвязи с рассмотренными выше принципами.



Рисунок 1.1. Функции здоровьесбережения

Разработанная и предложенная в нашем исследовании модель направлена на сохранение и укрепление здоровья студентов и предполагает использование для достижения этой цели всех возможностей смежных учебных дисциплин; выбор оптимальной физической нагрузки, оптимальное использование психосоматических возможностей студентов, привитие умения управлять своими движениями, организация регулярного мониторинга со стороны преподавателей.

Мотивационно-ценностная составляющая в нашей модели занимает первую позицию чтобы ее максимально раскрыть, следует учесть особенности трех ключевых мотивационных уровней:

- ситуативный уровень, на котором внутренняя мотивация к той или иной деятельности возникает в результате стремления реализовать свою компе-

тентность и самодетерминацию;

- на ценностно-ситуативном уровне мотивация возникает даже в том случае, когда деятельность не может удовлетворить все потребности психологического характера, названные выше. Здесь определяющей является значимость для человека самой деятельности;

- ценностно-субъектный уровень предполагает трансформацию мотивации в свойство личности, а стремление к удовлетворению рассмотренных выше потребностей становится самодостаточной ценностью.

Таким образом, человеку по силам самостоятельно вносить коррективы в ситуацию или изменить поставленную извне задачу, поскольку он способен внутренне мотивировать себя к любому виду деятельности. В процессе реализации модели здоровьесбережения преподаватель должен решить две ключевые задачи по развитию у студентов мотивации внутреннего характера:

1. способствовать формированию у студентов опыта действий, основанных на внутренней мотивации;

2. содействовать процессу перехода стратегий, которые сформировались благодаря вновь приобретенному опыту, на уровень ценностей.

Индикатором того, в какой степени учащийся формирует у себя знания и умения, связанные со здоровьесбережением, может являться появление у него позитивных эмоций, которые оказывают укрепляющее действие на эту мотивацию.

Когнитивная составляющая здоровьесберегающей деятельности предполагает усвоение учащимися знаний об особенностях собственного тела, и о том, как его формировать; знания в области биологии, психологии и медицины; формирование мировоззренческих ценностей, направленных на здоровый образ жизни, и их теоретического обоснования; освоение базовых навыков и знаний, касающихся самосовершенствования.

Все вышесказанное предполагает, что у учащегося должны сформироваться знания в сфере медицины, биологии и философии, позволяющие ему

ориентироваться в таких вопросах, как резервный потенциал организма, факторы, влияющие на укрепление здоровья, о том, что такое психическое и физическое здоровье и т.д. В основе всех этих знаний лежат принципы гуманизма применительно к психологической и педагогической мысли.

О. Малозёмов определил, что факторами, оказывающими негативное влияние на готовность преподавателя осуществлять эффективную длительность воспитательного и физкультурно-оздоровительного характера с учащимися, являются дефицит необходимых для этого навыков, умений и знаний, недостаток литературы соответствующей направленности, а также дефицит времени [144].

Когнитивная составляющая здоровьесберегающего аспекта в образовательном процессе среднего педагогического учебного учреждения позволяет сформировать адекватное отношение учащегося к состоянию своего тела, где помимо двигательной активности значительная роль отводится состоянию психофизиологических элементов организма учащегося.

Необходимым условием оптимальной организации двигательной активности молодых людей, которая бы учитывала их индивидуальные особенности психофизического характера, являются глубокие знания об особенностях организма молодых людей.

Социально-адаптивная составляющая обуславливает прикладную ориентированность профессионального обучения; степень понимания содержательной составляющей термина «здоровье»; освоенность методик и технологий, направленных на реализацию здоровьесберегающих возможностей средств профилактического и восстановительного характера. Эта составляющая связана с проблемами адаптации студентов к профессии, обществу, в чем большая роль отводится здоровьесбережению, таким его аспектам, как активный, здоровый образ жизни, регулярная физическая активность, методы оздоровления немедикаментозного характера, формирование мировоззренческих установок на необходимость сохранения и укрепления собственного

здоровья, как одного из важнейших факторов личностной и профессиональной успешности индивида, а также благополучия всего общества.

Личностно-развивающая составляющая основана на подходе к здоровью, как к феномену социокультурного характера; на освоении знаний, которые раскрывают субъективные, биологические и медицинские аспекты двигательной активности; умения применять средства постановления и профилактики. В связи с вышесказанным, в рамках рассмотрения данной составляющей предлагаем остановиться на следующих концептуальных выводах:

1. Человек представляет собой единую биологическую социокультурную систему, у которой между всеми уровнями (интеллектуальным, физическим, психическим и т.д.) имеется тесная взаимосвязь и взаимообусловленность.

2. Одной из важнейших целей учебно-воспитательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях являются формирование всесторонне развитого человека. При организации учебного процесса должна быть обязательно учтена связь между культурой здоровья, психической деятельностью, физическим развитием и личностным ростом будущего выпускника.

3. Здоровьесберегающая деятельность личности представляет собой важный аспект процесса личностного формирования и, помимо прочего, включает в себя формирование у человека когнитивных характеристик, которые позволяют давать адекватную оценку собственному состоянию здоровья, его соответствие конкретным жизненным ситуациям, то есть вырабатывать индивидуальные пути здоровья.

Культура здоровья, рассматриваемая как неотъемлемый элемент мировоззренческих установок индивида, проявляется в соответствующем мышлении здоровьесберегающей направленности и поведении, направленном на укрепление здоровья [148].

Технологическо-организационный блок имеет отношение к структуре непосредственно образовательного процесса, включающего в себя получение учащимися необходимого комплекса навыков, умений и знаний и формиро-

вание у них ценностных ориентиров на саморазвивающую деятельность.

На основе вышесказанного выделим ключевые направления деятельности, направленной на сохранения здоровья студентов:

- осуществление комплексной целенаправленной педагогической деятельности по формированию у студентов навыков и знаний в сфере сохранения здоровья;

- содействие в освоении соматической, психической, физической и т.д. культуры;

- внедрение в учебно-воспитательный процесс технологий здоровьесбережения;

- внедрение технологий профилактического и восстановительного характера;

- формирование у студентов мировоззренческих установок на ответственное отношение к собственному здоровью.

Позитивного эффекта можно добиться, если у человека формируется комплекс ценностных установок на здоровьесбережение, он будет рассматривать их как жизненно необходимое, его ценностные установки на здоровый образ жизни будут подкреплены реальными действиями и поведением.

На рисунке 1.2. представлен комплекс базовых умений, направленных на здоровьесбережения студентов средних педагогических учебных учреждений.

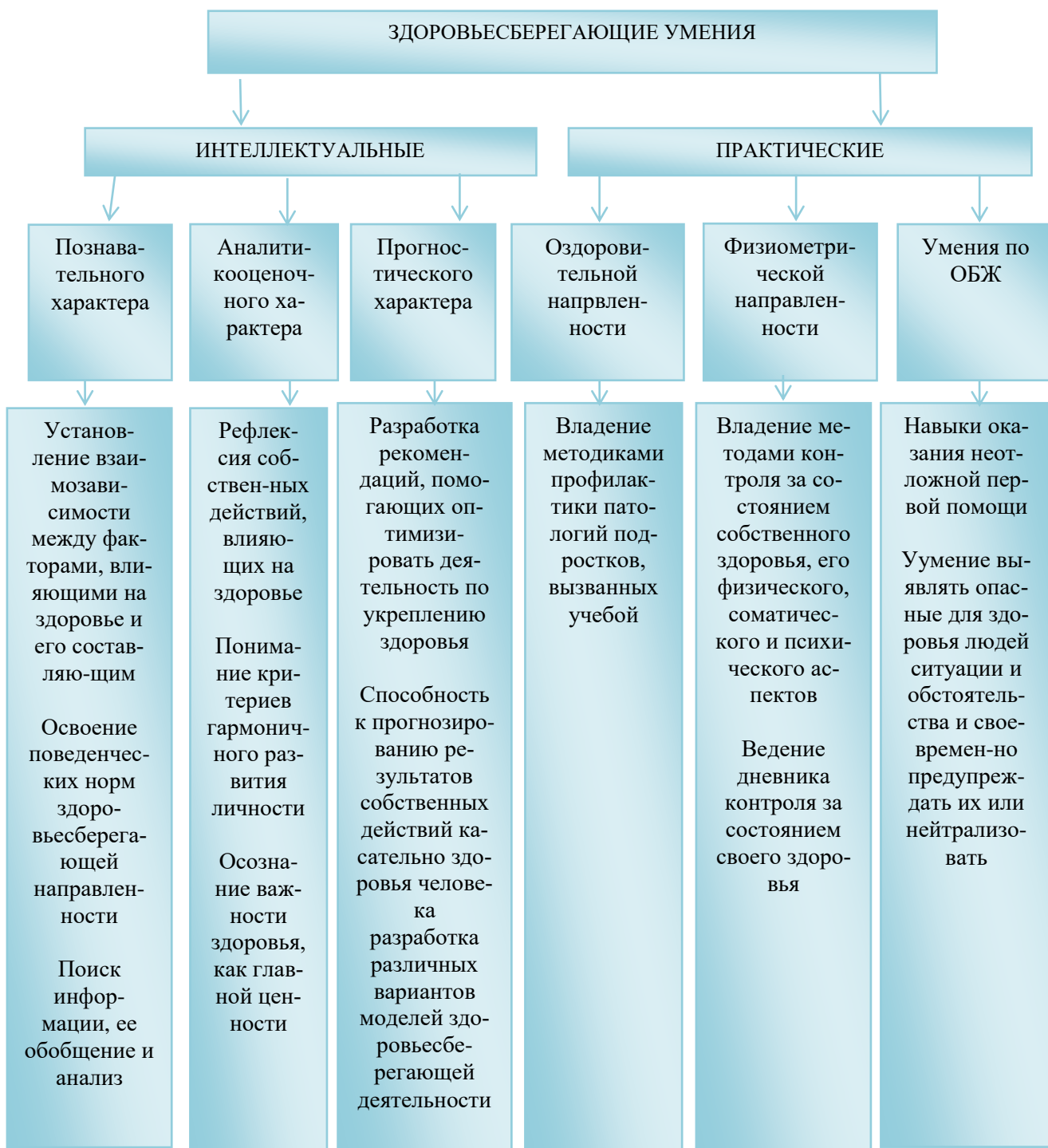


Рисунок 1.2. Комплекс базовых умений, направленных на здоровьесбережения студентов средних педагогических учебных учреждений

Исследователи подразделяют здоровьесберегающие умения на две категории: теоретические (познавательные, которые позволяют отбирать, перерабатывать и интерпретировать информацию по соответствующей теме; оценочно-аналитические, направленные на рефлекссию образа жизни и поступ-

ков человека, на способность к анализу, самооценке и осознанию важности здоровья; прогностические, который тесно связаны с процессом моделирования и позволяют прогнозировать последствия конкретных действий в контексте сохранения и укрепления здоровья) и практические, способствующее адекватному определению резервных возможностей организма и текущего состояния собственного здоровья.

Сочетание теоретических знаний и умений практического характера с позиции технологий здоровьесбережения основывается на положениях деятельностного подхода, особенностями которого являются:

- признание гармонично организованной деятельности оздоровительного, профилактического и когнитивного характера в качестве одного из ключевых факторов личностного развития;

- рассмотрение образовательного процесса в виде непрерывной смены деятельности;

- возможность рассмотрения ключевых составляющих деятельности преподавателя и учащегося согласно единому методологическому подходу, что позволяет раскрыть сущность взаимодействия между ними, организовывая образовательный процесс согласно составляющим деятельности индивида природосообразного характера.

Результативно-оценочный блок. Необходимо отметить, что в качестве одного из критериев эффективности образовательного процесса в системе профессионального обучения может выступать готовность учащегося к деятельности здоровьесберегающего характера, что является фактором, практически не поддающимся полноценной стандартизации. В этой связи, значимой составляющей разработанной нами модели является система показателей и критериев, позволяющих оценить уровень сформированности знаний студентов по следующим трем уровням:

- педагогический уровень (вовлечение студентов в учебный процесс; способность студентов объективно оценивать свои возможности; активное

использование междисциплинарного и деятельностного подходов к процессу поиска форм, методов и содержательной составляющей образовательного процесса; логическая взаимосвязь между аудиторным видом занятий и учебной деятельностью вне аудитории; гармоничное сочетание групповой и индивидуальной форм учебного процесса);

- управленческий (включает в себя создание педагогических и организационных условий, необходимых для эффективной реализации представленной модели; организация систематического мониторинга функционирования модели).

- личностно-субъектный, в рамках которого уровень готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности проявляется себя через:

1) подход к собственному здоровью как к абсолютной ценности;

2) сформированность знаний о том, что такое организм, физическое состояние, и с помощью каких методов и средств можно показать влияние на свое физическое состояние.

В следующей таблице мы представили в обобщенной форме параметры показателей и критериев, позволяющих определить уровень сформированности здоровьесберегающего мировоззрения у студентов средних педагогических учебных учреждений.

Таблица 1.3. Критерии и показатели уровня сформированности культуры здоровьесбережения студентов средних педагогических учебных учреждений

Критерии	Показатели
Низкий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - практическое отсутствие знаний в сфере здоровьесбережения и неспособность к анализу своего физического состояния; - недостаточный уровень мотивации к сохранению собственного здоровья; - неспособность к постановке целей в этой области и неготовность к их достижению; - отсутствие желания заниматься физическими упражнениями;

	<ul style="list-style-type: none"> - равнодушная реакция на результаты оценивания собственной деятельности в учебном учреждении в сфере здоровьесбережения.
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> - достаточная мотивация к овладению умениями и знаниями в сфере сохранения и укрепления здоровья; - стремление к активной физической деятельности носит несистемный, эпизодический характер; - недостаточный уровень владения средствами и методами релаксации психического и физического характера, а также волевого и эмоционального регулирования; - наличие проблем при осознании значения здоровья как основной ценности; - стремление к самосовершенствованию в сфере здоровьесбережения выражено неявно; - самоконтроль за состоянием собственного здоровья осуществляется лишь в рамках общего мониторинга здоровья в учебном учреждении.
Высокий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень мотивации к освоению знаний и умений в здоровьесберегающей сфере; - сознательное отношение к здоровью как к главной ценности человека; - умение адекватно проанализировать потенциал собственного организма, его физическое состояние; - способность к выявлению рисков для здоровья, владение приемами первой помощи; - способность к самоконтролю и умение самостоятельно вносить коррективы в свои действия.

Педагогическими и организационными условиями, необходимыми для реализации здоровьесберегающей модели в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан являются:

1) разработка модели по прогнозированию процесса формирования мотивации в сфере сбережения и укрепления здоровья;

2) оптимальное планирование времени, отведенного на различные виды деятельности оздоровительного характера, применение эффективных педагогических технологий в рамках учебно-воспитательного процесса в части здоровьесберегающей активности;

3) использование воспитательного потенциала смежных дисциплин, таких как психология, история, философия и т.д.;

4) выстраивание эффективного взаимодействия между преподавателями и учащимися с целью формирования у последних мировоззренческих установок и системы ценностей; организация в учебном учреждении благоприятной среды для успешной реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса.

Реализация разработанной нами модели должна привести к следующим результатам:

- формирование отношения студентов к вопросам здоровьесбережения, как к жизненной норме, значимому фактору будущей конкурентоспособности на рынке труда;

- формирование стремления к непрерывному самосовершенствованию и способности адекватно оценивать свои действия в сфере здоровьесбережения;

- формирование культуры здорового образа жизни, стремления к физической активности.

Таким образом, здоровьесберегающая модель в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан является системой, имеющей целостный характер, которая отражает процесс, включающий в себя поэтапную деятельность преподавателя, направленную на формирование у студентов совокупности навыков, умений и знаний в сфере сбережения и развития собственного здоровья, включая их

дальнейшего саморазвития в этой области.

Выводы по первой главе

1. В основе рассмотрения технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан лежат следующие основания:

- положения различных философских систем;
- религиозные и мировоззренческие традиции различных культур (в рамках православной и мусульманской религиозных систем имеется большое сходство к вопросам физического развития человека, что рассматривается в качестве обязательного компонента служения Богу);
- культурологические аспекты (где культура здорового образа жизни рассматривается в общекультурном контексте);
- психологический контекст;
- принципы физкультурно-педагогической деятельности.

При этом особая роль отводится изучению культурных и мировоззренческих традиции народов Востока в сфере оздоровительной деятельности, которая трактуется как самостоятельные направления в педагогике и познавательной деятельности, которые, помимо рассмотрения взаимоотношения человека с внешним и внутренним миром, включают в себя вопросы здоровья человека, его физического и интеллектуального самосовершенствования, многовековые педагогические традиции. При этом огромная ценность педагогического потенциала исламской религии заключается в системном характере педагогического воздействия на человека, которое направлено на формирование его физической и духовной сущности, развитие здоровья и совершенствование интеллектуальных способностей.

2. В основе научного обоснования актуальности внедрения в образовательный процесс технологий, направленных на сбережение и укрепление здоровья студентов, лежит подход к здоровью как к жизненной стратегии человека, а не только, как к естественному состоянию его организма

(А.Я. Иванюшкин). В связи с этим под конечной целью широкого использования в образовательном процессе технологий и методик здоровьесбережения мы понимаем формирование всесторонне развитого, гармоничного человека с ценностными установками, направленными на сохранение здоровья, понимание здоровья как главной ценности человека, ключевого фактора его личностной и профессиональной успешности, готового приложить для этого соответствующие усилия и обладающего желанием иметь крепкое здоровье.

3. Среди особенностей здоровьесбережения в контексте образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан следует, прежде всего, отметить ориентированность государственного заказа на организацию системной деятельности в сфере развитие физического воспитания в учебных учреждениях республики как значимого фактора в деле обеспечения здоровья населения страны. При этом становление и совершенствование процесса реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан тесно связано с модернизацией организационных форм образовательного процесса и широким применением технологии здоровьесбережения, которые учитывают особенности внешнего и внутреннего положения республики, национальные традиции таджикского народа, которые большей частью сложились под влиянием мусульманской религии. Большую роль в реализации стратегии Правительства Республики Таджикистана, направленной на формирование здорового, всесторонне развитого молодого поколения, важной частью которой является развитие здоровьесберегающей деятельности в средних педагогических учебных заведениях республики, играет анализ и изучение зарубежного опыта в данной сфере с тем, чтобы заимствовать его лучшие образцы, адаптируя их к социально-экономическим условиям и национальным традициям Республики Таджикистан.

4. Процесс моделирования технологий здоровьесбережения примени-

тельно к средним педагогическим учебным учреждениям Республики Таджикистан может быть рассмотрен в качестве принципиальной схемы, которая отражает образовательный процесс целенаправленного характера, в рамках которого преподаватель осуществляет педагогическую деятельность, направленную на формирование у студентов навыков, умений и знаний в сфере сохранения и укрепления здоровья, на выработку у них мировоззренческих установок на ведение здорового образа жизни.

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

2.1. Особенности здоровьесбережения студентов педагогических колледжей

Совершенствование образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан кроме прочего, связано с выбором и внедрением действенных технологий здоровьесбережения, которые по своей сути представляют собой наиболее эффективный инструмент, позволяющий структурировать умения и знания в сфере сбережения и развития здоровья человека, практической реализации стоящих перед образовательной системой задач, которые направлены на овладение навыками и знаниями по грамотному использованию психосоматического и физического ресурса собственного организма.

Актуальность этой проблемы связана с трудностями, которые испытывают выпускники средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан при адаптации к деятельности в условиях современного рынка, предполагающих подход к собственному здоровью как к трудовому ресурсу и требования, предъявляемые к работнику относительно устойчивости его реакций и процессов психофизиологического характера.

В основе реализации технологий здоровьесбережения в образовательном пространстве средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан заложена методологическая система, направленная как на становление у студентов некой совокупности необходимых для их полноценной жизнедеятельности навыков и знаний двигательного характера, так и на широкие познания об особенностях строения и функционирования собственного организма, инструментах, позволяющих оказывать на свое физическое состо-

яние целенаправленное воздействие, укреплять и сохранять здоровье, создавать осознанную мотивацию к здоровому образу жизни.

В рамках констатирующего этапа экспериментального исследования большую роль играло осуществление глубокого анализа эмпирического опыта, накопленного многочисленными теоретиками и практиками в сфере медицины, педагогики и других смежных дисциплин, в рамках отдельных аспектов и направлений в контексте рассматриваемой проблематики. Например, одним из таких аспектов, актуальных для средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, является вопрос о так называемом эмоциональном выгорании у студентов, под которым понимается постепенный процесс уменьшения энергии физического, когнитивного и эмоционального характера, проявлениями которого является физическое утомление, ухудшение состояния умственного и эмоционального аспектов личности учащегося.

Факторы, которые провоцируют возникновение этого синдрома, разделяют на личностные и средовые. Эмоциональное выгорание у студентов выражается в специфической реакции организма на напряженную с эмоциональной точки зрения коммуникативную и учебную активность и проявляется в постепенной активизации некоторых симптомов в вегетативной и соматической сферах. При этом дезориентация когнитивной и эмоциональной составляющих дает импульс эмоциональному истощению. Возникновение таких явлений обусловлено главным образом дефицитом знаний об этом явлении и отсутствием навыков применения методики здоровьесбережения, направленных на его предупреждение.

Как показали результаты констатирующего этапа экспериментального исследования, накануне экзамена у:

40% опрошенных жалобы на учащение сердечного ритма;

26% респондентов страдали бессонницей;

21% жаловались на скованность движений, дрожь другие симптомы наруше-

ния мышечного тонуса;

9% респондентов жаловались на неприятные ощущения в области груди;

4% испытывали головную боль.

На следующем рисунке отражено процентное соотношение ответов об уровне знания и применения методик, направленных на регуляцию собственного эмоционального состояния накануне экзаменов (диаграмма 2.1).

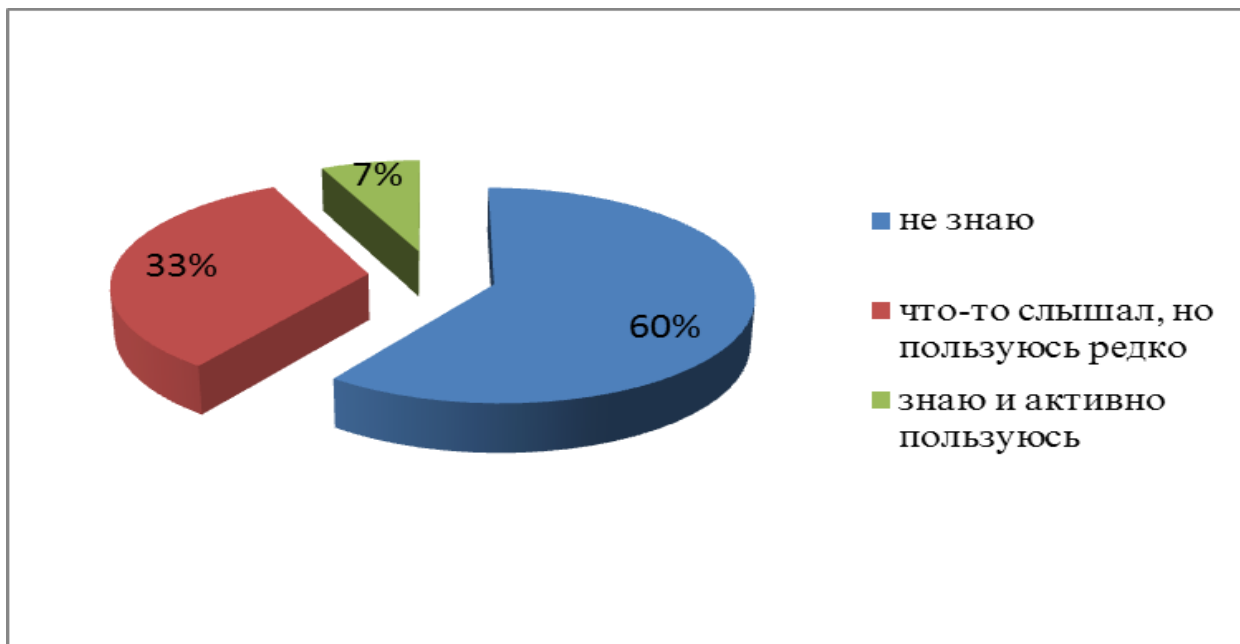


Диаграмма 2.1. Ответы на вопросы о знании и применении методик

Помимо этого, был определен уровень понимания учащимися термина «здоровье» с позиции его ценностной значимости в рамках личностной иерархии, а также выявлена степень мотивации к сознательной деятельности здоровьесберегающей направленности. С целью интерпретации полученных ответов мы обратились к методике контент-анализа. Анализируя определение термина «здоровье», которые были получены в ходе эксперимента, проводимого с группой участников, в качестве элементов содержательной составляющей мы рассматривали наиболее значимые признаки здоровья, и насколько часто они встречаются. На предложение респондентам максимально лаконично описать их понимание феномена здоровья, наиболее ча-

стыми были следующие ответы:

Таблица 2.1. Трактовка участниками эксперимента понятия «здоровье»

Варианты ответов по тематическим группам	Количество ответов (%)
Группа №1 «Хорошее самочувствие»	36,3
Группа №2 «О нем не вспоминаешь при его наличии»	24,8
Группа №3 «Отсутствие неприятных ощущений»	19,3
Группа №4 «Общее хорошее психическое и физическое самочувствие»	19,6

Резюмируя результаты тестирования, отметим следующее:

- большинство участников опроса (36,3%) рассматривают здоровье как хорошее настроение и самочувствие (здоровье ассоциируется с хорошим настроением, бодростью духа, уверенностью в будущем, уравновешенностью, верой в собственные силы) - группа № 1;

- подход к здоровью, как к нечто такому, что не требует к себе заботы или внимания, какого-либо осмысления вплоть до появления симптомов о его ухудшении (здоровье как состояние без боли и каких-либо беспокойств, как отсутствие страха перед болезнями, когда они отсутствуют) - группы № 2 и 3 (соответственно 24,8% и 19,3%);

- 19,6 % участвующих в опросе считают, что здоровьем является гармония между физической и духовной составляющих человеческой личности - группа № 4.

Наряду с выявлением подходов респондентов к пониманию содержания термина здоровья нас также интересовало, насколько у них сформировано осознание личной ответственности за состояние собственного здоровья, если его рассматривать как обязательное условие профессиональной и личной успешности в будущем. Для этого участникам опроса было предложено выбрать одно из двух рассуждений, с которым они в большей степени со-

гласны. Согласно первому из них, за здоровье человека несут ответственность главным образом работники системы здравоохранения, а также руководство и сотрудники учреждений или предприятий, которые по долгу службы должны обеспечивать выполнение требований санитарно-гигиенического характера и т.д.; согласно другой позиции мы сами несем ответственность за состояние нашего здоровья. Какая из этих позиций вам ближе? распределение ответов на эти вопросы отражены на диаграмме 2.2:

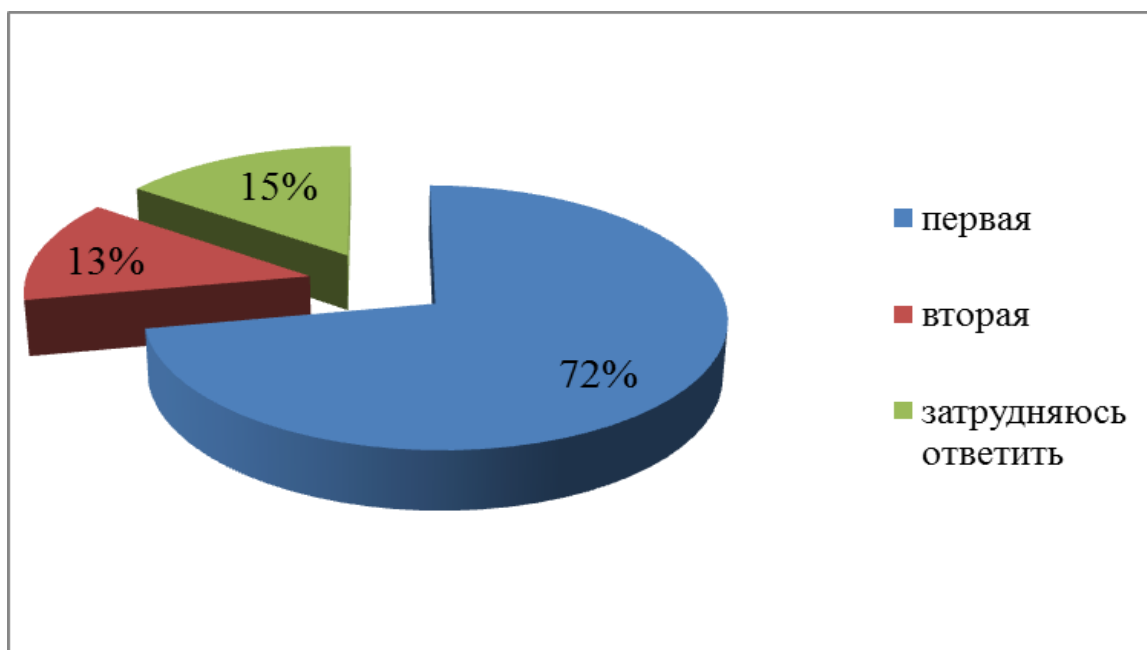


Диаграмма. 2.2. Ответы респондентов об ответственности за здоровье

На вопрос о причине недостаточной заботы о собственном здоровье многие опрошенные ссылались на отсутствие времени, отсутствие необходимых условий а также на недостаточную силу воли. Представляет также интерес обобщенная эмпирическая информация о том, какими ценностями и мотивами руководствуются учащиеся в окружении сверстников по отношению к собственному здоровью.

Нами было выявлено, что большая часть респондентов убеждены в том, что придерживаются принципов здоровьесбережения и ответственно относятся к состоянию своего здоровья.

При этом лишь около 20% из них считают, что питаются правильно. Из них около трети принимают жидкую пищу, а 17% из них вообще ее не употребляют. Для девушек этот показатель более благоприятный, более половины из них положительно относятся к жидкой еде.

Важным фактором сохранения здоровья является восстановление организма после напряженной учебы. При этом более чем у половины опрошенных девушек и у трети юношей отдых занимает не более 6 часов. В рамках данного исследования мы выявили следующие причины, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья студентов:

Таблица 2.2. Причины, нарушающие показатели здоровья

Причины	Количество респондентов (%)
Отсутствие сбалансированного питания	46,4
Несоблюдение водно-солевого баланса	21,9
Чувство тревожности, нервное напряжение (особенно в сессионный период)	65,3
Вредные привычки	19,4
Длительное время, проведенное за компьютером	30,8
Низкая физическая активность	53,9

Примечание: общий показатель превышает 100%, поскольку опрошиваемые указывали более чем одну причину

Достаточно большое количество студентов внимательно относятся к своему здоровью, вместе с тем многие из них обладают вредными привычками, большое количество времени проводят за компьютером, не досыпают и не соблюдают режим питания. Все это в совокупности может негативно сказаться на состоянии их здоровья (от различных заболеваний органов до психических нарушений). Еще одним фактором, на который необходимо обра-

титель внимание, являются переоценка учащимися состояние своего здоровья, поскольку во многих случаях они не соответствуют объективным данными об уровне заболеваемости студентов, а также об их функциональной и физической подготовке.

Для определения уровня физического развития студентов применяются различные научно-обоснованные критерии и параметры [122, 197, 216]. Рассматривая первый уровень параметров, мы обратились к индексу Кетле и индексу Эрисмана. Первый из них характеризует, насколько вес человека соответствует его росту. Второй характеризует степень гармоничности телосложения.

Таблица 2.3. Показатели 1-го уровня параметров у студентов

Параметры	Показатели $\pm X$
Индекс Кетле	328,7 \pm 23,71
Окружность грудной клетки на вдохе (см)	83,28 \pm 2,15
Окружность грудной клетки на выдохе (см)	75,31 \pm 2,58
Окружность грудной клетки во время паузы	83,06 \pm 2,55
Индекс Эрисмана	-0,14 \pm 2,23
Жизненный объем легких	2462,5 \pm 363,6

Как свидетельствуют данные индексов Кетле и Эрисмана, представленные в таблице, в целом вес респондентов соответствует их росту, при этом у 13% исследуемых наблюдается небольшое превышение веса от нормы. Однако данные об экскурсии грудной клетки свидетельствуют о недостаточности этого показателя.

На основании исследований мы также пришли к выводу о том, что аппарат внешнего дыхания у многих респондентов развит недостаточно. Следует обратить внимание на тот факт, что недостаточный жизненный объем легких отмечается даже у тех испытуемых, кто считает себя абсолютно здо-

ровым. При расчете этого показателя применяется формула Людвиг, которая учитывает длину и массу тела, которые являются определяющими факторами основного обмена, и на их основании рассчитывается показатели нормы жизненного объема легких [180].

Изучая параметры второго уровня, студентов мы разделили на две категории:

- основная категория - учащиеся без отклонений в состоянии здоровья;
- проблемная категория: учащиеся с теми или иными проблемами.

В следующей таблице представлены результаты сравнительных исследований.

Таблица 2.4. Показатели 2-го уровня параметров (физической подготовленности) студентов основной и проблемной категорий

Параметры	Показатели основной категории ±X	Показатели проблемной категории ± X
Индекс модифицированного теста Купера (м)	728,2±76,5	514,2±69,5
Отжимание от пола (разы)	15,9±2,39	6,8±3,53
Поднимание туловища из положения лежа на спине (разы)	45,5±4,87	22,2±5,64
Приседание на правой ноге (разы)	13,8±2,03	6,3±1,84
Приседание на левой ноге (разы)	14,3±2,03	6,29±2,03
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	19,6±3,72	15,3±4,35

На основании сравнительного анализа итогов тестирования уровня физической подготовки исследуемых основной и проблемной категорий мы выявили очевидные различия между ними как в показателях, характеризующих физическую выносливость, так и в развитии гибкости, а также их силовых и скоростных качеств.

Это является подтверждением тезиса о том, что учащиеся с проявлением тех или иных, даже незначительных, отклонений от нормального состояния здоровья демонстрируют недостаточный уровень адаптивности, что особенно отчетливо выражается в показателях мышечной выносливости.

Для того, чтобы определить функциональный уровень организма, также необходимо знать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые во многом определяют уровень работоспособности (табл. 2.5).

Представленные в таблице данные свидетельствует о наличии некоторых отклонений от нормы, что может стать сигналом о возможных перегрузках сердечно-сосудистой системы, или о первых признаках наличия некоторой патологии.

Таблица 2.5. Показатели 3-го уровня параметров испытуемых

Параметры	Показатели $\pm X$
Частота пульса в состоянии покое (уд. мин)	85,0 \pm 11,13
Артериальное давление (АД) сист. (мм. рт. ст.)	109,9 \pm 11,75
АД диаст. (мм. рт. ст.)	67,9 \pm 8,56
Время восстановления пульса после 20 приседаний (мин)	3,7 \pm 0,55

Данные, полученные в результате исследования, свидетельствует также о том о более чем трехминутном периоде восстановления организма студентов после физической нагрузки стандартной интенсивности, что говорит о низком уровне приспособляемости организма к физической активности.

Определение конкретных проблем в состоянии организма предполагает необходимость реализации индивидуального подхода при моделировании программ физического развития студентов в рамках реализации технологии здоровьесбережения.

Проведя исследования функционального уровня организма студентов, мы приступили к изучению того, как они относятся к физической культуре в целом, и в результате выявили их положительное отношение к физической активности, как одного из определяющих факторов, оказывающих позитивное воздействие на их здоровье. При этом реальная функциональная готовность студентов находится на довольно низком уровне.

В контексте последнего факта хотим отметить, что некоторые исследователи [65], считают, что в зависимости от того, как студенты относятся к спортивной и физкультурной деятельности, их условно можно разделить на следующие группы по показателям среднего времени, которое они уделяют для занятий физическими упражнениями:

- 1) учащаяся с минимальной физкультурной активностью, которые в неделю затрачивают на физические упражнения не более получаса (около 18,7% респондентов);
- 2) учащаяся, демонстрирующие низкий уровень физической активности, занимающиеся физическими упражнениями не более 6 часов еженедельно (60,8% респондентов);
- 3) учащиеся с оптимальной физкультурной активностью, выделяющих в неделю чуть более 7 часов на занятия физической культурой (11,7% респондентов);
- 4) учащиеся, которая в неделю уделяют физическим упражнениям более 8 часов (8,8% респондентов).

На вопрос о том, знают ли учащиеся, какой режим физической нагрузки является достаточным либо недостаточным для сохранения нормального уровня здоровья, участники исследования дали следующие ответы (диаграмма 2.3).



Диаграмма 2.3. Ответы респондентов на вопрос о знании норм двигательного режима

Недостаток стремления к максимальному использованию средств спорта и физической культуры для того, чтобы развить свой духовный и физический потенциал, свидетельствует о том, что в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений еще в недостаточной мере реализуются возможности физического воспитания в рамках реализации технологий здоровьесбережения. Помимо этого, мы хотели выявить, каков уровень владения учащимися знаниями в сфере здоровьесбережения (табл. 2.6).

Таблица 2.6. Самооценка уровня владения знаниями в сфере здоровьесбережения (%)

Каков ваш уровень владения следующими методиками и знаниями	Полностью владею	В некоторой мере	Не владею
методы закаливания организма	26	64	9

методы оздоровительной ходьбы и бега	17,3	67,2	15,4
методы дыхательных упражнений	30	60,5	10,4
методы выполнения гимнастических упражнений	31	64,1	4,1
методы самоконтроля при занятии физическими упражнениями	15,6	62,4	23
методы рационального питания при физических нагрузках	21	65,5	12,4
методы поддержания высокой работоспособности через физическую активность	28,5	62	7,9

Высокий уровень показателей владения методиками упражнений дыхательного и гимнастического характера, а также знаниями о закаливании среди студентов педагогических колледжей Республики Таджикистан, что выше аналогичных показателей у российских студентов [66, 159], по нашему мнению, объясняется тем, что системе занятий гимнастическими упражнениями, которая сложилась в Республике Таджикистан, уделяется большое внимание в рамках реализации государственной стратегии по оздоровлению граждан республики, а также широким применением восточных оздоровительных традиций, направленных на здоровьесбережение. При этом необходимо отметить, что владение оздоровительными методиками не зависит от уровня активности их применения и мотивации к этому.

В контексте личностно-развивающей составляющей содержательно-методологического блока в рамках модели технологий здоровьесбережения в образовательном пространстве средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан представляла интерес система ценностей студентов в сфере саморазвития, ориентация личности на здоровый образ жизни как на важнейший фактор профессиональной и личной успешности молодого специалиста.

Нами были изучены результаты проведенных ранее исследований особенностей мотивации и ценностных установок студентов средних педагогических

ческих учебных учреждений с тем, чтобы выявить, насколько им соответствуют результаты исследований, проведенных нами в рамках данной работы. Результаты этих исследований во многом совпадают с нашими и свидетельствует о том, что для студентов средних педагогических учебных учреждений ключевыми жизненными ценностями являются спокойствие и процветание своей страны, здоровье, верные друзья, счастливая семья. Свободу действий и получение удовольствий опрошенные отнесли к ценностям меньшей значимости.

Также меньшее значение для них имеют такие ценности, как равенство, активность творческого характера, красота природы.

Интересным является результат опроса, который свидетельствует о том, что самоутверждение и успех не являются лидерами среди наиболее значимых ценностей для молодежи. Учащиеся средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан в значительной степени признают необходимость своей активной позиции, проявлению которой способствует экономическая и политическая стабильность в стране, спокойная деловая атмосфера, социальное благополучие.

Особый интерес для нас представляет исследование, в котором участвовали около 600 студентов средних педагогических учебных учреждений Согдийской области, в ходе которого изучались ценностные установки представителей молодого поколения Республики Таджикистан. Актуальность таких исследований в учебной среде педагогических учебных учреждений обусловлена происходящими в стране социально-экономическими реформами, а также отсутствием сколько-нибудь значимых исследований на данную тему в системе профессионального образования.

Перед исследованием стояла задача выявить, какое место на иерархической лестнице занимают ценности у студентов средних педагогических учебных учреждений в контексте их значимости в различных комбинациях. Как свидетельствуют итоги исследования, наиболее значимые для студентов

оказались такие ценности, как профессиональная самореализация и успешные межличностные отношения.

Следует подчеркнуть, что как считают многие исследователи, учащиеся под понятием межличностные отношения рассматривают именно отношения коллективного характера, что обусловлено такими особенностями национального менталитета таджикской молодежи, как неприятие индивидуализма, распространенного в европейской культуре, который на Западе характеризуется как признак успешности.

Результаты данного исследования являются актуальными в контексте рассматриваемой нами тематики о проблемах реализации технологий здоровьесбережения в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, которые понимаются нами как значимый фактор профессиональной и личностной успешности индивида в рамках общества, конкретного коллектива.

Резюмируя отметим, что на констатирующей стадии экспериментального исследования большая часть респондентов продемонстрировала средний и низкий уровень сформированности мировоззренческих установок в сфере культуры здоровья, осознания необходимости саморазвития в данном направлении. В целом они не обладают умениями ставить перед собой цели относительно укрепления своего здоровья. Лишь у 18% из них обнаружилась способность составить для себя сколько-нибудь понятную программу в этой сфере. Еще одним результатом исследования стало выявление завышенной оценки своего физического состояния, и при этом недооценки потенциала собственного организма.

2.2. Содержание здоровьесберегающих технологий в педагогических колледжах Республики Таджикистан

В формирующем эксперименте, который являлся главным этапом исследований по формированию культуры здоровьесбережения у студентов средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, участвовали те же 600 студентов, которые уже были задействованы в рамках констатирующего этапа. В рамках пошаговой реализации программы экспериментального исследования, которая была основана на разработанной нами модели, осуществлялось последовательное внедрение технологий здоровьесбережения в образовательный процесс средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, апробация которых длилась с 2018 по 2022 гг.

Считается, что одним из основателей технологизации учебного процесса являлся Я.А.Коменский, который одним из первых дал обоснование идее о всеобщем образовании, а также выдающийся русский педагог А.С.Макаренко, который педагогическую технику перевел в практическую плоскость.

В России проблематика педагогических технологий было достаточно детально разработана многими учеными (В.И. Боголюбов, В.П. Беспалько, Г.К. Селевко, И.А. Колесникова, М.В. Кларин, В.В. Гузеев и др.), а сама проблема технологизации учебно-воспитательного процесса соотносится с теоретической разработкой и практическим внедрением такого дидактического инструментария, который бы придавал педагогическому процессу целенаправленный характер, выделив в нем совокупность последовательно реализуемых этапов, представляющих собой определенные операции и процедуры, направленные на достижение поставленных перед образовательным процессом целей [35].

В контексте рассматриваемой нами проблематики мы предлагаем обратить внимание на технологию, называемую «Встречными усилиями». Теория доказала тесную взаимосвязь между образовательным процессом и здоровьем

студентов. Человек с крепким здоровьем способен продемонстрировать большую эффективность в обучении, а высокая активность, в свою очередь, повышает его сопротивляемость негативным внешним влияниям, а значит и усиливает его адаптивные способности.

Здоровьесберегающие технологии являются важным условием для достижения ключевой цели образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, которая заключается в обеспечении высокого качества образования с одновременным сохранением и укреплением здоровья студентов.

Активное использование понятия «технологии здоровьесбережения» длится уже несколько последних лет, при этом еще не сформирован сколько-нибудь целостный подход к пониманию сущности данного понятия. К нему нередко относят некоторые локальные мероприятия, связанные с охраной здоровья, однако далеко не все из них являются «здоровьесберегающими технологиями».

Понятие технология предусматривает процесс исследования тех факторов и механизмов, которые определяют оздоровительный эффект физической активности на человеческий организм, а также разработку и практическое внедрение в образовательный процесс программ, направленных на оздоровление студентов и их физическое развитие [197].

В целом речь идет о технологическом фундаменте образовательного процесса, направленного на здоровьесбережение его участников, который включает себя формирование у них культуры здорового образа жизни, улучшение общего физического состояния, усиление их адаптационных возможностей, что в конечном итоге позволяет повысить качество и эффективность познавательной составляющей образовательного процесса. Это нам представляется очень важным, поскольку на средние педагогические учебные учреждения ложится значительная нагрузка и ответственность за функционирование системы непрерывного профессионального обучения в культурной, научной и образователь-

ной сферах, они вносят огромный вклад в формирование человеческого потенциала, который отвечает требованиям современного общества.

Для достижения этих задач необходимо существенно обновить содержательную составляющую образовательного процесса в направлении укрепления резервного потенциала организма студентов, на их подготовку не только к учебной деятельности в настоящий момент, но и к профессиональной деятельности в будущем, интегрировать различные формы и виды оздоровительных мероприятий в единую систему, которая позволит обеспечить комплексное влияние на ключевые аспекты здоровья будущих педагогов; сформировать у них личностную систему ценностей, которая направлена на сознательное отношение к вопросам здоровья, понимание его ценности как для самого учащегося, так и для общества в целом.

При этом мы добивались того, чтобы учащиеся в ходе образовательного процесса максимально реализовали через активизацию двигательной активности потенциал своего организма в плане укрепления своих резервных возможностей. Не вызывает сомнений, что проблема влияния различных методов и средств физической культуры на предстоящую профессиональную деятельность сегодняшних студентов должна быть существенно расширена в сторону знаний о своем организме, его возможностях и резервах.

Мы дали теоретическое обоснование технологии так называемых «встречных усилий», которая существенно расширяет спектр уже применяемых технологий здоровьесбережения, и предполагает взаимодействие между учащимся и преподавателям, при котором первый из них наделяется правом самостоятельно выбирать, какие навыки и знания ему требуются, опираясь на собственные потребности, интересы и особенности своего организма.

Концепция реализации данной технологии. Необходимо, чтобы каждый учащийся стремился к такой взрослой жизни, которая бы характеризовалась наличием хорошего здоровья, как физического так и психического, позитивных эмоций, интеллектуальным и духовным развитием и т.д. Для этого необходимо

четко осознавать собственные индивидуальные особенности, разрабатывать и организовывать индивидуальный маршрут здоровьесбережения, следовать ему в течение жизни, на позитивной основе взаимодействовать с окружающим миром с минимальным ущербом для собственного здоровья.

Технология основана на следующих идеях:

- а) подход к здоровью как интегративной личностной составляющей;
- б) понимание того, что отношение личности к своему здоровью формируется в результате систематического педагогического процесса в сочетании с собственными усилиями;
- в) понимание отделяющие роли здоровья в профессиональной и личностной успешности, а также его огромного значения для общества в целом.

Для успешной реализации этой технологии необходимо выполнить два ключевых условия:

- 1) актуализировать культурологическую составляющую образовательной системы: развивать у студентов культуру здоровья, культуру двигательной активности и т.д;
- 2) помимо включения в образовательный процесс формирования навыков, умений и знаний в различных предметных областях, также обеспечить его направленность на формирование у студентов системы ценностей, в которой бы учитывались не только потребности и интересы конкретного индивида, но и общества в целом.

Реализация технологии «встречных усилий» имеет свои закономерности:

1. При определении целей, стоящих перед здоровьесберегающей составляющей образовательного процесса, которые заключаются в достижении максимального личностного развития учащегося, наиболее полного раскрытия его возможностей необходимо, чтобы приоритетное значение имело обучение «искусству жизни» с наименьшим ущербом для собственного здоровья, при всей ее сложности, проблемах и особенностях.

2. Единство духовный, психической и физической составляющих, их

обусловленность внутренними и внешними факторами, должны учитываться при организации образовательного процесса.

3. Для достижения значимых целей образовательного процесса, одной из которых является формирование у студентов культуры здоровья, следует рассматривать аудиторную и внеклассную деятельность с точки зрения управляемых объектов и процессов, в связи с чем необходимо:

а) четко формулировать промежуточные цели, последовательное достижение которых позволит решить ключевые задачи, стоящие перед образовательным процессом в целом;

б) иметь возможность корректировать образовательный процесс с целью формирования благоприятного образовательного пространства в рамках учебного учреждения;

в) осуществлять непрерывную целенаправленную деятельность на мотивацию студентов к самосовершенствованию и формирование у них здоровьесберегающего мировоззрения.

При реализации теоретической составляющей мы, главным образом, руководствовались весомостью гуманитарных дисциплин не только в плане общего развития студентов, но и при формировании их мировоззрения и системы ценностей. Для этого следует максимально использовать возможности здоровьесберегающего характера таких дисциплин, как психология, антропология, биология, социология и т.д.

Учащиеся средних педагогических учебных заведений Республики Таджикистан должны обладать практическими знаниями о своем здоровье, о безопасном поведении и гигиенических правилах; в этот же круг компетенций мы включаем и способность к принятию ответственных решений, умение прогнозировать, просчитывать результаты этих решений, особенно, что очень важно, имеющих отложенный негативный эффект. Перед теоретической составляющей стоит цель сформировать у студентов знания и организационные навыки, необходимые для самого образовательного процесса и формирования у учащегося

здоровьесберегающего мировоззрения.

На основании вышесказанного в процессе актуализации теоретической составляющей мы провели серию методических семинаров, в ходе которых преподаватели дисциплин гуманитарного блока получили от нас рекомендации методического характера, которые касаются:

1) более активного включения в материал учебных лекций примеров, имеющих мощный воспитательный потенциал (в рамках изучения философии - о здоровьесберегающих традициях в культуре народов Востока; психологии - о методах, направленных на улучшение морально-психологического состояния; природоведении - о здоровьесберегающих факторах природы; о истории - о традициях здоровьесбережения в различных культурах в исторической ретроспективе и т.д.);

2) необходимости учитывать соответствие применяемого учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям студентов; опираться в образовательном процессе на реальные примеры из жизненного опыта студентов; формировать у студентов способность к объективной самооценке собственных действий и убеждений в сфере здоровьесбережения;

3) необходимости следовать в ходе обучающего процесса требованиям санитарно-гигиенических норм;

4) организации взаимодействия между субъектами образовательного процесса при формировании у студентов мировоззренческих установок и системы ценностей.

В контексте последнего пункта необходимо акцентировать внимание на результатах многих исследований [201, 236], согласно которым учащиеся признают наиболее значимыми для себя следующие аспекты образовательного процесса:

- свобода проявлять свою активность и инициативу;
- организация эффективного взаимодействия с педагогом.

Неоднозначный и многоплановый характер процесса педагогического

воздействия на формирование у студентов мировоззренческих установок обуславливает необходимость внесения коррективов в стиль взаимодействия между преподавателем и учащимся в направлении к более активному применению форм педагогического содействия, под которым понимается ориентированность преподавателя на личность учащегося (Н.А. Бердяев, Г.С. Батищев, С.И. Гессен, К.Д. Ушинский и др.). С помощью педагогического содействия учащийся осваивает умение «изнутри выстраивать свое бытие» (М.М. Бахтин), что также позволяет сформировать комфортные условия для самореализации индивида и актуализации его собственной точки зрения [60, 217].

На основании вышесказанного в рамках методических семинаров с преподавательским составом обсуждались вопросы, связанные с методологическими и теоретическими основами реализации технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса. Должны быть созданы такие условия, которые бы требовали от учащегося приложения определенных усилий для успешного образовательного процесса, от преподавателя же при этом требуется обратить внимание на эти усилия, оказать ему при этом всестороннюю поддержку и создать благоприятные условия для дальнейшего прогресса.

Помимо этого, уровень и характер взаимодействия между учащимся и преподавателем определяет характеристики психологической атмосферы образовательного пространства в целом, поскольку именно от него зависит степень ориентированности личности на диалог при общении, ее готовность к продуктивному сотрудничеству и дальнейшему прогрессу. Существуют убедительные доказательства взаимосвязи между параметрами психофизического состояния субъектов образовательного процесса и комфортной атмосферы в рамках образовательного пространства.

Трудно не согласиться с мнением В.П. Беспалько о том, что макси-

мальная реализация внутренних возможностей преподавателя играет чрезвычайно важную роль в учебном процессе, что предусматривает признание того факта, что грамотно построенная с опорой на активные педагогические методы образовательная деятельность является одним из ключевых аспектов личностного развития студентов [35]. На основании тезиса о невозможности организации эффективного процесса формирования здоровьесберегающего мировоззрения у студентов средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан через передачу им фрагментарных знаний из разных дисциплин, мы прибегли к активному использованию в ходе формирующего эксперимента технологий интерактивного характера, которые представлены на следующем рисунке 2.1.

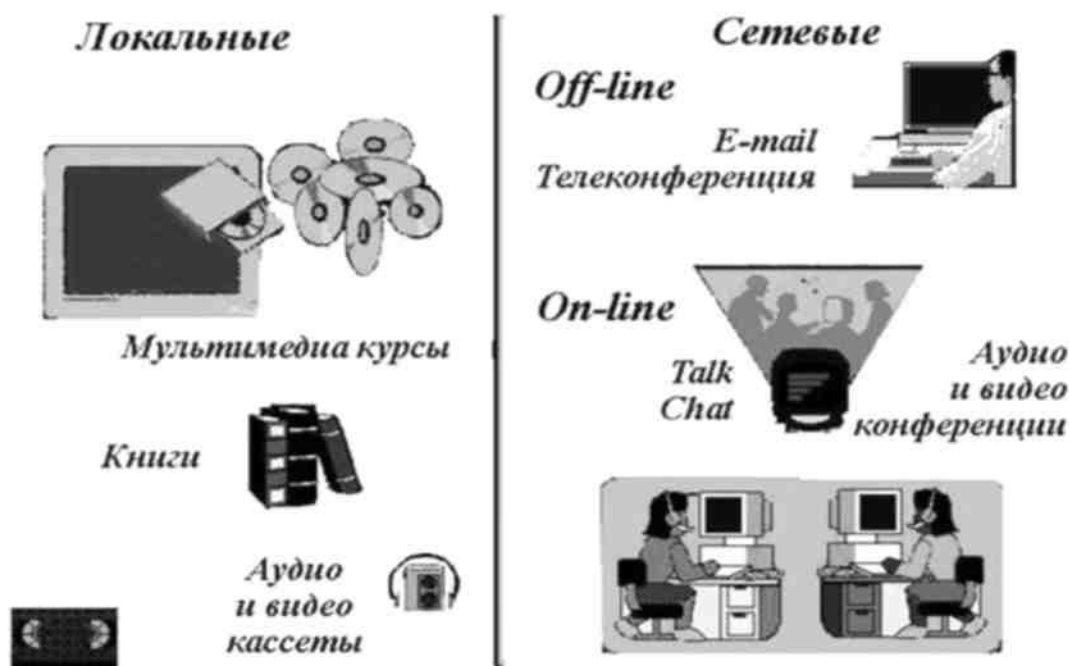


Рисунок 2.1. Виды интерактивных технологий, применяемых в процессе экспериментального исследования

Наличие взаимной зависимости между соматическим воспитанием и системой ценностей обуславливает значимость субъективных факторов, и предполагает необходимость ответственного отношения индивида к соб-

ственному здоровью через его сохранение и развитие. Подобная позиция по отношению к собственному здоровью содержит в себе:

- способность к объективной оценке собственных действий в контексте их влияния на собственное здоровье и на здоровье окружающих;

- к оценке свои действий и решений в соответствие с устоявшимися этическими и нравственными общественными нормами, здоровьесберегающей направленностью своих поступков;

- к регулированию собственных потребностей с учетом вреда или пользы для собственного здоровья, сопоставляя их с требованиями, предъявляемыми обществом.

Это представляется особенно важным в свете того, что в ходе диагностического этапа экспериментального исследования было обнаружено, что учащиеся серьезно недооценивают влияние состояние здоровья на минимизацию факторов риска, способствует избавлению от вредных для здоровья привычек, позволяет ответственно подходить к досугу, прибегая при этом к активным видам отдыха, что в совокупности является ответственным подходом к собственному здоровью. Этот подход, а также обнаруженные в результате констатирующего этапа экспериментального исследования проблемы, обусловили выбор основной направленности и тематики консультаций студентов, проводившихся в онлайн-режиме. В следующей таблице представлены основные темы таких консультаций.

Таблица 2.7. Темы онлайн-консультаций для студентов средних педагогических учебных учреждений

Ответственное отношение к собственному здоровью как ключевой принцип личной культуры, фундамент личностной и профессиональной успешности. Наши привычки. Инструменты самостоятельной диагностики состояния своего здоровья. Обеспечение психического равновесия через физическую активность. Навыки релаксации.

Способность к управлению собственным эмоциональным состоянием как один из показателей самоуважения и уравновешенности. Умение вести себя в ситуациях стресса. Профилактика стрессовых состояний и методика эмоциональной саморегуляции. Психологические аспекты подготовки к экзаменационной сессии.
Позитивное отношение к себе. Расширение эмоциональной сферы. Человеческие эмоции и умение управлять процессом эмоционального развития. Умение контролировать свое эмоциональное состояние в условиях конфликта.
Здоровьесберегающие аспекты учебной деятельности. Принципы тайм-менеджмента. Управление своей двигательной активностью, и целом здоровьесберегающей деятельностью. Основные принципы саморегуляции.
Баланс между личными и общественными интересами при выработке здоровьесберегающего мировоззрения. Ответственное отношение к собственному здоровью как ключевой принцип личностной культуры.

Помимо этого, на формирующем этапе экспериментального исследования особый акцент делался на формирование навыков самокоррекции и самоконтроля, учащиеся осваивали методики, помогающие расслабиться, а также преодолеть раздражительность. Между этими качествами и психосоматикой также имеется тесная взаимосвязь [151]. Также большое внимание уделялось проблеме преодоления вредных для здоровья привычек. В связи с этим в ходе проводимых нами консультирований в онлайн-режиме мы предлагали слушателям методики по релаксации и самостоятельному тестированию своего здоровья, рассматривали вопросы о психологической устойчивости.

В основе практической реализации данных методик лежал принцип оптимального сочетания мотивационного потенциала учащегося и его волевых усилий в деле формирования здоровьесберегающего мировоззрения, позитивного воздействия физической активности на самочувствие человека и в целом на его здоровье. Поэтому такое большое значение мы придаем формированию у студентов внутреннего стремления к осознанной деятельности,

которая основана на значимых для молодых людей мотивации:

1) мотивы субъективного характера (позитивный эмоциональный настрой, самоутверждение в рамках своего окружения, уверенность в собственных силах и т.д.);

2) мотивы социально-значимого характера (хорошее здоровье как важный фактор конкурентоспособности, значимость здоровья для семьи, формирование позитивного имиджа и т.д.);

3) мотивация на здоровье как на главную ценность личности (физическая активность усиливает адаптивные качества организма, здоровье значит красота и сила и т.д.).

Курс теоретического обучения при этом дополнен занятиями практической направленности, что позволяет не только вызвать у учащегося заинтересованность к этой тематике, дать ему знания в этой сфере и систематизировать их, но так же осуществить их апробацию, привить учащемуся необходимые навыки и умения. Образовательный процесс здоровьесберегающего характера предполагает не стремление преподавателя изменить учащегося, а помочь ему узнать самого себя, научить его самому воздействовать на свое физическое естество.

В связи с этим мы прибегли к коррекционно-развивающему тренингу. Его технологическая составляющая состоит из:

- процессуального компонента, в рамках которого подбираются участники групп, выбираются упражнения, техники, формы и приемы, определяются правила;

- выбора стратегий, которыми руководствуются преподаватели и тренеры при своем взаимодействии, а также участники групп при коммуникации друг с другом;

- мониторинг динамики по группам, осмысление и обсуждение результатов.

В ходе рефлексии снимается напряженность, активизируются процессы

самокоррекции и самооценки [76]. С этой целью в процессе выполнения заданий мы нередко прибегали к видеозаписи процесса (с согласия студентов), с тем, чтобы впоследствии просматривать отснятый материал, разбирать его в ходе свободного обсуждения. Благодаря этому участники занятий более свободно переходят от полученного ими опыта к его рефлексии.

Целью тренинга было научить студентов навыкам саморегуляции, умению достичь эмоциональной устойчивости, способности к объективной самооценке, умению эффективно взаимодействовать с другими субъектами процесса, развить их эмоциональную область, научиться методам релаксации [146].

В ходе проведения тренинговых занятий мы руководствовались следующими рекомендациями методического характера по реализации интерактивных видов обучающего процесса [3].

Таблица 2.8. Методические принципы, соблюдаемые в ходе тренингов

Принципы	Содержание
1. Позитивизм	Избегать осуждений или упреков; разработать и реализовать комплекс поощрений морального характера как для отдельных участников, так и для групп за успехи на отдельных этапах занятий или в целом.
2. Непрерывность управления	Организация постоянного мониторинга успехов участников; использовать эффективную обратную связь; организовать непрерывное тактичное, не вызывающее у участников дискомфорт, воздействие на них.
3. Совпадение оценок	Стремится достигать консенсуса в рамках группы при обсуждении различных вопросов, касающихся обучения.

4. Управление интеллектуальной и эмоциональной атмосферой в ходе работы	Следовать определенному ритму, занятий: вначале приступать к решению наиболее трудных задач. Чередовать периоды напряженной работы с упражнениями на расслабление.
5. Реализуемость	Выбор сложных целей, однако достижимых как для отдельного участника, так и для всей группы.
6. Сотрудничество	В тесном взаимодействии с наставником и товарищами по группе осваивать новые методики освоения новых знаний и навыков.

Разрабатывая тренинг, мы опирались на рекомендации О.Н. Романовой [188], согласно которым направленность тренинга должна помочь решить следующие задачи:

1. Сформировать у студентов необходимые познания в области психологии, который бы им позволили осознанно подходить к собственным процессам психического характера, объективно оценивать свое душевное состояние;

2. Сформировать знания, позволяющие понимать других людей, их мотивы, особенности эмоционального состояния, уметь прогнозировать их поведение;

3. Привить установку на бесконфликтную коммуникацию с окружающими, позитивный взгляд на самого себя.

В ходе тренинга происходит так называемое «психологическое ускорение времени», что позволяет принципиально изменить подход к новым знаниям, концептуализировать собственный опыт [188].

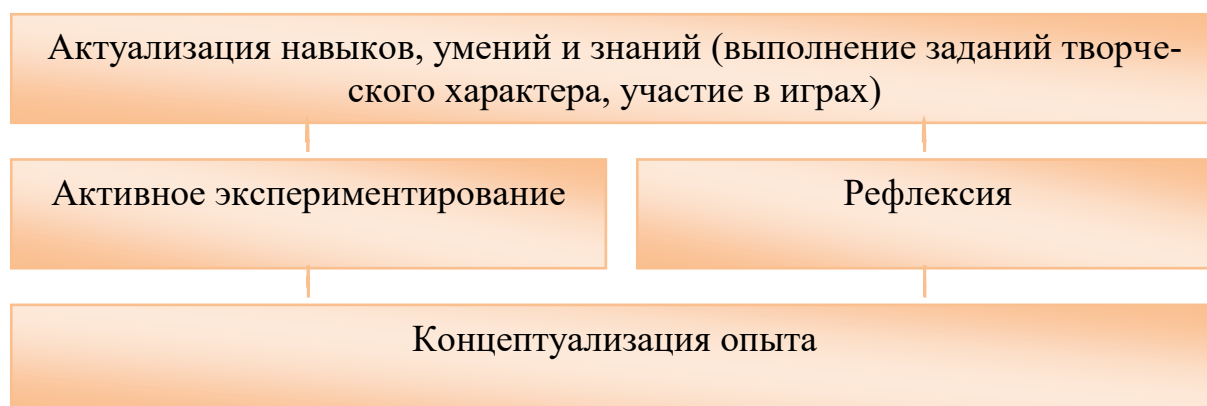


Рисунок 2.2. Схема коррекции и самокоррекции на основе тренинга

Важным фактором является преодоление конфликта внутриличностного характера, который вызван «отложенной» предполагаемой пользой приобретаемых знаний, потребность во многих из которых в жизни так и не возникает [29]. В ходе тренингов регулярно использовались методики групповой дискуссии, которые должны были быть ориентированы на следующие аспекты самосознания здоровьесберегающего характера:

- поведенческий аспект;
- эмоциональный аспект;
- когнитивный аспект.

Было уделено большое внимание тому, чтобы тренинг завершился на позитивной ноте.

Физическая составляющая практического этапа формирующего эксперимента была направлена на решение следующих задач двигательного характера:

- сформировать у студентов такие физические качества, как выносливость, гибкость, силу;
- отработать навыки контроля и управления своими движениями, а также способность к рациональной реализации своих физических возможностей.

Это имеет отношение к особенностям организма и увеличению физической активности, к пониманию того, что недостаточная двигательная активность во время умственного труда усиливает психическое и нервное утомление.

Необходимо расширять вопросы, касающиеся влияния физической культуры на здоровье студентов и их будущую профессиональную деятельность, необходимо чтобы они включали в себя знания организма в целом, его систем и органов. Актуальность данного вопроса обусловлена тем, что средние педагогические учебные учреждения в рамках своей деятельности образовательного и управленческого характера обращаются к подходу, в основе

которых заложены принципы обеспечения высокого качественного уровня профессионального обучения, что отвечает задачам, стоящим перед национальным образованием.

Дополнительные возможности в применении инновационных подходов к вопросу духовного и физического здоровья общества через активизацию занятий физической культурой кроются в расширении международного сотрудничества на междисциплинарном уровне с использованием новейших средств информационно-коммуникационных технологий. Международная практика уже знает примеры такого сотрудничества.

Организовывая наши занятия, мы основывались на тезисе о том, что физические упражнения должны приносить человеку радость и удовольствие, чему способствует доступность упражнений для каждого человека. При реализации технологий здоровьесбережения в образовательном пространстве средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан применялись три вида практических занятий:

- соревновательного характера;
- формирующего характера;
- рекреационного характера.

Независимо от назначения упражнений, всех их объединяет то, что их выполнение требует определенного напряжения различных систем организма, прежде всего дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной. Длительность физических упражнений, их характер вызывают различную реакцию организма и различные воздействия на него. Для того чтобы обеспечить сбалансированное сочетание таких воздействий, необходимо осуществлять разнообразную двигательную деятельность, включая подвижные игры, легкую атлетику и другие виды физических упражнений, которые бы обеспечили многопрофильный характер физических нагрузок.

По нашему мнению, такая организация занятий физической культурой имеют следующие преимущества:

- обеспечивает комплексное равномерное воздействие на организм студентов за счет отсутствия узкой направленности на развитие определенных физических характеристик;

- сочетание различных типов упражнений, изменение ритма нагрузок сопровождается непрерывным мониторингом интенсивности физической активности и текущего функционального состояния студентов.

Помимо этого, в ходе занятий акцентировалось внимание на возможностях самого учащегося прилагать усилия по организации здорового образа жизни, регулирование собственного самочувствия и функционального состояния организма через физическую культуру. Мы прибегали к использованию элементов традиционных оздоровительных систем Востока, закаливанию, массажу и другим воздействиям реабилитационного характера, обучению студентов методикам самоконтроля и самодиагностики и т.д.

Например при физическом и нервном утомлении смешанного характера применялись силовые упражнения с использованием гантелей, эспандеров, тренажеров и других приспособлений. А для снятия локального утомления применялись специальные комплексы упражнений для конкретных частей тела, учащиеся осваивали технику самомассажа и другие методики, позволяющие снять физическое и нервное напряжение.

Учащиеся получали информацию о том, что восстановительные физические упражнения, подвижные игры являются оптимальным способом снять психическое и нервное переутомление у людей, которые заняты интеллектуальным трудом. При этом указывалось на то, что физические упражнения позволяют активизировать функционирование организма в выполнении им физиологических функций. Грамотно составленная программа физических упражнений позволяют планировать позитивные изменения в организме в процессе восстановительных мероприятий. Ключевым показателем происходящих в организме изменений является ЧСС, контроль которых позволяют рассчитывать оптимальные нагрузки с тем, чтобы добиться от организма же-

лаемой реакции. Этому способствует применение методики, одобренной специалистами ВОЗ.

Таким образом, физическая составляющая практической части формирующего этапа экспериментального исследования ставит своей целью постепенно вовлечь студентов в систематическую физическую активность с целью позитивной коррекции своего физического состояния и саморазвития.

Следует особо отметить содействие, которое оказала администрация среднего педагогического учебного учреждения в проведении формирующего эксперимента. Именно этот фактор обусловил наше пристальное внимание на управленческую составляющую реализации технологии здоровьесбережения в образовательном пространстве среднего педагогического учебного заведения. Это во многом объясняется тем, что процесс реформирования образовательной системы Республики Таджикистан предполагает усиление внимания к мониторинговым мероприятиям, как важному аспекту повышения качественного уровня образовательного процесса. Педагогическая наука отводит мониторингу в рамках образовательного процесса решение следующих задач:

- диагностика текущего состояния;
- сбор информации для составления прогнозов, разработки тактики и стратегии;
- информационное обеспечение управленческой составляющей деятельности образовательного учреждения;
- анализ и обобщение информации;
- решение исследовательских задач;
- адаптационная функция, которая включает в себя минимизацию негативных последствий при возникновении проблемной педагогической ситуации.

На основании вышесказанного определим основные стадии педагогического мониторинга в контексте реализации здоровьесберегающей функции

образовательного процесса (рис. 2.3.):



Рис. 2.3. Этапы педагогического мониторинга

Вместе с тем, учитывая условия формирующего этапа экспериментального исследования, а также его временные рамки, мы реализовали промежуточный мониторинг с тем, чтобы проконтролировать динамику происходящих изменений и при необходимости осуществить своевременную корректировку этой деятельности с помощью необходимых для этого средств и методов. Итоги этого мониторинга были приняты во внимание при окончательном анализе итогов экспериментального исследования с позицией общей оценки уровня эффективности разработанный нами и апробированной в ходе эксперимента технологии.

2.3. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан

Качественный уровень образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан оценивается по ключевым ориентиром, которые задаются концепцией оценивания и соответствующей нормативно-правовой базой, которые регулируют технологию, содержательную со-

ставляющую, принципы, критерии и параметры оценивания. Следует при этом отметить, что концептуальная основа процесса оценивания является системой, характеризующейся динамичностью, целенаправленностью и многоплановостью, которая включает в себя совокупность знаний технологического и методологического характера, в основе которых лежат компетентностный, субъектно-личностный, системно-деятельностный и синергетический подходы. По мнению В.А. Караковского [54], критерии оценивания качественного уровня образовательной системы целесообразно разделить по двум ключевым категориям:

1. фактические критерии:

- степень упорядоченности функционирования учебного учреждения;
- обеспечение воздействия комплексного характера через объединение этих воздействий в рамках крупных организационных форм (модели, программы и т.д.);
- наличие сплоченного педагогического коллектива, в котором выработаны общие традиции, правила и неписаные законы.

2. Качественные критерии:

- уровень соответствия педагогической деятельности стоящим перед ней задачам и целям;
- в какой степени и насколько качественно все субъекты образовательного процесса выполняют свои функции;
- психологическая атмосфера в учебном учреждении, психологический комфорт учащегося, его физическое самочувствие, стиль взаимодействия между участниками образовательного процесса;
- уровень сформированности у выпускников учебного учреждения необходимых компетенций, навыков и умений.

Уровень эффективности технологии определяется с помощью следующих средств:

- через наблюдение за учебным процессом в режиме аудиторных и внеаудиторных занятий;

- анализ итогов мониторинга управленческой и административной деятельности;

- через специальные упражнения и методики, позволяющие выявить функциональное состояние учащегося, уровень сформированности его здоровьесберегающего мировоззрения;

- через опросы, индивидуальные собеседования, анкетирование и т.д.

Научные принципы, лежащих в основе оценивания качественного уровня учебного процесса, представляют собой методические регуляторы определения эффективности реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан.

Таблица 2.9. Принципы оценивания качественного уровня образовательного процесса в среднем педагогическом учебном учреждении

Принцип	Сущность принципа
Совершенствования	Целью оценивания является не выявление нарушений либо ошибок с целью наказания, а определение недостатков в деятельности среднего педагогического учебного учреждения, либо его структурные единицы или конкретного преподавателя целью их устранения путем исполнения специально разработанных для этого рекомендаций.
Конфиденциальности	Негативные итоги оценивания остаются конфиденциальными и не получают широкой огласки.
Этичности	Итоги оценивания не должны быть основанием для любого вида давления на студентов или преподавателей.
Конструктивности	Оценивание осуществляется по конструктивной процедуре и предполагает возможность последующей коррекции деятельности учреждения либо отдельного специалиста.
Позитивного стимулирования	Итоги оценивания должны выполнять стимулирующую функцию как по отношению к преподавателям, административно-руководящему звену учебного учреждения, так и учащимся.

Объективности	Оценивание должно осуществляться с опорой на научно обоснованные технологии, методы и средства, позволяющие обеспечить объективность процесса и его результатов.
Открытости и прозрачности	Все субъекты образовательного процесса перед оцениванием должны быть ознакомлены с его процедурой, критериями и показателями.
Целесообразности	Целью оценивания качественного уровня учебного процесса является достижение более высоких показателей.
Прогрессивности	Требования и критерии оценивания должны соответствовать последним достижениям мировой педагогической мысли.

В связи с этим, главной особенностью нашего исследования, посвященного эффективности реализации технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, является взаимосвязь между управлением, личностью и процессом, что определяется методами оценивания нематериальных продуктов человеческой деятельности, включающих в себя ситуации, процессы, состояние и компетенции в рамках образовательной сферы.

Считается, что процессуальный подход основан на тезисе, согласно которому эффективность при достижении поставленные цели возрастает, когда управление деятельностью осуществляется как управление процессом. В данном контексте нам представляется справедливой позиция А.А. Ярулова, согласно которой особого внимания заслуживает управленческое содействие образовательному процессу через детально намеченные ориентиры учебно-воспитательной работы, поскольку в целом педагогическое содействие следует рассматривать как результат собственных усилий по самосовершенствованию, которым оказывает содействие преподаватель [262].

Оценивание индивидуальных результатов учащегося является оцениванием его достижений в профессиональном и личностном развитии в их соотношении к планируемым результатам. Личностные результаты достигаются в процессе осуществления всех составляющих учебно-воспитательного процесса - освоение учебных предметов, внеаудиторных форм учебной дея-

тельности, уровня взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса.

Личностные результаты оцениваются главным образом по уровню сформированности действий универсального характера, под которыми мы подразумеваем:

- смыслообразовательный аспект, который включает в себя осознание личностной значимости здоровьесберегающего мировоззрения и основанного на нем поведения; осознание границ собственного знания и незнания и желание сократить дистанцию между ними.

В контексте рассматриваемой нами проблематики представляет интерес предложенная С.Н. Беловой схема оценивания качественного уровня учебно-воспитательного процесса в среднем педагогическом учебном учреждении, на которой мы основывали наши исследования (рис. 2.4).

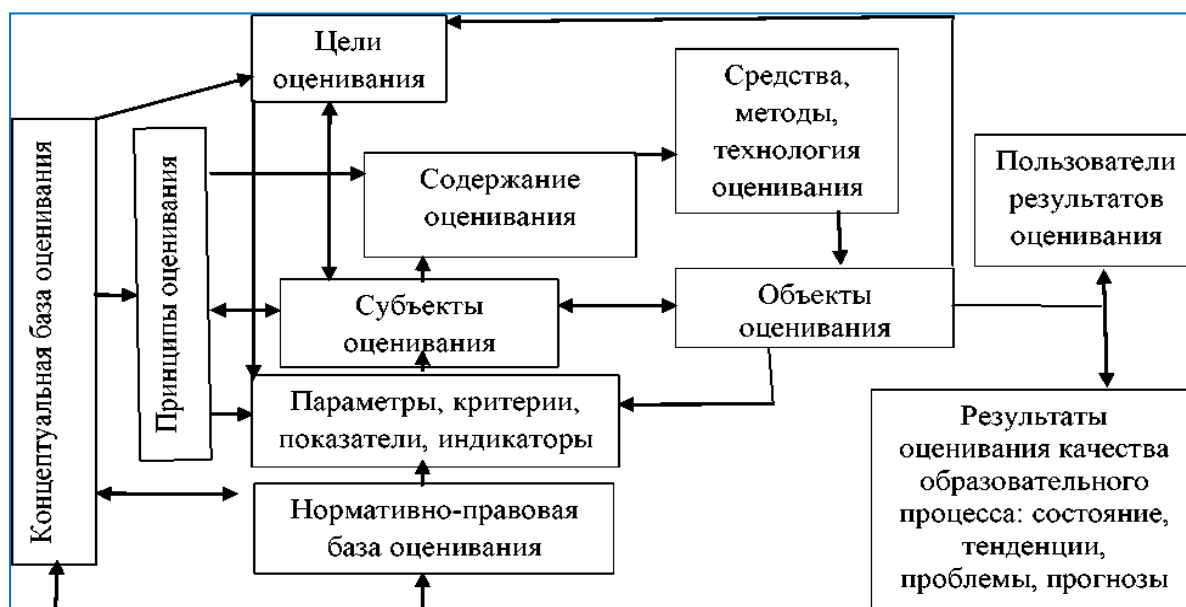


Рис. 2.4. Схема внутренней системы оценивания качества учебно-воспитательного процесса в педагогическом колледже [32]

Ориентируюсь на эту схему для проверки уровня эффективности предложенной для реализации модели здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях

Республики Таджикистан было проведено экспериментальное исследование с участием 600 человек. Базой исследования послужили педагогические учебные учреждения в Согдийской области.

В соответствии с представленной выше схемой оценивания качественного уровня образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, диагностический инструментарий включал в себя личностно-развивающую, когнитивную, ценностно-мотивационную и адаптивно-социальную составляющие содержательно-методологического блока модели реализации здоровьесберегающий аспекта образовательной деятельности в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан.

С учетом вышесказанного мы прибегли к следующим процедурам, методам и формам измерения:

- осуществление критического анализа опыта эмпирического характера;
- метод опроса;
- систематическое наблюдение за учебной деятельностью участников экспериментального исследования;
- анализ соответствующей документации;
- совместное обсуждение хода экспериментального исследования;
- методы тестирования и собеседования;
- обработка результатов статистическими методами и т.д.

Помимо этого, для того чтобы определить, как соотносятся готовность студентов к осуществлению здоровьесберегающей деятельности и средства физической активности, нами было исследовано, как их подход к проблемам здоровья отражается на результатах исследований функционального состояния на протяжении их обучения. Следует подчеркнуть продуктивность в данном контексте метода развернутого анкетирования, который нами применялся при исследовании вопросов о том, как учащиеся относятся к физической культуре и спорту, оценивают собственное физическое состояние, каков у них уровень сформированности знаний о технологиях здоровьесбережения,

как значимого аспекта образовательной деятельности в целом.

В нашем исследовании мы руководствовались следующим планом организационно-технических мероприятий:

- 1) сплошной вид анкетирования;
- 2) личная форма общения;
- 3) раздаточный способ передачи анкет анкетиремым;

4) результатом являются объективные выводы, которые включают в себя степень охвата студентов физической активностью в различных формах, сферу их интересов в спорте и физкультуре, сформированность навыков релаксации и т.д.

Анализируя итоги формирующего этапа экспериментального исследования мы, прежде всего, интересовались уровнем динамики образовательного процесса, а также тем, как в его рамках реализуются личностно-развивающая, когнитивная и ценностно-мотивационная составляющие здоровьесберегающей модели в рамках образовательного процесса средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан.

Определение уровня эффективности осуществлялось с помощью различных видов методик:

- систематическое наблюдение за учащимися в ходе учебно-воспитательной работы, за их действиями, рефлексией, степенью приложения индивидуальных усилий, направленных на самосовершенствование;

- проведение системного анализа итогов собеседований, тестов и опросов, изучение соответствующей документации, а также итогов статистической обработки информации, полученной в результате экспериментального исследования;

- комплексы упражнений, направленных на выявление функционального состояния, педагогических и психологических методик адаптивного характера, с помощью которых определяется уровень сформированности здоровьесберегающего мировоззрения, личностных качеств и компетенций;

- обобщение итогов мониторинга работы административно-управленческого аппарата учебного учреждения.

Упомянуты в последнем пункте мониторинг осуществлялся с учетом рекомендаций специалистов по средствам и методам образовательного контроля [68, 185], которая в обобщенном виде представлена на следующем рисунке 2.5.

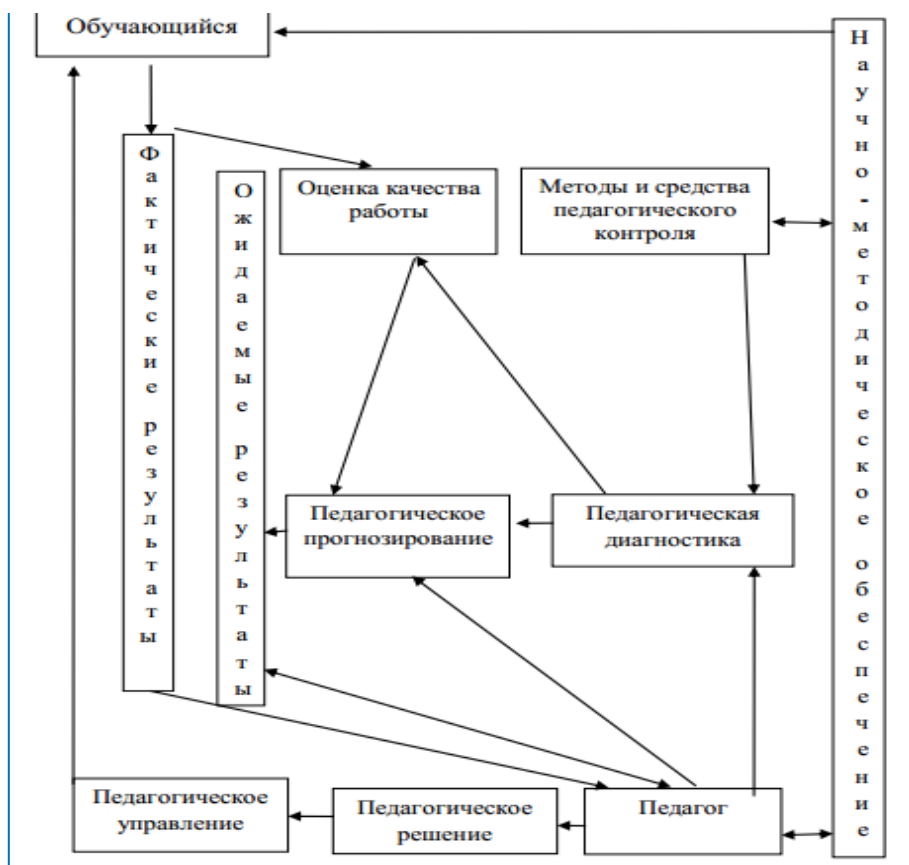


Рисунок 2.5. Технология применения методов и средств педагогического контроля в ходе мониторинга

В этой работе мы, главным образом, обращались к тем же диагностическим методикам, которые мы применяли на констатирующей стадии экспериментального исследования, а результаты основывались на среднестатистических данных.

Руководствуясь рекомендациями Д.А.Донского [77], статистический анализ итогов опросов и анкетирования включал в себя коэффициент значимости и индекс удовлетворенности, усредненные показатели которого выводился согласно следующей формуле 2.1.:

$$J = \frac{a(+1) + b(+0,5) + c(0) + d(-0,5) + e(-1)}{135N}$$

Где:

J—индекс уровня удовлетворенности;

a—число позитивных ответов;

b—число удовлетворенных в среднем ответов;

c—число ответов, характеризующихся противоречивостью, незаинтересованностью и неопределенностью;

d—число негативных ответов;

e—число отказов от ответов или их пропуска;

N—общее число опрошенных.

Итоговые результаты выражались в процентах. В первую очередь следует отметить, что результаты, полученные при собеседованиях, анкетировании и других видов исследований, свидетельствует о понимании учащимися значения здоровьесберегающей деятельности, о чем свидетельствует рост внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни, использование технологий здоровьесбережения, и, самое главное, осознание важности самосовершенствования этой личностной составляющей (диаграмма. 2.4).

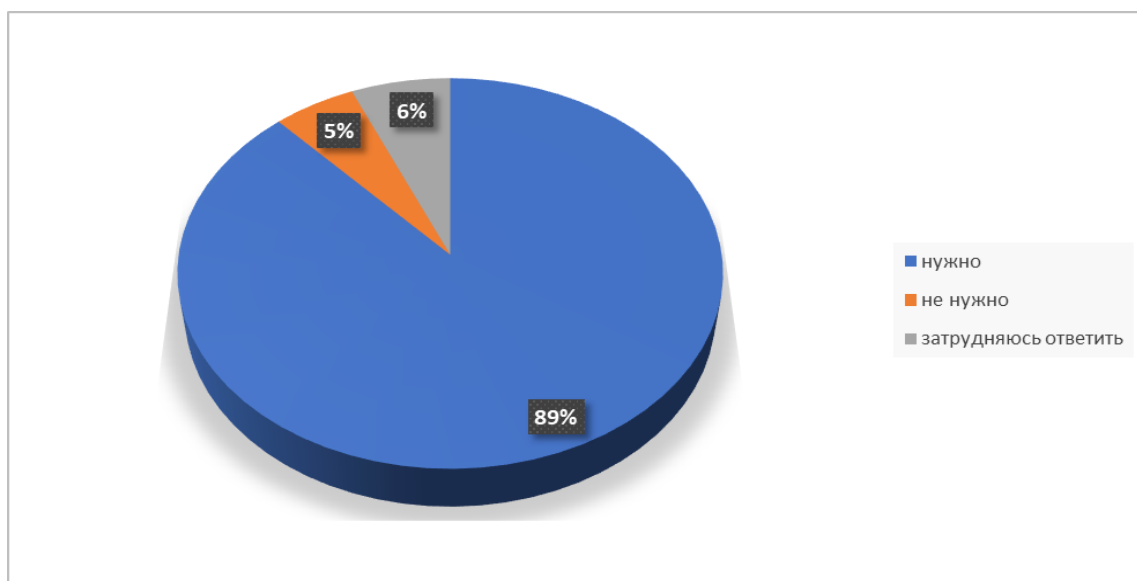


Диаграмма 2.4. Ответы студентов на вопрос о необходимости самосовершенствования в контексте здоровьесбережения

(контрольная стадия эксперимента)

Выше уже отмечалось, что в рамках формирующего эксперимента была проведена апробация на практике интерактивных технологий, направленных на формирование у студентов здоровьесберегающего мировоззрения. При оценке уровня сформированности этой составляющей мы обращались к двум видам рефлексии:

- рефлексия мотивации занятием физической культурой;
- рефлексия ценностных установок по отношению к сбережению и укреплению своего здоровья с точки зрения учащегося (включая письменный опрос, в рамках которого учащиеся отвечали на вопросы о своем отношении к здоровому образу жизни, и об изменениях в их образе жизни, связанных со здоровьесберегающей деятельностью).

Полученная информация была отражена в результатах применения методики по определению жизненных установок [131].

Таблица 2.10. Результаты осмысленности ценностных установок студентов на констатирующей стадии экспериментального исследования (%)

Показатели	Количество ответов (%)
Продуктивная деятельность	82
Состояние здоровья	80,2
Семейное счастье	75
Верные друзья	52,2
Авторитет в обществе	56,4
Любовь	53,7
Мудрость	60, 2
Материальное благосостояние	62,3
Реализация своего потенциала	69,5
Творческая деятельность	20,9
Досуг	15,6
Красота искусства и окружающей природы	9,4

Примечание: сумма ответов не равна 100%, поскольку методика предполагает возможность нескольких ответов одновременно

Как можно заметить, такие категории как продуктивная жизнь и зна-

чимось здоровья находятся в одном ряду, что говорит об осознании учащимися значимости здоровья как ключевого фактора личностной и профессиональной успешности. Такие высокие показатели, по нашему мнению, объясняются следующими факторами:

- широким применением средств информационно-коммуникационных технологий;
- обеспечением эффективного взаимодействия между всеми субъектами образовательного процесса;
- регулярным мониторингом физической активности студентов и их отношения к здоровому образу жизни;
- своевременной корректировкой в процессе экспериментального исследования системы ценностей студентов в контексте сбережения и укрепления здоровья, а также их физической активности.

Итоги исследования также позволили утверждать о наличии устойчивой динамики уровня сформированности знаний о здоровье человека, навыков саморегуляции, а также осознания факта непосредственного влияния на психосоматическую сферу физических нагрузок, что в целом является значимым фактором формирования личности. Среди основных факторов становления у студентов жизненной установки на здоровьесбережение были отмечены:

- физическая активность (35%);
- употребление чистой воды (67%);
- занятия активными видами отдыха (56%);
- регулярный контроль за состоянием зубов (63%);
- борьба с вредными привычками (35%);
- соблюдение витаминного баланса в организме (67%);
- различные методы закаливания, включая контрастный душ (42%).

Отдельные учащиеся также упомянули выполнение специальных комплексов упражнений для глаз при длительной работе за компьютером (26%).

Отдельным пунктом при анализе сформированности здоровьесберегающей культуры студентов стоял вопрос об отношении опрашиваемых к наркотикам, итоги которого мы представили на следующей диаграмме 2.5.

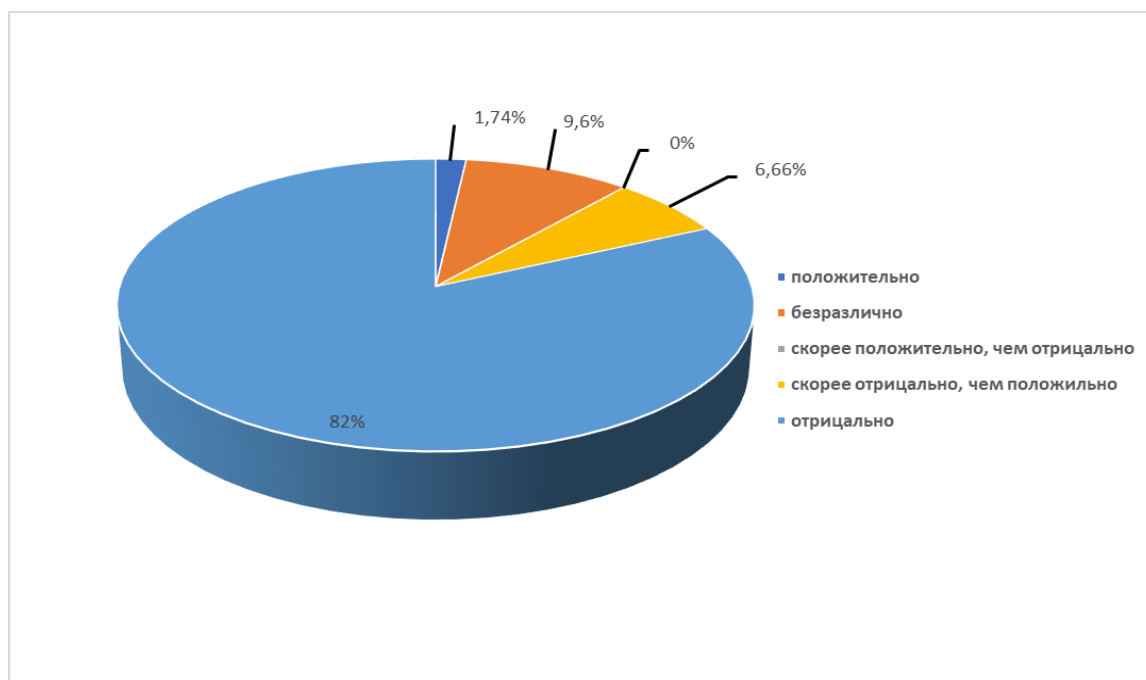


Диаграмма 2.5. Отношение студентов к употреблению наркотиков, %.

Следует при этом отметить, что у нас есть основания сомневаться в достоверности данных результатов, поскольку, как показал дополнительный опрос, проведенный в онлайн-режиме, некоторые вещества учащиеся не считают наркотиками.

В рамках анализа реализации личностно-развивающей и социально-адаптивной составляющей здоровьесберегающей модели образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан мы также выявляли уровень сформированности у студентов навыков использования методов релаксации, который они изучали в ходе тренингов в рамках формирующего этапа экспериментального исследования.

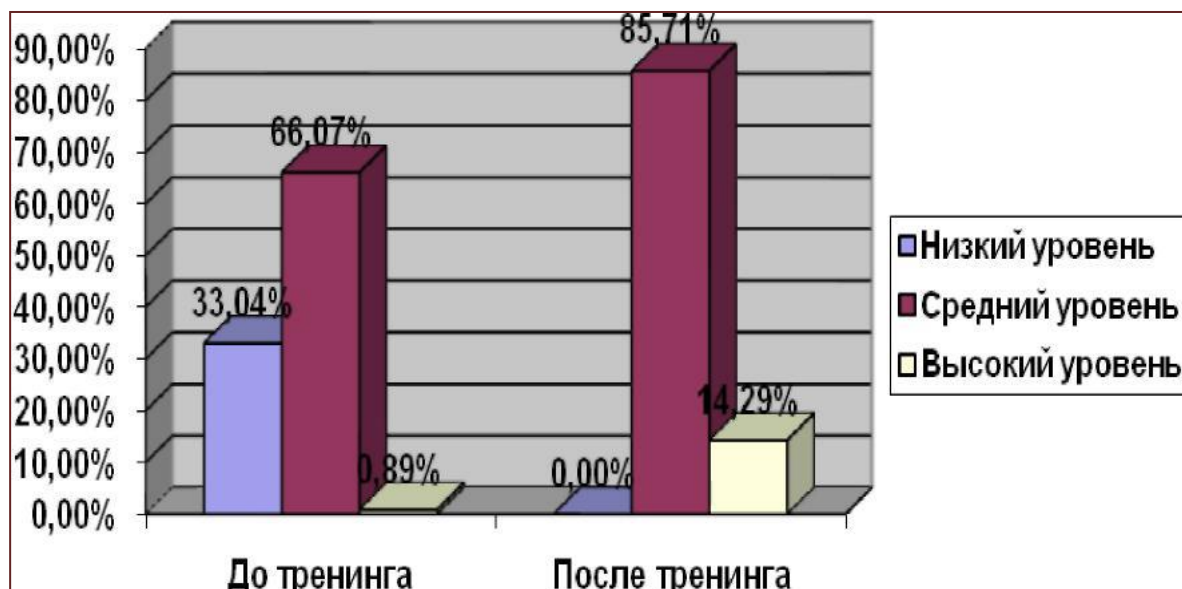


Диаграмма 2.6. Результаты владения методиками релаксации и самоконтроля эмоций

Как свидетельствуют результаты, значительно возросло количество студентов, которые владеют методиками контроля своего эмоционального состояния и релаксации на уровне среднего и высокого. Это представляется нам особенно важным, поскольку качества эмоционального и волевого характера оказывают непосредственное влияние на психосоматическую составляющую личности и отражает уровень ее психологической культуры. Хотелось бы в связи с этим акцентировать внимание на итогах формирования психологической культуры, которая играет особую роль в развитии личностных качеств индивида.

Особый отклик у студентов вызвал развивающе-коррекционный тренинг, цель которого состояла в освоении навыков добиваться состояния эмоциональной уравновешенности, в развитии умений по саморегуляции и контролю за своими чувствами и эмоциями, способности к адекватной самооценке, стремления к эффективному взаимодействию с другими субъектами образовательной деятельности. Перед формирующим экспериментом стояла задача сформировать совокупность физических качеств, навыков и умений

управления собственными движениями, максимально рационального использования своих физических возможностей. Эти занятия отличались следующими особенностями:

- соблюдение принципа дифференциации оздоравливающего влияния, когда чередуются малые, средние и значительные нагрузки;
- комплексный характер воздействия на физическое состояние студентов без каких-либо приоритетов в развитии определенных качеств;
- выработка навыков саморегуляции и самоконтроля, умения управлять собственными движениями, рационально использовать свои физические возможности.

На уровне мотивации это было связано с пониманием учащимися значения физической активности, как одного из ключевых факторов личностного и профессионального успеха; с формированием ответственного подхода к вопросам сбережения и развития собственного здоровья.

В контексте актуализации когнитивной составляющей был отмечен значительный рост уровня сформированности здоровьесберегающего мировоззрения; активизация личностно-развивающей и социально-адаптивной составляющих нашла свое отражение в росте психологической культуры и развитии здоровьесберегающей культуры; существенно возросло количество студентов, которые занимаются спортом и физической культурой на регулярной основе. Их двигательная активность приобрела сложный и разносторонний характер, значительно улучшились их физические параметры, такие как координация, выносливость, гибкость и т.д. Возрос уровень сформированности навыков контроля за собственной эмоционально-волевой сферой и способность к самоорганизации.

На основании вышесказанного отметим, что под психологической культурой мы понимаем многоплановое, сложное личностное качество, которое не сводится к совокупности ее компонентов, поскольку между ними имеются тесная взаимосвязь функционально-генетического характера. В

рамках формирующего этапа экспериментального исследования мы рассматривали лишь эмоционально-волевой компонент психологической культуры, проявление которого особенно заметно в стрессовых или конфликтных ситуациях.

В контексте вышесказанного особое значение приобретает точка зрения Л.С. Выготского о влиянии слова на развитие психических функций высшего порядка [55].

В связи с этим учащимся средних педагогических учебных учреждений мы предложили для рефлексии и моделирования несколько ситуаций конфликтного характера, обнаружив при этом, что 59% из исследуемых в условиях конфликтного общения смогли проявить сдержанность и гибкость.

Результаты проявления личностно-развивающей составляющей здоровьесберегающей модели в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан мы соотнесли с процессом развития «я-образа». На диаграмме 6 мы представили динамику изменений этой характеристики.

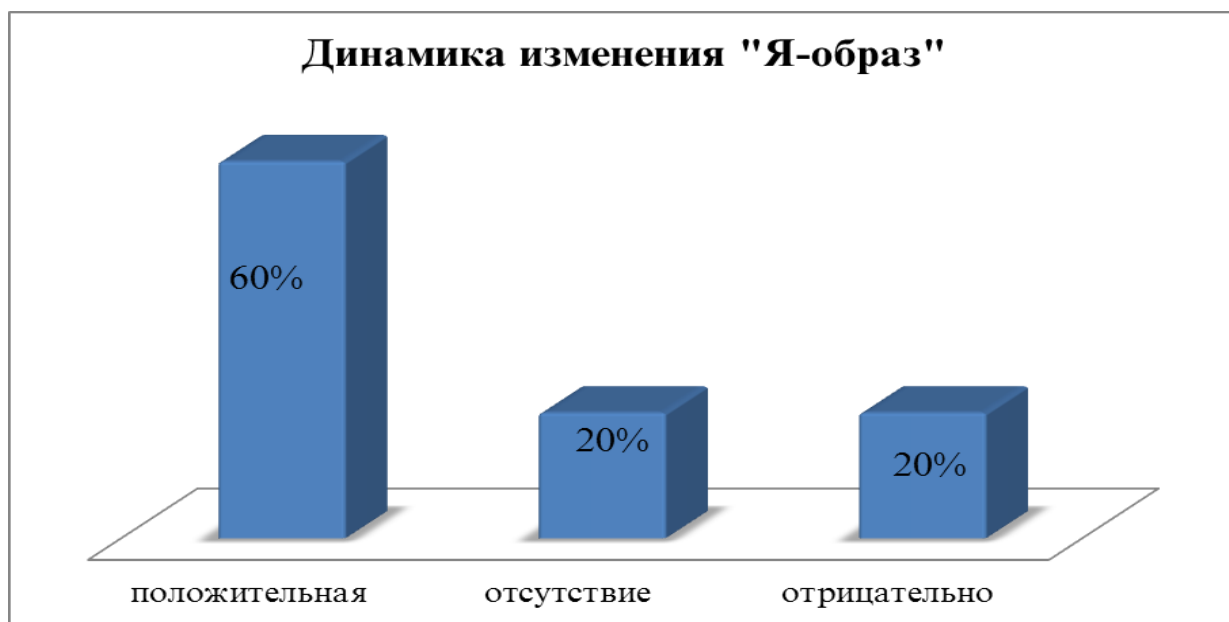


Диаграмма 2.6. Динамика изменения «Я-образа»

Данный показатель имеет для нас важное значение, поскольку «Я-образ» развивается на основе рефлексии собственной физической формы,

понимании значения деятельности здоровьесберегающего характера для профессиональной деятельности и успешной личной жизни.

Данные, отображенные на рисунке, свидетельствует о том, что у 60% опрошенных наблюдается позитивная динамика, что обусловлено, кроме прочего, способностью студентов к адекватной самооценке, что является признаком сформированности внутренней и внешней мотивации, расширения границ области применения своего потенциала, навыков самоорганизации и самоконтроля.

Показатели об «отсутствии динамики» свидетельствует о том, что у исследуемых практически отсутствуют стремление к самопознанию, их самооценка является завышенной, и они не считают необходимым заниматься психосоматическим и физическим развитием, а также проявлять настойчивость для достижения каких-либо значимых целей и т.д.

Отрицательная динамика говорит о неуверенности респондента в собственных силах, его низкой самооценке.

В следующей таблице представлены результаты динамики развития физического состояния студентов по тем же методикам, которые были использованы в ходе констатирующего эксперимента.

Таблица 2.11. Показатели физической подготовленности студентов в результате реализации технологии

Признак	X ±(Y±)
ЧСС покое, уд/мин	82,03±9,85±1,32
Бег 12 минут (м)	1744,3±88,39±11,64
Приседание на левой ноге (разы)	7,31±1,91±0,24
Приседание на правой ноге (разы)	7,60±1,89±0,24
Наклон вперед (см)	20,83±6,54±0,85
Подъем туловища (разы)	25,73±5,81±0,73
Отжимание от пола (раз)	11,73±5,35±0,74
Бросок набивного мяча (м)	4,03±0,46±0,05
Тест Копылова (сек)	9,45±0,69±0,1

Представленные в таблице данные свидетельствует о росте всех параметров по сравнению с итогами констатирующего эксперимента, в том числе

мы наблюдаем рост силовых и скоростных качеств, координации, гибкости и выносливости. Позитивные изменения коснулись также сердечно-сосудистой системы, что подтверждается данными о ЧСС в состоянии покоя. Эта же характеристика свидетельствует о развитии такого качества, как выносливость, что мы считаем очень важным, поскольку она отражает общее функциональное состояние организма. Адаптационные возможности организма участников эксперимента оцениваются через определение уровня работоспособности в результате 12-минутной пробежки (внешний аспект нагрузки) а также параметрами ЧСС на третьей минуте после ее окончания (внутренний аспект нагрузки).

Итоги педагогического эксперимента свидетельствует о безусловном улучшении всех показателей на фоне исходных параметров:

- произошло улучшение состояние сердечно-сосудистой системы, о чем мы можем судить по сокращению ЧСС в состоянии покоя;
- повысилась общая выносливость, гибкость, координация, силовые и скоростные качества, силовая выносливость.

На фоне этих показателей нами была отслежена динамика изменений в личностных характеристиках студентов, принимающих участие в экспериментальном исследовании, включая их коммуникативные и эмоциональные характеристики. Мы при этом интересовались теми показателями, которые были связанными с параметрами уровня комфортности образовательного пространства.

В связи с этим мы выявили такие изменения в индивидуальных качествах студентов, как рост экстраверсии, что свидетельствует о росте заинтересованности студентов занятиями физической культурой, их ориентированность на здоровый образ жизни и взаимодействие с физкультурной средой в рамках образовательного пространства среднего педагогического учебного учреждения.

Находясь в условиях эмоционального комфорта, когда они всегда могут рассчитывать на благожелательную помощь, учащиеся ориентированы на активизацию своей оздоровительной деятельности, на проявление инициативы. Основными факторами, которые этому содействуют, являются:

- организация продуктивного взаимодействия с преподавателем;
- наличие психологически благоприятных условий для беспрепятственной коммуникации с тренером, преподавателем и сверстниками;
- свобода проявления инициативы в принятии решений.

Несомненно, чтобы добиться в целом существенных позитивных изменений во взаимодействии между учащимися и преподавателями в рамках образовательного пространства путем увеличения уровня его комфортности для всех субъектов образовательного процесса, необходимо определенное время. Однако затраченные на это усилия не будут напрасными.

Нами было установлено, что комфортные психологические условия способствуют повышению интереса студентов к здоровьесберегающей деятельности, их стремлению к физическому самосовершенствованию. Резюмируя, можно отметить, что результаты проведенного исследования подтверждают правильность выдвинутой нами гипотезы, и выбранного направления в достижении стоящих перед исследованием задач и целей.

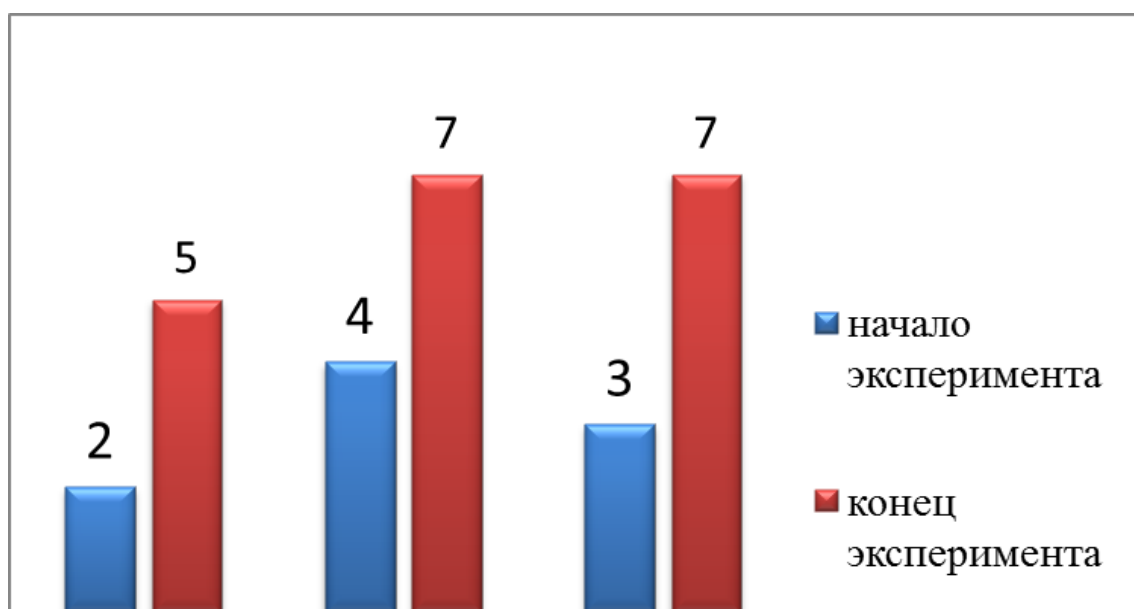


Диаграмма 2.7. Динамика проявления интереса студентов соответственно (слева направо) к здоровьесбережению, к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками, к саморазвитию

В целом, мы можем утверждать об эффективности технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, которые состоят в следующем:

- был дан серьезный импульс развитию когнитивной сферы, в результате чего значительно расширилась сфера теоретических знаний и практических навыков студентов о здоровье в целом и о применении технологий здоровьесбережения;

- возросла мотивация к здоровьесберегающему поведению, сформировалось осознание, что здоровье является одним из важнейших факторов личностной и профессиональной успешности, понимание собственной ответственности за сбережение и развитие своего здоровья;

- значительные позитивные сдвиги произошли в формировании психологической культуры и культуры здоровьесбережения, а также в развитии навыков регулирования своей эмоциональной сферы;

- значительно возросла численность студентов, которые занимаются

спортом и физической культурой на регулярной основе, их физическая активность приобрела характер системной и разноплановой;

- у большинства студентов позитивные изменения произошли в состоянии их сердечно-сосудистой системы, что подтверждается показателями ЧСС в состоянии покоя;

- у студентов значительно выросли показатели таких качеств как гибкость, общая выносливость, координация, скорость и сила;

- показала свою эффективность методика систематических физических нагрузок, которые наращиваются по волнообразному принципу, что позволяет повысить адаптационные возможности организма, устойчивость перед стрессами, позитивно сказывается на общем самочувствии;

- выявлена очевидная взаимосвязь между уровнем комфортности образовательного пространства и психосоматическим состоянием всех субъектов образовательного процесса.

При этом результаты, полученные нами в ходе экспериментального исследования, позволили нам выявить факторы, оказывающие негативное влияние на процесс формирования у студентов здоровьесберегающей культуры в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, среди которых отметим следующие:

- практическое отсутствие обеспечения научно-методического характера и дефицит подготовленных педагогических кадров;

- нерегулярные мониторинг реализации технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса;

- средние педагогические учебные учреждения в недостаточной степени реализуют свои возможности в контексте приобретения и совершенствования опыта здоровьесберегающей деятельности;

- активным формам образовательного процесса уделяется недостаточно внимания;

- неудовлетворительный уровень материального и учебно-методического

обеспечения педагогического учебного учреждения.

Следует отметить, что рассмотренные выше факторы активно обсуждаются в контексте общих проблем, связанных с внедрением здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, идет активная деятельность по поиску направлений и средств решения стоящих задач и целей.

Выводы по второй главе

Одной из основных задач, стоящих перед средними педагогическими учебными учреждениями Республики Таджикистан, является подготовка будущих преподавателей с активным использованием технологий здоровьесбережения, что является оптимальным способом формирования у них навыков и знаний в сфере здоровья, решение образовательных задач, которые направлены на обучение студентов грамотному использованию потенциала собственного организма. Рассмотрение различных аспектов и направлений, имеющих важное значение в контексте нашего исследования, сопровождалось проведением диагностических мероприятий. Например, в контексте ценностно-мотивационной составляющей нами было выявлено:

- низкий уровень сформированности мировоззренческих установок в сфере здоровьесбережения;

- низкая мотивация к физической активности и в целом к здоровьесберегающей деятельности, которая зачастую аргументируется отсутствием времени, недостаточными волевыми качествами, отсутствием необходимых условий и т.д.

В контексте когнитивного восприятия было выявлено слабое понимание компонентов понятия «здоровье». Например, чуть менее 40% опрошенных под здоровьем понимают лишь хорошее настроение и самочувствие; при этом на вопрос, знакомы ли они или пользуются методиками релаксации, саморегулирования накануне экзаменационных сессий, большинство ответили

что не знают, либо отдаленно слышали, но обращаются к ним крайне редко.

При этом, накануне экзаменов более 40% студентов испытывает учащенное сердцебиение, 26% страдают бессонницей, 4% испытывает головную боль, 9% - дискомфорт в груди, а 21% жаловались на скованность и дрожь.

Основными причинами нарушения самочувствия являлись:

- длительная работа за компьютером;
- гиподинамия;
- несоблюдение режима сбалансированного питания;
- наличие вредных привычек.

Результаты анализа функционального состояния студентов в целом свидетельствует о таких отклонениях от нормы, как недостаточный уровень адаптации организма к физическим нагрузкам, повышенная масса тела и другие нарушения.

В контексте личностно-развивающей составляющей выявлена недостаточная осознанность учащимися своей ответственности за состояние здоровья, которое является одним из важнейших факторов профессиональной и личностной успешности.

Здоровьесберегающая модель, реализованная в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, открывает перед преподавателями возможность составить наглядное представление об образовательном процессе в целом, со всеми взаимосвязями между его составляющими с тем, чтобы с полным пониманием всех процессов и особенностей учебно-воспитательной деятельности осуществлять работу по формированию у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, которое предполагает отношение к активной физкультурной деятельности, как к норме жизни, важнейшему фактору саморазвития, конкурентоспособности, профессиональной и личностной успешности.

Реализация данной модели позволяет достичь следующих результатов:

- сформировать у студентов понимание необходимости регулярной физи-

ческой активности как ключевого фактора физической и социальной адаптации, будущей профессиональной и личностной успешности;

- привить молодым людям стремление к самосовершенствованию, умение адекватно оценивать собственные поступки и решения;

- сформировать у студентов здоровьесберегающую культуру, постоянное стремление к физическому развитию.

Здоровьесберегающая технология, разработанная авторами исследования и прошедшая практическую апробацию в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, доказала свою эффективность и позволила существенно усилить педагогическое воздействие на студентов в плане сформированности у них здоровьесберегающего мировоззрения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках заключения мы обобщили результаты исследовательской работы, и сформулировали ключевые выводы:

1. Под здоровьесбережением мы понимаем совокупность способов и форм повседневной жизни человека, которые позволяют укрепить его здоровье и развить резервный потенциал его организма. Оно является важной интегративной составляющей образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, формируя у студентов отношение к здоровью, как к одному из ключевых факторов их конкурентоспособности, успешной профессиональной деятельности и семейного счастья.

2. Здоровьесберегающая деятельность студентов средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан обусловлена влиянием факторов, среди которых отметим государственную политику в образовательной сфере, социально-экономические и политические условия в стране, национальные традиции в сфере воспитания молодого поколения и здорового образа жизни, социальное окружение и многое другое.

3. Образовательное пространство средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан имеет большое значение в деле формирования у студентов осознанного отношения к собственному здоровью и стремление к здоровому образу жизни и включают в себя следующие аспекты, касающиеся вопросов здоровьесбережения:

- широкое использование возможностей гуманитарных дисциплин при формировании система ценностей и мировоззрения молодых людей;

- широкое применение приемов, методов и технологий, способствующих успешной реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса.

4. Формирование и развитие у студентов педагогических колледжей здоровьесберегающих мировоззренческих установок во многом обусловлено

уровнем качества профессиональной подготовки будущих преподавателей, эффективностью процесса разработки и практического внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, что стало весомым аргументом для разработки модели здоровьесбережения, реализованной в рамках образовательного процесса педагогического колледжа.

Эта модель позволяет рассмотреть здоровьесберегающую деятельность в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан в качестве системного, целостного и технологичного педагогического процесса.

5. Технологии здоровьесбережения как важный аспект образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан обладают следующими особенностями:

- дифференцированным характером, когда нагрузки осуществляются в целевых зонах с постепенным их нарастанием;
- комплексным характером воздействия, который не предполагает приоритетное развитие отдельных физических характеристик;
- направленностью на формирование навыков саморегуляции и самоконтроля.

6. Полученные в результате эксперимента данные подтвердили эффективность технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах, которые проявили себя а следующем:

- существенное развитие получила когнитивная составляющая, благодаря чему расширилась сфера понимания учащимися проблем здоровья и необходимости в здоровьесберегающей деятельности;
- возрос уровень мотивации к сбережению и укреплению собственного здоровья;
- активизировалась формирование здоровьесберегающей культуры, умение контролировать свою эмоциональную сферу;

- значительно возросло количество студентов, занимающихся спортом и физической культурой на регулярной основе, улучшилось их функциональное состояние.

7. Среди проблем, которые препятствует эффективной реализации технологий здоровьесбережения в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, отметим следующие:

- недостаточное внимание к акмеологическому и валеологическому аспектам в рамках профессиональной подготовки;

- дефицит подготовленных педагогических кадров, а также недостаточное теоретическое и методическое обеспечение;

- нерегулярный характер мониторинга процессов реализации технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса и т.д.

Рекомендации по практическому использованию результатов исследования:

1. Необходимо организовать педагогические и организационные условия, необходимые для реализации здоровьесберегающей модели в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, в том числе:

- разработать модель по прогнозированию процесса формирования мотивации в сфере сбережения и укрепления здоровья;

- оптимально планировать время, отведенное на различные виды деятельности оздоровительного характера, применить эффективные педагогические технологии в рамках учебно-воспитательного процесса в части здоровьесберегающей активности;

- использовать воспитательный потенциал смежных дисциплин, таких как психология, история, философия и т.д.;

- выстраивать эффективное взаимодействие между преподавателями и учащимися с целью формирования у последних мировоззренческих устано-

вок и системы ценностей;

- организовать в учебном учреждении благоприятную среду для успешной реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса;

2. Под конечной целью широкого использования в образовательном процессе технологий и методик здоровьесбережения необходимо понимать формирование всесторонне развитого, гармоничного человека с ценностными установками, направленными на сохранение здоровья, понимание здоровья как главной ценности человека, ключевого фактора его личностной и профессиональной успешности, готового приложить для этого соответствующие усилия и обладающего желанием иметь крепкое здоровье;

3. При применении технологии здоровьесбережения необходимо учитывать особенности внешнего и внутреннего положения республики, национальные традиции таджикского народа, также необходимо анализировать и изучить зарубежный опыт в данной сфере с тем, чтобы заимствовать его лучшие образцы, адаптируя их к социально-экономическим условиям и национальным традициям Республики Таджикистан;

4. Одной из основных задач, стоящих перед средними педагогическими учебными учреждениями Республики Таджикистан, должна быть подготовка будущих преподавателей с активным использованием технологий здоровьесбережения, что является оптимальным способом формирования у них навыков и знаний в сфере здоровья и решением образовательных задач, которые направлены на обучение студентов грамотному использованию потенциала собственного организма;

5. Основными причинами нарушения самочувствия студентов являются длительная работа за компьютером, гиподинамия, несоблюдение режима сбалансированного питания, наличие вредных привычек, недостаточный уровень адаптации организма к физическим нагрузкам, повышенная масса тела и другие нарушения.

6. Использование разработанной и реализованной нами здоровьесбере-

гающая модель в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан открывает перед преподавателями возможность составить наглядное представление об образовательном процессе в целом, со всеми взаимосвязями между его составляющими с тем, чтобы с полным пониманием всех процессов и особенностей учебно-воспитательной деятельности осуществлять работу по формированию у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, которое предполагает отношение к активной физкультурной деятельности, как к норме жизни, важнейшему фактору саморазвития, конкурентоспособности, профессиональной и личностной успешности;

7. Реализация данной модели позволяет достичь следующих результатов:

- сформировать у студентов понимание необходимости регулярной физической активности как ключевого фактора физической и социальной адаптации, будущей профессиональной и личностной успешности;

- привить молодым людям стремление к самосовершенствованию, умение адекватно оценивать собственные поступки и решения;

- сформировать у студентов здоровьесберегающую культуру, постоянное стремление к физическому развитию.

Проведенное исследование не претендует на исчерпывающее решение вопросов, связанных с разработкой технологии здоровьесбережения студентов в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах.

В перспективе следует обратиться к исследованию педагогических условий создания единой технологии здоровьесбережения студентов в системы подготовки будущих специалистов различных специальностей в вузе охватывающей все ступени образовательной системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова [Текст].-Новосибирск: Новосибирск. гос.пед.ун-т, 2001.- 316с.
2. Абӯалӣ ибни Сино (Авиценна). Қонуни тибб. / Абӯалӣ ибни Сино [Текст] – Ташкент. Нашриёти АИ ҚШС Узб., 1956, 827с.
3. Авесто Перевод с пехлевийского дари на русский язык И.М. Стеблина-Каменского [Текст]. - Душанбе: «Адиб», 1990. - 176 с.
4. Адольф В.А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности: монография / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова [Текст]. - Красноярск, КГПУ, 2005. - 213 с.
5. Азизов А.А., Хочаева М.Ч., Сармусоқова Г. Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ. Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон. Душанбе ISSN 2074-1847. №3 -2021.- С. 230-236.
6. Азизов А.А., Сармусоқова Г., Таирова М.М. Рушди ҳавасмандгардонӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон дар дарсҳои биология. ВЕСТНИК Донишгоҳи миллии Тоҷикистон. Душанбе ISSN 2074-1847. №2 - 2021 С. 285-292.
7. Акилов М.В. Тарзи инфиродии тарзи ҳаёти солим – мақсади таҳсил дар низоми таълими тарбияи ҷисмонӣ. [Матн].- / М.В.Акилов // Тарбияи ҷисмонӣ: тарбия, таълим, тармим. Д., 2000, № 2, – С.10 – 11.
8. Алиева В.А., Андреева, В.П. Влияние загрязнения атмосферы на здоровье детей // Гигиена и санитария [Текст] - М.: - 1996. - №4. - С. 26.
9. Амонашвили Ш.А. Обучение. Оценка Отметка. / Ш.А.Амонашвили [Текст] - Москва: Педагогика, 1980. - 180с.
10. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. / Ш.А.Амонашвили [Текст] - Москва: Изд. Дом Ш. Амонашвили, 2001. - 464 с.
11. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: Физкультура и

спорт, 1987.-64 с.

12. Амосов Н.М. Голоса времён / Н.М. Амосов [Текст] - Киев: Оранта-пресс, 1999. - 500 с.

13. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г.Ананьев [Текст] - М.: Педагогика, 1980.

14. Андреевко Т.А. Опыт применения интерактивных образовательных технологий на практических занятиях по оздоровительной фитнес-аэробике / Е.А. Широбакина, Т.А. Андреевко, Е.Г. Ткачева [Текст] - Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 61.

15. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова [Текст] - Ростов н / Д: Феникс; Киев: Здоровье, 2000. - 243 с.

16. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья [Текст] - СПб: Наука, 1993. - С. 49-60.

17. Арабов И.А. Оила ва анъанаҳои қавмию фарҳангии тарбияи оиладорӣ. Монография. [Текст] / И.А. Арабов // – Карачаевск, 1996. – 104с.

18. Аристотель. Сочинения: в 4-х т. / пер. с древнегреч. [Текст] - М.: Мысль, 1978. - 2т. - 687 с.

19. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебн. пос. - Могилев: МГУ им. А.А.Кулешова, 2004. - 284 с.

20. Аршинов В.И. Синергетика как феномен постнеклассической науки [Текст] / В.И. Аршинов. - М.: ИФ РАН, 1999. - 203 с.

21. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.

22. Афанасьев В.В. Факторы и предпосылки социально-педагогического сопровождения обучающихся / В.В. Афанасьев, Е.О. Бабич // Среднее профессиональное образования. - 2011. - №1. - С. 16-18.

23. Ахматов В.Н. Морфофункциональные особенности развития жен-

ского организма в условиях Тюменского Севера: Автореф. дисс. канд. мед. наук. [Текст] - Тюмень, 1993. - 22с.

24. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина // Вопросы психологии. 2002. - № 4. - С.101-106.

25. Бабаджанов А.К., Бобоев И.И. Спортивная жизнь независимого Таджикистана (1991-2003). - Душанбе, 2004. - 252 с.

26. Базарный В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психо-сенсорного, функционального и физического развития студентов [Текст] / В.Ф. Базарный. - Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. - 70с.

27. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - С. 2-8.

28. Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010, №560). – Душанбе, 2011.

29. Бартош О.В. Повышение показателей физической подготовленности студенток вуза с низким уровнем мотивации к физкультурной деятельности / О.В. Бартош, Е.Н. Селюжицкай, Е.О. Железовская // Вестник Бурятского государственного университета. - 2011. -№13. - С. 24-28.

30. Батаршев, А.В. Диагностика профессионально важных качеств [Текст] / А.В. Батаршев. - СПб.: Питер, 2007. - 186 с.

31. Баткин Л.М. Европейский человек наедине с собой. Очерки о культурно-исторических основаниях и пределах личного самосознания. [Текст] - М.: Изд-во РГГУ, 2000. - 1008 с.

32. Безматерных Л.Э. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья / Л.Э. Безматерных, В.П.Куликов // Физиология человека. -1998. - Т. 24. - Вып. 3. - С. 79-85.

33. Безруких М.М., Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А. Психофизиология ребенка. Психофизиологические основы детской валеологии: учеб. пособие

для вузов - М.: ВЛАДОС, 2000. - 144 с. -ISBN 5-691-00459-X.

34. Белова С.Н. Прогностическая модель внутренней системы оценивания качества образовательного процесса в вузе / С.Н. Белова // Ученые записки Курского государственного университета. - 2008. - №4. -С. 73-86.

35. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения [Текст] / В.П. Беспалько. - М.: ИРПО МО РФ, 1995. - 336 с.

36. Бехтерев В.М. Роль внушения в общественной жизни. Природа. 1990. - №7.

37. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками [Текст] / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. М.: - 2010. - №4. - С. 12-14.

38. Блауберг И.В. Системный подход: предпосылки, проблемы, трудности / И.В. Блауберг И.В. Садовский, Э.Г. Юдин. - М: Знание, 1969. - 64 с.

39. Бобиенко О.М. Контрольно-измерительные материалы для оценки компетентностных образовательных результатов / О.М. Бобиенко // Вестник ТИСБИ. - 2012. - №2(50).

40. Бобочонов А.К., Бобоев И.И. Ҳаёти варзиши Тоҷикистон мустақил (1991-2003) [Матн] / А. К. Бобочонов, И. И. Бобоев // . - Душанбе, 2004. - 252с.

41. Бойченко Я.С. Мотивация в структуре психологической культуры и ее влияние на развитие молодежи /Я.С. Бойченко // Физическое воспитание студентов. - 2012. - №2. - С.8-13.

42. Большой психологический словарь/ под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - М.: Издательство: Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с.

43. Бондаренко В.В. Персональный менеджмент: практикум [Текст] / В.В.Бондаренко С.Д. Резник -3-е изд., доп. и перераб. [Текст] - М.: Инфра-М, 2011. - 304 с.

44. Боткин С.П. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т.

(82 т. и 4 доп.). [Текст] - СПб., 1890-1907.

45. Брейхман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье [Текст] / И.И.Брейхман. - Л.: Наука, 1987. - 123 с.

46. Бутенко М.Э. Становление и развитие культурно-досуговых традиций мусульман России: дис. канд. пед. наук: 13.00.05 [Текст] / Марина Эдуардовна Бутенко. - СПб., 1997. - 205 с.

47. Буянов М.В. Основы психотерапии детей и подростков. - Киев, 1990.

48. Валеология: Учебное пособие / под общей редакцией В.П. Соломина, Ю.Л. Варшамова. [Текст] - СПб.: Образование, 1995. - 205с.

49. Василенко Т.Д. Структура жизненных стремлений и базовых потребностей личности в ситуации хронического соматического заболевания / Т.Д. Василенко // Известия Уральского государственного университета. - 2010. -№5. - С. 295-301.

50. Введение в прикладную философию/отв. ред. и сост. [Текст] / П.В.Алексеев. - М.: Школа-Пресс, 1995. - 448 с.

51. Викторов Д.В. Методология педагогики здоровьесбережения студентов вуза / Д.В. Викторов // Мир науки, культуры, образования. - 2008. - №5. - С. 257-260.

52. Волков И.П. Телопсихика человека. На пороге тонкого мира. [Текст] / И.П. Волков, СПб.: Изд. Весь, 2005. - 139с.

53. Волков Ю.Г. Интегральная природа человека [Текст] / Ю.Г. Волков, В.С.Поликарпов. - Ростов н/Д., Изд. Рост. ун-та, 1994. - 283 с.

54. Воспитательная система высшей школы: проблемы управления: очерки прагматической теории / под. ред. В.А. Караковского, Л.И. Новиковой, Н.Л.Селивановой Е.И. Соколовой. [Текст] - М.: Сентябрь, 1997. - 112 с.

55. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. [Текст] / Л.С. Выготский. - Т.1: Вопросы теории и истории психологии. - М.: Педагогика, 1982. - 588 с.

56. Гегель Г. Философия духа [Текст] / Г. Гегель // Энциклопедия философских наук. - Т.3. - М.: Мысль, 1977. - 470 с.

57. Гегель Г. Философия природы [Текст] / Г. Гегель // Энциклопедия философских наук. - Т. 2. - М.: Мысль, 1976. - 695с.
58. Гегель Г. Философия религии [Текст] / Г. Гегель // Энциклопедия философских наук. - Т. 1. - М.: Мысль, 1975. - 531с.
59. Гельвеций К. О человеке, его умственных способностях и его воспитании. - М., 1938. - С. 403-426.
60. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию [Текст] / С.И. Гессен; отв. ред. и сост. П.В. Алексеев. - М.: «Школа-Пресс», 1995. - 448 с.
61. Гивишвили Г.В. Философия гуманизма [Текст] / Г.В. Гивишвили. - Спб.: Поколение, 2009. - 496 с.
62. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник Международной академии наук (русская секция). - 2011. - Спец. выпуск. - С. 26-45.
63. Головченко О.П. Педагогическая модель физического воспитания студентов / О.П. Головченко // Омский научный вестник. - 2010. - №2. - С. 185-191.
64. Гонтарь О.П. Определение уровня сформированности физической культуры личности / О.П. Гонтарь // Вестник ТГПУ. - 2009. - №10. - С. 134-138.
65. Гончарова Т.М. Партисипативный подход как одна из составляющих теоретико-методического инструментария формирования медиакомпетенции студентов вузов / Т.М. Гончарова// Актуальные задачи педагогики: мат-лы Межд. заоч. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). -Чита: Молодой ученый, 2011. - С. 205-207.
66. Гриненко Г.В. История философии, М., «Юрайт-Издат», 2007. - С. 249-251//<http://vikent.ru/enc/6247/>.
67. Грунина С.О. Аксиологические и структурные подходы к моделиро-

ванию воспитательной системы педагогического вуза / С.О. Грунина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. -2011. - №2. - С. 73-76.

68. Гулидов И.Н. Педагогический контроль и его обеспечение: учебн. пос. [Текст] / И.Н. Гулидов - М.: ФОРУМ, 2005. - 240 с.

69. Давиденко Д.Н. Мониторинг реализации вузовской учебной дисциплины «физическая культура» // Д.Н. Давиденко, П.С. Горулёв, С.В. Скляров, В.Г.Соколов, В.С. Степанов, В.А. Чистяков // Ученые записки. - 2008. - №12. - С. 15-20.

70. Давиденко Д.Н. Основы здорового образа жизни человека / Д.Н.Давиденко // Вестник Балтийской академии. - 1996. - Вып.9. - С. 15-23.

71. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения [Текст] / В.В. Давыдов. - М.: Интор, 1996. - 542 с.

72. Далгатов М.М. Ценностные и смысложизненные ориентации студентов исламских и светских высших учебных заведений / М.М. Далгатов, Н.Т.Магомедова, У.М. Асадулаева, И.А. Гадисова // Известия Дагестанского государственного педагогического ун-та. 2011. - №3(16). - С. 12-18.

73. Дерябо С. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, В. Ясвин // Директор школы. 1999. - № 2. - С. 7 - 16.

74. Джассим Рана Абдальссатар Джассим. Национальные особенности подготовки будущих преподавателей физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников / Джассим Рана Абдальссатар Джассим // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - №4(73). - С. 55-59. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала [Текст] / А.А. Деркач. - Москва: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО МОДЭК, 2004. - 752 с.

75. Джон Локк. Мысли о воспитании [Текст] / Д. Локк, 1961.

76. Димитриева В.Н. Рефлексия как фактор становления ценностного

потенциала личности в образовательном процессе: теоретико-методологические основания [Текст] / В.Н. Дмитриева // Вестник Тюменского государственного университета. - 2011. - №9. - С. 152-159.

77. Донсков Д.А. Современное состояние уровня потребности в физическом совершенствовании курсантов вузов ФСИН России [Текст] / Д.А. Донсков // Человек: преступление и наказание. - 2009. - №4(67). - С. 133-136.

78. Дубинин Н.П. Некоторые вопросы биосоциальной природы человека [Текст] / Н.П. Дубинин, Ю.Г. Шевченко. - М.: Наука, 1976. - 235 с.

79. Загвязинский В.И. Методология и методика дидактического исследования [Текст] / В.И. Загвязинский. - М.: Педагогика, 1982. - 160 с.

80. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга [Текст] / Г.К.Зайцев, З.В.Колбанов, М.Г.Колесникова. - СПб.: Акцидент, 1994. - 78 с.

81. Закон Республики Таджикистан «Об образовании». - Душанбе, 2013.

82. Зимняя И.А. Иерархическо-компонентная структура воспитательной деятельности // Воспитательная деятельность как объект анализа и оценивания / Под общ. ред. И А. Зимней. - М., 2003.

83. Ибн Сина, А. (Авиценна). Канон врачебной науки [Текст] / А. Ибн Сина. Кн. 1. Изд. 2-е. Ташкент: ФАН, 1981. 550 с.

84. Иванов И.В. Ретроспективный анализ концепций и технологий проектирования систем соматического воспитания / И.В. Иванов, Р.А. Гуца // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. №1, 2013. - С. 278-282.

85. Иванюшкин А.Я. «Здоровье и болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР.-1982.-Т.45.-№4.-С. 29-33.

86. Ильин В.П. Мотивация и мотивы [Текст] / В.П. Ильин. - СПб: Питер, 2000. -512 с.

87. Интегративные подходы к формированию здорового образа жизни у

школьников: методические рекомендации для подготовки к лекциям, лабораторно-практическим занятиям и школьным урокам в старших классах. [Текст] Майкоп: Адыгейский гос. ун-т., 2002. - 72 с.

88. Исаев И.Ф. Формирование профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы [Текст] / И.Ф. Исаев. - М. Академия, 2004. - 193 с.

89. Каган М.С. Философская теория ценностей [Текст] / М.С. Каган. - СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1997. - 205 с.

90. Казин Э.М. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде / Э.М. Казин, Н.П. Абакалова // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2014. - № 1 (13). - С. 50-55.

91. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учебн. пос. [Текст] / Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.

92. Казин Э.М. Практикум по психофизиологической диагностике: учебн. пос. [Текст] / Э.М. Казин. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 128 с.

93. Казначеев В.П., Шурин, СП., Михайлова, Л.П. Открытие №122. Дистантные межклеточные взаимодействия в системе двух тканевых культур // «Открытия, изобретения, промышленные образцы, товарные знаки» - Офиц. бюллетень Комитета по делам изобретений и открытий при Сов. Мин. СССР, 1973. - №19.

94. Кайковус У. Қобуснома. [Матн] / У. Кайковус. – Душанбе: Адиб, 1990.– 155 с.

95. Калитиевская Е.Р. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е.Р. Калитиевская, В.И. Ильичева // Психологический журнал. - 1995. - №1. - С. 115-121.

96. Кант И. Сочинения: в 6-ти т.: пер. снем. [Текст] / И. Кант. - М.: Мысль, 1965. - 4 т. - 351 с.

97. Каримзода М.Б. Независимость и образование, устремлённое в бу-

душее. – Душанбе: «Маориф», 2021. – 322 с.

98. Кирой В.Н., Войнов, В.Б. Критерии оценки уровня здоровья / В.Н. Кирой, В.Б. Войнов // Валеология. - 1998. - №3. - С. 43-47.

99. Клименко А.А. Исследование двигательных характеристик здорового образа жизни обучающихся в вузе как детерминанта их конкурентоспособности / А.А. Клименко, Е.А. Калашник, А.В. Яни // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 308-312.

100. Клименко А.А. Модель здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов, С.А. Хазова, А.А.Клименко, Н.К. Джамирзе // Вестник Адыгейского государственного университет. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. №2(178). С. 149-146.

101. Клименко А.А. Содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов, С.А. Хазова, А.А. Клименко // Гуманитарные науки (г. Ялта). 2016. №3(35). С. 75-81.

102. Клименко А.А. Содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов, С.А. Хазова, А.А. Клименко // Проблемы современного педагогического образования. 2016. №53-1. С. 252-259.

103. Клименко А.А. Физическое воспитание как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов / А.А. Клименко, А.И. Куров // Вестник Краснодарского университет МВД России. 2017. №1(35). С. 189-190.

104. Клименко А.А. Физическое воспитание как фактор формирования здорового образа жизни студентов / А.А. Клименко // В сборнике: Практико-ориентированное обучение: опыт и современные тенденции. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. 2017. С. 115-117.

105. Койносов П.Г. Роль средовых факторов в изменчивости морфо-

функциональных показателей коренных народностей Тюменского Севера // Человек, экология, симметрия: Материалы Международного симпозиума. - Минск, 1991. - С. 32-34.

106. Колбанов В.В. Методологические и организованные основы педагогической валеологии / В.В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): Сборник научных трудов. - Липецк: ЛГПУ, 1996. - С. 55-61.

107. Коменский Я.А. Великая дидактика // Избранные педагогические сочинения: в 2-х т. [Текст] / Я.А. Коменский. - Т.1. - М.: Педагогика, 1982. - С. 242-476.

108. Концепсияи миллии тахсилот дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе: Матбуот, 2003.–23 с.

109. Концепсияи миллии тарбия дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе, 2006.–24 с.

110. Концепсияи таҷдиди тахсилоти Тоҷикистон дар давраи то соли 2010 (қарори Ҳукумати ҚТ аз 29.12.2001, № 1756-Р). - Душанбе, 2002.

111. Конституция Республики Таджикистан. - Душанбе, 1997.

112. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи маориф”. – Душанбе, 2016.

113. Коротаяева Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография [Текст] / Е.В. Коротаяева. - М.: Academia, 2007. - 256 с.

114. Краевский В.В. Методология педагогики: пос. для педагогов-исследователей [Текст] / В.В. Краевский. - Чебоксары: Чувашск. гос. ун-т, 2001. - 244 с.

115. Краевский В.В. Методология педагогического исследования: пособие для педагога-исследователя [Текст] / В.В. Краевский. - Самара: Изд-во СамГПИ, 1994. - 165 с.

116. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.-Ростов н/Д.: Феникс, 1999. -

512 с.

117. Крюкова Т.А. Реализация здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе [Текст] / Т.А. Крюкова, Н.А. Фомина // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. №3. - С. 58-61. http://modernscienc-org.1gb.ru/release/USN_2016_3_1_tom.pdf

118. Кряж В.Н. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания [Текст] / В.Н. Кряж // Сб. науч. трудов. - Вып.1. - Минск: АФВиС РБ, 1997. - С. 218-222.

119. Кулаков С.А. Основы психосоматики [Текст] / С.А. Кулаков. - СПб.: Речь, 2007. - 288 с.

120. Кулебякин Е.В. О системно-структурном подходе к человеку как к личности [Текст] / Е.В. Кулебякин // Научные труды Дальневосточного государственного технического рыбохозяйственного университета. - 2007. - Вып. 19. - С. 396-401.

121. Кушманова В.П. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение их ценностных ориентаций: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Кушманова Виктория Петровна. - Малаховка, 1997. - 149 с.

122. Қодиров К.Б. Таърихи тарбия аз даврони қадим то давраи Сомониён. [Матн] / Қ.Б. Қодиров. – Душанбе: Ирфон, 2012. – 240 с.

123. Конститутсияи Ҷумҳурии Тоҷикистон. - Душанбе, 2017.

124. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи саломатии репродуктивӣ ва ҳуқуқҳои репродуктивӣ». – Душанбе, 18.03.2015 с., [Матн]. №1201.

125. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон». – Душанбе, 27.11.2014, №1161.

126. Қурбонов Ф. Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ дар шароитҳои мактаби таҳсилоти умумӣ. // Автореф. барои дарёфти дараҷаи илмии н.и.п. / Ф. Қурбонов // – Душанбе, 2010. – 24 с.

127. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] /

А.Н.Леонтьев. - М. Политиздат, 1975. - 304 с.

128. Леонтьев В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. - Новосибирск, 2002. - 262 с.

129. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности [Текст] / Д.А. Леонтьев. - 2 изд. М.: Смысл, 1997.-64 с.

130. Леонтьев Д.А. Психология счастливой жизни / Д.А. Леонтьев // [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev#ixzz3TswvmSnQ>

131. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. - Ч.1. - СПб.: Лебедева, тов-вахудож. печати,1888. - 356 с.

132. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / Ю.П. Лисицын, Н.В. Полунина. - М.: Медицина, 2002. - 416 с.

133. Лобанов В.В., Ревякина В.И. Педагогика доктора Пирусского: новаторские опыты оздоровительно-образовательной работы в Сибири конца XIX - начала XX в. - Томск, 2013.

134. Лобейко Ю.А. Здоровьесберегающее сопровождение студентов / Ю.А.Лобейко // Современная наука: от теории к практике. Сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Зевеке О.Ю. 2017. С. 187-194.

135. Лобейко Ю.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании: теоретико-методологический аспект исследования: монография [Текст] / М.Г. Кулешин Ю.А. Лобейко, О.Ю. Удальцов // В книге: Философия образования постиндустриального общества. Ставрополь, 2018. С. 357-418.

136. Лобейко Ю.А. Реализация здоровьесбережения в системе образования [Текст] / Ю.А. Лобейко // Монография. - Дюссельдорф, 2015. - 181 с.

137. Лобейко Ю.А. Ценностный аспект здоровьесбережения на современном этапе развития образования [Текст] / Ю.А. Лобейко // Современная наука: от теории к практике. Сборник статей по материалам II Всероссийской

научно-практической конференции. Под ред. Зевеке О.Ю. 2017. С. 194-201.

138. Лукичев Г.А. Развитие высшего образования в арабских странах / Г.А.Лукичев // Вестник высшей школы. - 2008. - №4. - С. 1-5.

139. Лутфуллоев М. Дастурамали фаъолияти омӯзгор. - Душанбе, 2007. - 200с.

140. Лутфуллоев М. П. Дидактикаи муосир [Матн] / М.П.Лутфуллоев– Душанбе, 2001.– С. 336.

141. Лутфуллоев М. Истиқлолияти Тоҷикистон ва масъалаҳои тарбия [Матн] /Лутфуллоев М. – Душанбе – 49 с.

142. Маджидова Б. Народные традиции и обычаи как средство формирования нравственных качеств детей в семье [Матн] / Б. Маджидова. – Душанбе: Ирфон, 2004. – 298 с.

143. Макарчук А.Н. Методология соматического воспитания / А.Н.Макарчук, И.В. Иванов, О.В. Ошина // Человек и образование. - 2006. - №6. -С. 61-63.

144. Малозёмов О.К вопросу о валеопедагогическом резерве / О.К.Малозёмов // Высшее образование в России. - 2008. - №3. - С. 37-42.

145. Малышев М.А. Человек и мир его переживаний / [Текст] М.А. Малышев. -Екатеринбург: Изд-во УрГУ им. А.М. Горького, 2000. - 279 с.

146. Малярчук Н.Н. Концептуальные подходы к понятию «Культура здоровья» / Н.Н. Малярчук // Вестник Тюменского государственного университета. Тюмен- 2006. - №1. - С. 255-265.

147. Мардахаев Л.В. Социально-педагогическое сопровождение и поддержка человека в жизненной ситуации / Л.В. Мардахаев // Педагогическое образование и наука. М.- 2010. - №6. - С. 4-10.

148. Маслоу А. Мотивация и личность: пер.с англ. [Текст] /А. Маслоу - СПб: Питер, 2011.-352 с.

149. Менегетти А. Психосоматика: пер. с итал. [Текст] / Антонио Менегетти. -М.: ННБФ «Онтопсихология», 2004. - 360 с.

150. Методика Рокича «Ценностные ориентации» // Психология счастливой жизни. [Электронный ресурс].

151. Мифтахов Р.А. Общее и особенное по отношению к физическому воспитанию подростков в религиозно-культурологических традициях мусульманских и православных учений [Текст] / Р.А.Мифтахов // Образование и саморазвитие. - 2012. - №5(33). - С. 119-123.

152. Моисеева Л.В. Экологическая педагогика: современный аспект. Монография / Л.В. Моисеева. - Казань: РКЦ «Учебная книга». 2010. - 345 с.

153. Морева Н.А. Педагогика среднего профессионального образования: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Н.А Морева. - М.: Академия, 2001. - 272 с.

154. Мудрик В.И. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта (учебные и справочные материалы): учебн. пос. [Текст] / В.И. Мудрик, Ю.П. Мичуда, С.А. Заветный. - Харьков: ХНАДУ, 2008. - 408 с.

155. Мысина Г.А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды вуза. Монография [Текст] / Г.А. Мысина. - М.: Минобрнауки РФ, МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. - 90 с.

156. Мэй Р. Искусство психологического консультирования [Текст] / Р. Мэй. -М.: Независимая фирма «КЛАСС» 1999. - 134 с.

157. Мясоедов Г. Человеческий капитал и конкурентоспособность предприятия / Г. Мясоедова // Менеджмент в России и за рубежом. - 2005. - №3. - С. 29-37.

158. Намозов Т.Б. Социально-педагогические основы здорового образа жизни у учащихся старших классов общеобразовательных школ Таджикистана. Дисс.на соис.уч.ст.к.п.н. Душанбе. 2012. - 176 с.

159. Науменко Ю.В. Педагогический анализ национальных особенностей социально-культурного феномена «здоровье» / Ю.В.Науменко // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - №5. - М.: РАЕ. - С. 145-157.

160. Науменко Ю.В. Подготовка педагога к использованию здоровьесберегающих технологий при реализации ФГОС начального и основного общего образования [Текст] / Ю.В. Науменко, О.В. Науменко // Стандарты и мониторинг в образовании: Научно-информационный журнал. - 2014. - № 1(94). - М.: Изд-во Национальный центр стандартов и мониторинга образования. - С. 39-50.

161. Науменко Ю.В. Программа «Мое здоровье»: концептуальные основы [Текст] / Ю.В. Науменко // Практика административной работы в школе. - 2016. - № 2(113). - М.: ИФ «Сентябрь». - С. 50-59.

162. Науменко Ю.В. Проектирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Текст] / Ю.В. Науменко // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - М.: ЗАО Издательство «Школьная пресса». - С. 51-55.

163. Нерсисянц В.С. Сократ [Текст] / В.С. Нерсисянц; отв. ред. Л.С. Мамут. - 2-е. изд., перераб. и доп. - М.: Наука, 1984. - 190 с.

164. Нигматов З.Г. Гуманистические традиции педагогики: учебн. пос. / З.Г. Нигматов. - Казань: Хэтер (ТаРИХ), 2003. - 271 с.

165. Новик И.Б. Моделирование сложных систем (философский опыт) / И.Б. Новик. - М. Мысль, 1965. - 335 с.

166. Новиков А.М. Методология образования [Текст] / А.М. Новиков. - М. Эгвес, 2002. - 320 с.

167. Нурув А. Арзишҳои миллӣ ва умумииinsonӣ ва нақши онҳо дар тарбияи маънавии насли ҷавон [Матн] / А. Нурув / – Душанбе: 2007. – 283 с.

168. Образ жизни в социалистических странах (Из опыта ВНР и СССР: Реальность, проблемы) / отв. ред. И.Т. Левыкин. - М.: ИСИ АН СССР, 1985. - 203 с.

169. Ожеван Н.А. Здоровье как предмет теоретико-медицинского и философского исследования [Текст] / Н.А. Ожеван // Философские вопросы ме-

дицины и биологии. - Киев. - 1984. - Вып. 16. - С. 20-56.

170. Окончательный доклад. Первая Международная конференция министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт, Штаб-квартира ЮНЕСКО 5-10 апреля 1976 г. - Париж: ЮНЕСКО, 1976. - 29 с.

171. Орлан А.С. Мотивационно-ценностные ориентиры к занятиям оздоровительной физической культурой женщин-педагогов [Текст] / А.С.Орлан // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал №3 (133) - 2016 г. - Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2016. С. 173-177.

172. Орлов В.А. Критерии доказательности при контроле соматического здоровья населения [Текст] / В.А. Орлов, О.В. Стрижаков, О.Б. Фетисов // Вестник спортивной науки. - 2009. - №4. - С. 44-46.

173. Памятники мировой эстетической мысли: в 5-и т. [Текст] / гл. ред. М.Ф.Овсянников. - Т.1. - М.: Изд. Академии художеств СССР, 1962. - 682 с.

174. Панферов В.Н. Психология человека. Душа и тело. Организм и психика. Функции психики / В.Н. Панферов. - 2-е изд. - СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2002. - 252 с.

175. Панченко С.Л. Здоровьеформирующие технологии развития спортивной культуры личности студента в вузе [Текст] / С.Л.Панченко, Е.Н.Мотолыгина, В.Д. Паначев // Фундаментальные исследования. - 2011. - №8. - С. 45-49.

176. Пельменев В.К. История физической культуры [Текст] / В.К.Пельменев, Е.В. Конева. - Калининград: ВЛАДОС, 2005. - 312 с.

177. Перевозкин В.М. Физическая культура как фактор развития эмоционально-волевых качеств личности студента вуза [Текст] / В.М.Перевозкин // Вестник Башкирского университета. М.: - 2011. - Т. 16. - №3. - С. 840-843.

178. Петровская Л. А. Компетентность в общении. [Текст] / Л.А Петровская, М.: 1989.

179. Платонов К.К. Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов; отв. ред. Глоточкин А.Д. -М.: Наука, 1986. - 255 с.
180. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учебн. пос. [Текст] / И.П. Подласый. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с.
181. Подростковая медицина [Текст] / под ред. Л.И.Левинной. - СПб.: Специальная литература, 1999. - 612 с.
182. Полетаева Н.М. Диагностика уровня подготовки по литературному чтению в начальной школе [Текст] / Н.М. Полетаева //М.: Педдиагностика. - 2004. - №3. - С. 140-143.
183. Ревякина В.И., Костюкова Т.А. Путь в учителя // учебное пособие для студентов педагогических классов // Томский государственный педагогический университет Институт образования Сибири, Дальнего Востока и Севера Российской академии наук. Томск, 2001.
184. Рекомендация Европейского Совета (ЕС) №2561/98 от 24 сентября 1998 г. о европейском взаимодействии в области обеспечения качества высшего образования // Документы международного права по вопросам образования. - [Электронный ресурс].
185. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учебн. пособие: в 2 кн. / Е.И. Рогов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Кн. 1. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 384с.
186. Розин В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.М. Розин // Мир психологии. - 2000. - №1. - С. 12-30.
187. Романова М.Л. Технология применения методов и средств контроля учебной деятельности студентов в педагогическом управлении [Текст] / М.Л.Романова // Фундаментальные исследования. - 2008. - №3. - С. 42-45.
188. Романова О.Н. Теоретические и методические принципы построения методики формирования психологической культуры / О.Н.Романова // Гуманитарий: Актуальные проблемы науки и образования. -2010. - №1. - С. 105-115.

189. Сабуров Х.М. Маорифи миллӣ ва масъалаҳои пешқадами таълим ва тарбия (монография). / Х.М.Сабуров. Хучанд, нашриёти «Нури маърифат», 2018.-316с.

190. Садовая С.С. Методические особенности использования оздоровительной аэробики в физическом воспитании девушек старших классов / С.С. Садовая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 1 (155). - С. 200-203. <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/11662>

191. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии, 1998.

192. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.

193. Семенкова Т.Н. Здоровье обучающихся как социальная и адаптивная ценность [Текст] / Т.Н. Семенкова, Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина // Вестник КемГУ. - 2011. - №1. - С.83-92.

194. Сериков Г.Н. Образование: аспекты системного анализа [Текст] / Г.Н.Сериков. - Курган. 2007. - 464 с.

195. Симонов С.Н. Организация комплексно-комбинированных занятий по оздоровительной гимнастике в вузе на основе продуктивного педагогического взаимодействия преподавателя и студентов [Текст] / С.Н.Симонов, В.П. Шибкова // Вестник Тамбовского университета. - 2011. - №5. - Т. 16. - С. 1354-1357.

196. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] / А.Ф. Синяков. - М.: Знание, 1987. - 96 с.

197. Скибицкий Э.Г. Интеллектуальный капитал как фактор инновационного развития российских учебных заведений [Текст] / Э.Г. Скибицкий, Л.Ю.Татарина // Инновации и образование. - 2012. - №4. - С. 142-151.

198. Смирнов Н.К., Аносова М.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Проспект методического пособия для руководителей образовательных учреждений, педагогов, психологов, методистов, участников эксперимента. М., 2001.

199. Смолянинова О.Г. Организация учебного процесса бакалавров/магистров педагогики в модульной кредитно-рейтинговой системе обучения: монография [Текст] / О.Г. Смолянинова, Е.В.Достовалова, О.А. Савельева // Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2009. - 294 с.
200. Смолянинова О.Г. Технология электронного портфолио в образовании: российский и зарубежный опыт: монография [Текст] / О.Г. Смолянинова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2012. - 332 с.
201. Советов Б.Я. Моделирование систем: учебник [Текст] / Б.Я. Советов, С.А. Яковлев. - 3-е изд., перераб и доп. -М.: Высшая школа, 2001. - 343 с.
202. Сонькин В.Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре [Текст] / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, О.В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №8. - С. 7-12.
203. Социальная антропология / авт.-сост. Л.И. Тегако, А.И. Зеленков. - Минск: Беларус. навука, 2011. - 224 с.
204. Субетто А.И. Введение в квалиметрию высшей школы: в 4кн. [Текст] / А.И. Субетто. - Кн. 1: Общие основания квалиметрии высшей школы. - М.: Исследоват. центр проблем кач-ва под-ки спецов, 1991. - 96 с.
205. Субетто А.И. Квалиметрия человека и образования: генезис, становление, развитие, проблемы и перспективы // Материалы XI симпозиума «Квалиметрия в образовании: методология, методика и практика» [Текст] / А.И. Субетто. - М.: Исследоват. центр проблем кач-ва под-ки спецов, 2006. - 97 с.
206. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям [Текст] / А.В. Сухомлинский - Издание четвертое, Издательство «Радянська школа». - Киев, 1973.
207. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. [Текст] / Л.Г. Татарникова - СПб.: Санкт - Пб ГУПМ, 1993. - 118 с.
208. Тест Купера и силовая выносливость// Физкультура и спорт: самоконтроль физкультурника. - [Электронный ресурс]. Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), Д.А. Леонтьев // психология счастливой жизни. - [Электронный ресурс]. Е.А. Уваров, Психическая устойчивость как крите-

рий самоорганизации субъекта / Е.А. Уваров // Вестник ТГУ. - 2005. - Вып. 4 (40). - С. 39-47.

209. Уваров Е.А. Психическая устойчивость как критерий самоорганизации субъекта / Е.А. Уваров // Вестник ТГУ. - 2005. - Вып. 4(40). - С. 39-47.

210. Уёмов А.И. Системный подход и общая теория систем [Текст] / А.И.Уёмов. - М.: Мысль, 1978. - 272 с.

211. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. - Санкт-Петербург: Питер, - 2001. - 416 с.

212. Уиддет С. Руководство по компетенциям [Текст] / С.Уиддет. - Москва: Hippo Publishing Ltd., 2008. - 215 с.

213. Уманский В.С. Применение технических средств в учебном процессе профтехучилищ / В.С. Уманский.-М., 1979.- 186 с.

214. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения [Текст] / И.Э.Унт. -М.: Педагогика, 1990. 192 с.

215. Усманова А.Р. Энциклопедия постмодернизма [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://slovari.yandex.ru/здоровый образ жизни](http://slovari.yandex.ru/здоровый_образ_жизни)

216. Усова А.В. Межпредметные связи в условиях стандартизации образования / А.В. Усова // Физика в школе. - 2000. - № 3. - С. 46.

217. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. В 11-ти т. [Текст] / К.Д.Ушинский. - М.: Политиздат, 1948 - 1952.

218. Файзалиев Дж.Х. Педагогические взгляды таджикско-персидских мыслителей XII-XIII вв. на формирование современного человека [Текст] / Дж.Х. Файзалиев: автореф. дисс. канд. пед. наук. - Душанбе: 2006.- 26 с.

219. Федоров В.А. Профессиональное образование: основные проблемы и направления здоровьесберегающей деятельности [Текст] / В.А.Федоров, Н.В.Третьякова // Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина. - 2014 - № 4. - С.39-42.

220. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности / Д.И.Фельдштейн. - Москва: МПСИ, 2009. - 1024 с.
221. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса [Текст] / Л. Фестингер. - Санкт-Петербург: Ювента, 1999. - 317 с.
222. Физическая культура Древнего Востока // Энциклопедия спорта. - 2004. - [Электронный ресурс].
223. Физическая культура и спорт в Томском государственном педагогическом университете: монография [Текст] / Ю.Т.Ревякин, В.И.Ревякина, А.Н. Вакурин; Федерал. гос. бюджет. образ. учрежден. высш. проф. образ. «Том. гос. пед. ун-т». - Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2014. - 375 с.: ил., портр.; 25 см. - Библиогр. в примеч. в конце разделов. ISBN 978-5-89428-732-4.
224. Физкультура и спорт здоровьесформирующей направленности как объект управления. Коллективная монография. / Под ред. Т.Н. Леван. [Текст] - Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. - 140с.
225. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А.Фомин, В.П. Филин. - Москва: Физкультура и спорт, 1972. - 175 с.
226. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А.Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
227. Фомин Н.А. Физиология человека [Текст]: учеб. пособие / Н.А. Фомин. - 3-е изд. - М.: Просвещение; Владос, 1995. - 412 с.
228. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: [учеб. пособие] / Н.А. Фомин; М-во просвещения РСФСР, Челябинский гос. пед. ин-т. - Челябинск: Изд-во ЧГПИ, 1973. - 152 с.
229. Фомина Н.А. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью дошкольной образовательной организации / Н.А. Фомина, Н.В. Финогенова, Н.И. Иванась // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. №4. С. 68-72. http://www.modernsciencejournal.org/release/USNO_2016_4_1_tom.pdf
230. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни [Текст] /

Н.А. Фомина. // Управление ДОУ. - 2004. №1. - С. 75.

231. Фролова Ю.В. Математическое модели социальных систем [Текст] / А.К. Гуц, В.В. Коробицын, А.А. Лаптев, Л.А. Паутова, Ю.В. Фролова - Омск: Омск. гос. ун-т, 2000. - 256 с.

232. Хаматнуров Ф.Т. Научно-образовательная школа «Научные основы развития проектирования профессионального и профессионально-педагогического образования в России академика РАО Г.М.Романцева [Текст] / Ф.Т. Хаматнуров, В.А. Федоров // Образование и наука. - 2010. - № 10. - С. 126-139.

233. Харисова Л.А. Религиозная культура в содержании образования [Текст] / Л.А. Харисова - М.: Просвещение, 2002. - 336 с.

234. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: пер. с нем. [Текст] / Х.Хекхаузен. - 2-е изд. - СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. - 860 с.

235. Хоников Ш. Теоретическая особенность основы формирования позитивного поведения и профилактики правоотклонений у подростков [Текст] / Ш. Хоников / Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Душанбе: 2006. - 22с.

236. Храпаль Л.Р. Диагностический инструментарий по выявлению уровня модернизированности этнокультурной идентичности будущего специалиста [Текст] / Л.Р. Храпаль // Высшее образование сегодня. 2010. - №9. - С. 57-60.

237. Храпаль Л.Р. Изучение социокультурного наследия региона как условие модернизации высшего профессионального экологического образования / Л.Р. Храпаль // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сб. мат-лов XI Междунар. науч.-практ. конф. В 3-х ч. Ч. 3 [Текст] / под общ. ред. С.С. Чернова. - Новосибирск: СИБПРИНТ, 2010. - С. 193-198.

238. Храпаль Л.Р. Культурная глобализация и этнокультурная идентичность в разрешении региональных, национальных и этноконфессиональных проблем эколого-образовательной политики высших учебных заведений /

Л.Р. Храпаль // Судьбы национальных культур в условиях глобализации: сборник материалов международной научной конференции (Челябинск, 18-19 марта 2010 г.): в 2 т. Т.1 [Текст] / под. ред. М.Г. Смирнова. - Челябинск: ООО «Энциклопедия», 2010. - С. 315-320.

239. Храпаль Л.Р. Межкультурный диалог как средство формирования этнокультуры преподавателя в системе высшего профессионального экологического образования [Текст] / Л.Р. Храпаль // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов I-Международной научно-практической конференции [Текст] / Под общ. ред. С.С.Чернова. - Новосибирск: Издательство «СИБПРИНТ», 2010. - С. 325-329.

240. Храпаль Л.Р. Модернизация экологического образования в вузе в контексте российской социокультурной динамики [монография] [Текст] / Л.Р. Храпаль. - Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2010. - 388 с.

241. Храпаль Л.Р. Разрешение региональных, национальных и этноконфессиональных проблем общества в условиях модернизации эколого-образовательной политики высших учебных заведений [Текст] / Л.Р. Храпаль // Высшее образование сегодня. 2010. - №6 - С. 88-91.

242. Храпаль Л.Р. Эколого-региональный аспект национального и локального измерения культуры на основе принципов экологической аксиологии / Л.Р. Храпаль // Языки культуры: историко-культурный, философско-антропологический и лингвистический аспекты: материалы Всероссийской науч.- практ. конф. с междунар. участием (9 февр. 2010г.): в 2-х т. Том 2. [Текст] Омск: изд-во Ом. экон. ин-та, 2010. - С. 216-222.

243. Чирков В.И., Дисси Э.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей, М.: [Текст] 1999. - №3. -С. 48.

244. Чопра Д. Идеальная энергия: пер. с англ. [Текст] / Д. Чопра. - Ростов - н/ Д: Феникс, 1996. - 352 с.

245. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. -М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.
246. Шалар О.Г. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью / О.Г. Шалар, М.В. Науменко, Е.А. Стрикаленко // Физическое воспитание студентов.-2010. - №5. - С. 80-83.
247. Шапиро С.А. Мотивация / С.А. Шапиро - М.:ГроссМедиа, 2008. - 224 с.
248. Шарифзода Ф. Актуальные проблемы современной педагогики [Текст] / Ф. Шарифзода – Душанбе: Ирфон, 2010. – 328 с.
249. Шипилина Л.А. Подготовка менеджеров образования в педагогическом университете: монография [Текст] / Л.А. Шипилина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 1998. - 293 с.
250. Штофф В.А. Введение в методологию научного познания/ В.А.Штофф. [Текст] - Л.: ЛГУ, 1972. - 192с.
251. Шушерина О.А. Фасилитаторский стиль педагога профессионального обучения: содержание и организационно-педагогические условия его становления / О.А. Шушерина, Е.В. Грицкевич // Сибирский педагогический журнал. -2011. - №10. - С. 50-62.
252. Щеголев В.А. Зарубежное военно-физкультурное образование/ В.А.Щеголев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №5(111). - С. 183-186.
253. Эрдынеева К.Г. Ситуационный центр как средство саморегуляции личности: кросскультурный подход [Текст] / В.Б.Батоцыренов, К.Г.Эрдынеева // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. - 2011. - №3(12). - С. 134-140. - Библиогр.: с. 140.
254. Эрдынеева К.Г. Формирование эмоциональной готовности будущего работника социальной сферы к преодолению риска его здоровью [Текст] / Е.Ю. Половнева, К.Г. Эрдынеева // Вестник Забайкальского государственного

го университета. - 2011. - №5. - С. 67-71. - Библиогр.: с. 71.

255. Яковлев Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения: монография / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. [Текст] - М.: ВЛАДОС, 2006. - 239 с.

256. Янова М.Г., Адольф В.А., Т.А. Кондратюк, Н.Е. Строгова, М.С. Зайцева. Оценка конкурентоспособности выпускника педагогического университета с позиции работодателя. Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. №2. ИПК КГПУ [Текст] - Красноярск. - 2017. - С. 118-122.

257. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации. Современные проблемы науки и практики. Эл. журнал №6 [Текст] - Москва, 2015.

258. Янова М.Г. Культурный аспект профессиональной подготовки бакалавра физической культуры. Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. №3 ИПК КГПУ [Текст] - г. Красноярск. - 2015. - С. 112-117.

259. Янова М.Г. Становление и развитие организационно-педагогической культуры будущего педагога в социокультурном образовательном пространстве: основные концептуальные положения / монография [Текст] - РИО КГПУ г. Красноярск 2014.

260. Янова М.Г., Игнатова В.В. Формирование организационно-педагогической культуры будущего учителя (Теоретико-методологический аспект) // Монография. [Текст] - РИО КГПУ, Красноярск, 2011. - 250с.

261. Ярская В.Н. Социальное здоровье молодежи в теории социальной работы. Российская Ассамблея «Молодежь и здоровье». Вып. 2. [Текст] - Саратов, 1995. -С.3-8.

262. Ярулов А.А. Взаимодействующее управление как ключевой ресурс успешной реализации ФГОС / А.А. Ярулов [Текст] - М.: УЦ «Перспектива», 2014. - 224 с.

263. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин [Текст] - М. Смысл, 2007. - 354с.

**СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВА-
НИЯ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:**

**I. Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, ре-
комендованных Высшей аттестационной комиссией при Президенте
Республики Таджикистан:**

[1-А]. Почоев Б.Ҷ. Асосҳои психологию педагогии ташкили кори таълимии ёрирасон барои ташаккули малакаву маҳорати хонандагони хурдсол [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гумани-тарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2019. - №4 (61). - С. 177-179. - ISSN 2077-4990.

[2-А]. Почоев Б.Ҷ. Хусусиятҳои омӯзиш ва тарғиби тарзи ҳаёти солим дар таҳқиқотҳои илмӣ. [Матн] / Б. Почоев. // Паёми пажӯҳишгоҳи рушди маориф. – Душанбе, 2020. - №4 (32). – С. 78-83. - ISSN 2617-5620.

[3-А]. Почоев Б.Ҷ. Аҳамияти педагогии зарбулмасалҳо барои таълими кӯдакон ва мактаббачагон [Матн]. / Б. Почоев, Одилзода Д. // Номаи донишгоҳи давлатии Бохтар. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва иқтисодӣ. – Бохтар, 2020. - №1-3 (77). - С.110-113. ISSN 2663-5534.

[4-А]. Почоев Б.Ҷ. Моҳият ва махсусиятҳои пажӯҳиши масоили ҳифзи саломатӣ дар таҳқиқотҳои соҳаи психология ва педагогика. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2020. - №4 (65). - С.248-253. - ISSN 2077-4990.

[5-А]. Почоев Б.Ҷ. Ҷанбаҳои технологияи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълими коллеҷҳои педагогӣ. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва иқтисодӣ. – Бохтар, 2020. - №1-4-2 (80). - С.109-113. ISSN 2663-5534.

[6-А]. Почоев Б.Ҷ. Мӯҳтавои технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2021. - №3 (68). - С. 155-164. - ISSN 2077-4990.

[7-А]. Почоев Б.Х. Эффекиивность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан. [Текст]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хучанд, 2022. - №2 (71). - С. 136-146. - ISSN 2077-4990.

[8-А]. Почоев Б.Х. Моделирование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогического колледжа. [Текст]. / Х.М. Сабури, Б.Х. Почоев // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хучанд, 2023. - №1 (74). - С. 59-71. - ISSN 2077-4990.

II. Научные статьи, опубликованные в других изданиях

[9-А]. Сущность и особенности изучения проблем здоровья в исследованиях в области психологии и педагогики [текст]. / Б.Х. Почоев. / Актуальные проблемы повышения квалификации преподавателей высших учебных заведений в период независимости (материалы республиканской научно-практической конференции, посвящённой 30 летию государственной независимости Республики Таджикистан (Душанбе, 23 июня 2021 года). - Душанбе: Эр-граф, 2021. –С.114-125. (elibrary ID: 46247241).

[10-А]. Почоев Б.Х. Хусусиятҳои инкишофи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]./ Б.Х. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Раҳоварди олимони ҷавон». – Хучанд: «Нури маърифат», 2021. – С. 463-468.

[11-А]. Почоев Б.Х. Равишҳои назарӣ-методологӣ роҷеъ ба масъалаи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии муассисаҳои касбӣ. [Матн]./ Б.Х. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Раҳоварди олимони ҷавон». -Хучанд «Нури маърифат», 2021. – С. 488-492.

[12-А]. Почоев Б.Х. Усули таҳияи моделҳо ва нақши он дар ҳалли муаммоҳои педагогӣ. [Матн]./ Б.Х. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон». Қисми 2. - Хучанд, 2021. – С. 253-256.

[13-А]. Почоев Б.Ҳ. Технологияи таълими фарҳанги саломатӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев. // Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалӣ: «Технологияи таълими фарҳанги саломатӣ» ба муносибати 30- солагии Иҷлосияи XVI Шӯрои олии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 90-солагии МДТ-и “ДДХ ба номи акад. Б.Ғафуров” таҳти унвони «Масъалаҳои рушди илмҳои психология дар Ҷумҳурии Тоҷикистон: муаммо ва дурнамо» Хучанд: «Нури маърифат» - 2022. – С. 390-393.

[14-А]. Почоев Б.Ҳ. Муҳимияти истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар низоми таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев. // Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Дурнамои рушди таҳсилоти олий дар замони ҷаҳонишавӣ” (ш. Хучанд, 28 октябри соли 2022). - Хучанд: «Нури маърифат», 2022. – С. 335-339.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Преамбула, глава 1 (цель) и глава 2 (функции) Устава (Конституции) Всемирной организации здравоохранения

ПРЕАМБУЛА. Государства, принявшие сообща настоящий Устав (Конституцию) в соответствии с Уставом Объединенных Наций, провозглашают, что нижеследующие принципы являются основными для счастья, гармоничных отношений между всеми народами и для их безопасности. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения. Здоровье всех народов является основным фактором в достижении мира и безопасности и зависит от самого полного сотрудничества отдельных лиц и государств. Достижения любого государства в области улучшения и охраны здоровья представляют ценность для всех. Неравномерное развитие в разных странах мер в области здравоохранения и борьбы с болезнями, в особенности с заразными болезнями, является общей опасностью. Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично вменяющихся условиях среды является основным условием такого развития. Предоставление всем народам возможности пользования всеми достижениями медицины, психологии и родственных им наук является необходимым условием достижения высшего уровня здоровья. Просвещенное общественное мнение и активное сотрудничество со стороны общества крайне важны для улучшения здоровья народа. Правительства несут ответственность за здоровье своих народов, и эта ответственность требует принятия соответствующих меропр-

ятий социального характера в области здравоохранения.

Признавая эти принципы, в целях сотрудничества между собой и с другими в области улучшения и охраны здоровья всех народов договаривающиеся стороны принимают настоящий Устав (Конституцию) и тем самым учреждают Всемирную организацию здравоохранения как специализированное учреждение Объединенных Наций в соответствии с положениями статьи 57 Устава Объединенных Наций.

ГЛАВА I - ЦЕЛЬ

Статья 1. Целью Всемирной организации здравоохранения, в дальнейшем именуемой «Организация», является достижение всеми народами возможно высшего уровня здоровья.

ГЛАВА II - ФУНКЦИИ

Статья 2. Функциями Организации, ведущими к указанной цели, будут:

(а) действовать в качестве руководящего и координирующего органа в международной работе по здравоохранению;

(б) установить и поддерживать эффективное сотрудничество с Объединенными Нациями, со специализированными учреждениями, с правительственными учреждениями по здравоохранению, с профессиональными группами и с другими организациями, которые для этого окажутся подходящими;

(с) помогать правительствам по их просьбе в укреплении служб здравоохранения;

(d) оказывать нужное техническое содействие и в экстренных случаях необходимую помощь по просьбе или с согласия соответствующего правительства;

(е) обеспечивать или способствовать обеспечению по требованию Объединенных Наций обслуживанием необходимыми для здравоохранения средствами специальных групп, как, например, населения территорий, находящихся под опекой;

(f) обеспечить и поддерживать такое административное и техническое

обслуживание, включая эпидемиологическое и статистическое, которое может потребоваться;

(g) поощрять и развивать работу по борьбе с эпидемическими, эндемическими и другими болезнями;

(h) в сотрудничестве, где это является необходимым, с другими специализированными учреждениями способствовать предотвращению несчастных случаев;

(i) в сотрудничестве, где это потребуется, с другими специализированными учреждениями способствовать улучшению питания, жилищных условий, санитарных условий, условий отдыха, экономических условий или условий труда и других гигиенических условий окружающей обстановки;

(j) способствовать сотрудничеству между научными и профессиональными группами, которые участвуют в развитии дела здравоохранения;

(k) предлагать принятие конвенций, соглашений и правил, делать рекомендации по вопросам международного здравоохранения и исполнять те обязанности, которые в связи с этим могут быть возложены на Организацию и которые соответствуют ее целям;

(l) способствовать развитию охраны материнства и детства и принимать меры, содействующие способности к гармоничной жизни в меняющихся общих условиях среды;

(m) поощрять работу в области психического здоровья, в особенности такую, которая имеет значение для гармонии человеческих отношений;

(n) поощрять и проводить исследования в области здравоохранения;

(o) способствовать улучшению стандартов обучения и подготовки в области здравоохранения, медицины и связанных с ними профессий;

(p) изучать в сотрудничестве с другими специализированными учреждениями, когда это необходимо, административные и социальные вопросы, влияющие на общественное здравоохранение и медицинское обслуживание с точки зрения их превентивного и лечебного значения, включая госпитальное

обслуживание и социальное обеспечение, и представлять о том доклады;

(q) предоставлять информацию, советы и помощь в области здравоохранения;

(r) способствовать созданию во всех странах осведомленного в вопросах здравоохранения общественного мнения;

(s) устанавливать и по мере надобности пересматривать международную номенклатуру болезней, причин смерти и практики общественного здравоохранения;

(t) стандартизировать, где это необходимо, диагностические процедуры;

(u) развивать, устанавливать и способствовать распространению международных стандартов для пищевых, биологических, фармацевтических и аналогичных продуктов;

(v) вообще принимать все необходимые меры для достижения целей Организации.