

## Окончание таблицы 2

Текст монолога	Подтекст монолога
– <i>Ищѐ кабѣ съ ним ж'ѣтъ, мож'ит быть, радѣсть бѣ каку-нибуть я и видила...</i>	Катерина ловит себя на мысли о том, что счастье было бы возможно, если бы Борис женился.
– <i>Штъ ши: уш фсе равнь, уш душу сваю я витѣ пѣгубилѣ. Как м'не па нѣм скушнѣ! Ах, как мне па нѣм скушнѣ! Уш къли не увижу я тибя, так хѣтъ услышь ты миня издали! Ветры буйныи, принисит'ѣ вы й'иму маю пичаль-тѣску!</i>	Катерина выносит себе приговор и просит Бога о встрече с Борисом. Надеется, что он может внезапно появиться. Сожалеет, что Бориса нет рядом в трудную минуту.
– <i>Батюшки, скушнѣ м'не, скушнѣ!</i>	Катерина не может найти себе место и машинально направляется в сторону реки. Как будто её кто тянет туда.
<i>(Подходит к берегу и говорит громко, во весь голос.) Радѣсть мая, жизнь мая, душа мая, люблю тибя! Аткикнисѣ! (Плачет.)</i>	Катерина зовѣт любимого в надежде, что он её услышит сердцем. Надеется на чудо.

Значимое место в иллюстрированном подтексте занимает воображение героя, которое создает непрерывную киноленту видений. Существует тесная связь между понятиями: линия мысли, линия словесного действия, линия воображения, линия отношения к происходящему. В результате этой связи рождается линия чувства.

Дома полезно репетировать монолог не вслух, а про себя, дабы избежать фиксации внешней формы и штампов. Игра «про себя» способствует рождению мысли и фантазии.

1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Т. 3. Ч. II. Работа над собой в творческом процессе воплощения. М.: Искусство, 1955. 504 с.
2. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М.: Искусство, 1968. 456 с.
3. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера: учеб. пособие / под общ. ред. П. Е. Любимова. 6-е изд., стер. СПб.: Лань: Планета музыки, 2013. 432 с.
4. Кутьмин С. П. Краткий словарь театральных терминов для студентов режиссерской специализации. Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ин-та искусств и культуры, 2003. 57 с.

© Князькина Н. Х., 2020

УДК 378

Науч. спец. 13.00.08

DOI: 10.36809/2309-9380-2020-27-131-135

## ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННАЯ СИСТЕМА УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ (из опыта работы Тюменского индустриального университета)

В статье обобщен авторский опыт по осуществлению здоровьесберегающего преподавания учебных дисциплин гуманитарной и технической направленности в высшем учебном заведении, систематизированы методы здоровьесориентированной работы в формате «преподаватель — студенческая группа», обеспечивающие формирование компетентности по здоровьесохранению и здоровьетворчеству будущих выпускников высшей школы.

*Ключевые слова:* здоровье, образование, здоровьесохранение, методическая система, образовательный процесс.

Распространение коронавирусной инфекции обострило вопросы, связанные со здоровьем, осознанным к нему отношением как отдельного человека, так и социума в целом. Сегодня наблюдаются противоположно направленные тенденции: полное отрицание опасности, проявляющееся в безрассудстве и безответственности к себе и окружающим, и в то же время панические настроения,

## HEALTH ORIENTED SYSTEM OF HIGHER EDUCATION ACADEMIC DISCIPLINES (on the Experience of Tyumen Industrial University)

The article summarizes the authors' experience to implement health-saving teaching of humanitarian and technical academic disciplines in higher education, systematizes methods of health-oriented work in the frame "a teacher — a students' group", that ensures developing the future graduates' competence in health-saving and health-creation.

*Keywords:* health, education, health-saving, methodical system, educational process.

вызванные страхом по поводу состояния своего здоровья, ведущим к непродуманным действиям. Ежегодно повторяющиеся всплески простудных, вирусных заболеваний актуализируют публикации, рассуждения о необходимости формирования иммунитета, здоровых привычек, но, как только утихают эпидемии, человек вновь возвращается к своему обычному образу жизни, характеризующемуся

гиподинамией, несбалансированным питанием, наличием вредных привычек и т. д. Однако очевидно, что здоровьесбережение и здоровьесотворчество не могут быть реализованы без системных действий индивида, его окружения, а формирование крепкого иммунитета, позволяющего человеку противостоять различным болезням, требует определенного временного ресурса, постоянного саморазвития. Медицина не в состоянии самостоятельно решить данную задачу, нужны объединенные усилия всех гуманитарных наук. Особую роль, на наш взгляд, призвано сыграть образование, учитывая его личностную направленность.

Анализ федеральных государственных образовательных стандартов позволил сделать вывод, что на начальных ступенях образования (дошкольное, начальное, основное, среднее общеобразовательное) большое внимание уделяется созданию санитарно-гигиенических условий, формированию и поддержанию здоровья воспитанников и обучающихся, но в высшей профессиональной школе внимание ослабевает, хотя вопросы здоровья приобретают особую актуальность и на данном этапе по целому ряду причин. Во-первых, большинство первокурсников очной формы обучения в отечественных вузах — это вчерашние выпускники средних школ, следовательно, переход на новую ступень образования неизбежно отягощается дезадаптационными процессами, которые отрицательно сказываются на здоровье обучающихся. Во-вторых, часть студентов являются приезжими, это ведет к смене привычного распорядка дня, режима питания и проч., что также негативно влияет на адаптацию. В-третьих, значительно увеличивается информационная и учебная нагрузка на молодой организм бакалавров и магистрантов. В-четвертых, резко снижается, по сравнению с предыдущими ступенями обучения, здоровьесберегающий компонент самих учебных занятий в силу объективных и субъективных причин. Выявленное противоречие между рисками, связанными со здоровьем студентов, и недостаточной разработанностью нормативно-правовых актов и педагогических технологий, методик, обеспечивающих здоровьесберегающую составляющую учебных дисциплин высшей школы, позволяет обнаружить актуальную потребность в поиске возможностей учебных дисциплин образовательной профессиональной программы любого направления подготовки по воспитанию осознанного отношения молодежи к своему здоровью, развитию мотивации к ведению здорового образа жизни.

Целью нашего исследования является изучение имплицитных здоровьесберегающих опций учебных дисциплин высшей школы, систематизация методов, способов и приемов, ориентированных на сохранение здоровья студентов.

Методологическими основаниями послужили работы по теории личностно ориентированного обучения (Н. А. Алексеев, Е. В. Бондаревская, В. В. Сериков) [1; 2; 3], научные публикации по формированию здоровьесберегающих условий в высшем учебном заведении (А. В. Жарова, Г. А. Мысина, Р. В. Безрукавый и др.) [4; 5; 6]. А. В. Шаханова, Т. В. Чельшкова, Н. Н. Хасанова [7] исследовали психофизиологическую нагрузку на организм студента;

Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов [8] и др. конкретизировали терминологический аппарат по данному направлению; Н. П. Абаскаловой [9], Г. А. Ивахненко [10], Н. К. Смирновым [11] предпринимались попытки классификаций существующих здоровьесориентированных технологий и моделей.

Методы исследования: теоретические (анализ и синтез психолого-педагогической литературы, анализ ключевых понятий, уточнение их определений), эмпирическое (включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы, анализ письменных работ студентов, их устных сообщений).

Для изучения здоровьесберегающих возможностей учебных дисциплин вуза необходимо рассмотреть стержневые понятия «образование» и «здоровье». Анализ семантики данных концептов позволяет выявить их коннотационные взаимосвязи. Слово «образование» имеет корень *-образ-* со значением «вид, изображение, икона, пример, способ». Древнерусский *образъ* обозначал «удар, след удара, то, что вырезано, выбито», а затем — «форма, облик». От этого существительного произошли *образыць/украшение* (в современной словоформе *образец / примерный экземпляр чего-либо*); глагол *образовати / благословить образом, иконой; указывать, направлять* (в современном русском *образовать / придать соответствующую форму, составить что-либо*); с XVI в. появляется отглагольное существительное *образование*, т. е. «процесс усвоения знаний, просвещение» [12].

В славянских языках существует корень «здоров» (*съдравъ* — в старославянском, *съдоровъ* — в древнерусском, *здоровий* — в украинском, *драв* — в болгарском, *дръв/дръва* — в сербохорватском, *zdrāv/zdrāva* — в словенском, *zdravý* — в чешском, словацком, *zdrowy* — в польском), который соотносится с лексемой «дерево», имеющей значение «крепкий, надежный, долговечный, большой, сильный». Исследователи считают, что древнеславянское *съ* в словоформе *\*съdorvъ* произошло от древнеиндоевропейского *sul/xoroshiy* [13]. Четко просматривается взаимосвязь между словами «здоровье»/«здравие» и «дар»/«дарование». В русском словаре XVII в. появилась форма «Здравствуйте» со значением пожелания здоровья.

Рассмотрение онтогенеза понятия «здоровье» позволяет выявить смыслообразующую сему «дар» в сочетании с позитивными атрибутами «хороший, долговечный, крепкий», а концепт «образование» в своем семантическом поле имеет коннотационный нюанс «благословение». Всё это акцентирует восприятие концептов «образование», «здоровье» как наивысших человеческих ценностей.

Во второй половине XIX в. большой интерес общественности вызвала работа Н. И. Пирогова (1810–1881) «Вопросы жизни» [14], где была предпринята попытка рассмотрения термина «образование». Автор выделял два его вида: общечеловеческое, отождествляемое с воспитанием, и специальное/реальное (обучение). Н. И. Пирогов, будучи врачом, отмечал, что у человека нет достаточных сил и возможностей, чтобы одновременно формировать убеждения, характер и получать знания, поэтому разделял воспитательный и обучающий процессы не только по

содержанию, но и по времени следования: сначала воспитание, созревание внутреннего человека, а потом наполнение его знаниями. Конечно, были ещё недостаточно четкими определения данных терминов, наблюдалось смешение их формулировок, весьма резкое их разделение, которое в последствии было преодолено К. Д. Ушинским (1824–1870). Этот педагог доказал единство образования и воспитания, так как первое дает знание, умственное развитие, а второе возможно только через обучение [15, с. 23]. Известный критик, публицист Н. А. Добролюбов (1836–1861), уделяя серьезное внимание педагогическим проблемам, наряду с необходимостью воспитания отмечал важность комплексного физического, умственного и нравственного развития ребенка [16, с. 92]. В педагогической концепции К. Н. Вентцеля (1857–1947) акцентируется важность развития индивидуальности ребенка [17, с. 40].

Экспресс-анализ развития отечественной педагогической мысли показал, что в ходе активного обсуждения педагогической проблематики общественные деятели, педагоги пусть схематично, но неизменно выделяли образовательные компоненты: обучение, воспитание, развитие. В современной интерпретации, зафиксированной в Законе Российской Федерации «Об образовании», образование определяется как триада: обучение, воспитание и развитие человека. Мы считаем целесообразным рассматривать его как тетраэдр: не только добавить обязательный компонент — здоровье, но и считать его приоритетным, поскольку, если учебно-воспитательные и развивающие занятия будут проводиться без учета здоровьесберегающих условий, они не смогут выполнить своих образовательных целей и задач.

Б. С. Гершунский, определяя статус образования как междисциплинарной макросистемы и выявляя сущность этого сложного и многопланового явления, выделяет четыре аспекта его трактовки: результат, процесс, система и ценность. Последнее предполагает рассмотрение трех взаимосвязанных блоков (государство, общество, личность). Автор подчеркивает, что индивидуально-личностные ценности проецируются на плоскость интегративно понимаемых государством и обществом образовательных идеалов [18, с. 45]. Аксиологичность концепта «здоровье» позволяет объединить рассматриваемые нами компоненты образования в целостную структуру.

На основании рассмотрения онтогенеза терминологического ряда «образование — здоровье» нами уточнена дефиниция понятия «образование», которое, по нашему мнению, представляет собой синергетическую систему, характеризующуюся гармонизацией личностных, общественных и государственных ценностей в формате учебных, воспитательных, развивающих и здоровьесберегающих процессов.

Вызывает серьезную озабоченность педагогов-практиков ухудшающееся состояние здоровья учащейся молодежи из-за увеличивающихся учебных нагрузок, периодически повторяющихся стрессовых ситуаций во время зачетов, экзаменов, аттестационных недель. Более того, часть студентов, чтобы оплатить учебу, вынуждены работать. В вузах страны реализуются разнообразные здоро-

вьесберегающие технологии, многие из них носят санитарно-гигиенический, медико-профилактический или информативный характер: функционирование медицинских кабинетов (которые в последнее время из-за сокращения бюджетного финансирования сокращаются; так, в Тюменском индустриальном университете на 4 корпуса остался только один пункт), создание санитарно-гигиенических условий, профилактические и санитарно-просветительские мероприятия, обеспечение безопасности жизнедеятельности (охрана труда, защита в чрезвычайных ситуациях). Физкультурно-оздоровительные технологии акцентированы на проведение спортивно-массовых и лечебно-оздоровительных мероприятий, как правило реализующихся во внеурочное время или только на занятиях по физической культуре.

Н. К. Смирнов выделяет здоровьесберегающие образовательные технологии (организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные), которые включают в себя структурирование учебного графика, снижающего перегрузку студентов, специальные методические системы, обеспечивающие эффективность физических занятий, а также воспитательные мероприятия, направленные на формирование стремления обучающихся вести здоровый образ жизни [11].

Здоровьесберегающая методическая система преподавания учебной дисциплины представляет собой совокупность методов, способов и приемов совместной деятельности педагога и студента / учебной группы, направленной на здоровьесохранение, здоровьесотворчество обучающихся, и нейтрализацию негативных факторов и условий образовательного процесса. Мы считаем, что данная система должна включать в себя такие компоненты, как целеполагание, информирование, коммуникация, продуктивность, рефлексия, сочетание которых обеспечит результативность в виде мотивирования и стимулирования студентов, информированности их по вопросам здорового образа жизни, формирования знаний, умений и навыков, стойких убеждений, касающихся здоровья, выражающихся в конечном итоге в самомотивации, самоконтроле и компетенции по сохранению здоровья (см. табл.).

Специфика учебной дисциплины «Иностранный язык» заключается в том, что аспекты здоровья рассматриваются на иностранном языке, это вызывает определенные трудности, связанные с психофизиологическим напряжением, но в то же время в этом может заключаться и преимущество: чем больше усилий и энергии затрачивается, тем крепче будут убеждения, осознанность в отношении здоровья. Данный учебный предмет обладает имплицитными возможностями, обеспечивающими реализацию задач, направленных на развитие внутренней мотивации к здоровому образу жизни, поскольку при работе над всеми лингвистическими аспектами (аудирование, чтение, письмо, речь) можно подобрать и использовать контент о здоровье. Языковая компетенция включает в себя значительную долю коммуникативных упражнений на занятиях, когда студенты в учебных ситуациях учатся аргументировать своё мнение, что способствует формированию понимания здоровья как наивысшей ценности.

**Здоровьеориентированная методическая система учебной дисциплины высшей школы**

Компоненты	Методы, технологии	Формы работы	Результативность
Целеполагание	Иллюстративно-наглядные. Объяснительные. Репродуктивные. Поисковые. Информационно-компьютерные. Консультации	Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Самостоятельная работа	Мотивирование. Стимулирование. Планирование деятельности
Информативность	Иллюстративно-наглядные. Объяснительные. Репродуктивные. Поисковые. Проблемные. Информационно-компьютерные	Индивидуальная. Групповая Самостоятельная работа	Информированность в вопросах ЗОЖ. Знания о здоровьесбережении
Коммуникации	Проблемно-дискуссионные. Диалоговые. Анкетирование. Опрос. Информационно-коммуникационные технологии	Парная (студент — студент; студент — преподаватель). Групповая работа	Формирование убежденности в вопросах здоровьесохранения. Навыки общения
Продуктивность	Проектные. Интернет-технологии. Игровые технологии (деловые, ролевые игры). Кейс-технологии	Групповая. Индивидуальная. Самостоятельная работа	Знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. Воспитание понимания аксиологичности здоровья
Рефлексия	Оценочно-контрольные. Тестирование. Анализ. Информационно-компьютерные технологии	Индивидуальная. Самостоятельная работа	Формирование общекультурной компетенции, включающей компетентность по вопросам здоровьесохранения и здоровьетворчества. Воспитание самомотивации и самоконтроля

Освоение специальных дисциплин обучающимися старших курсов технических вузов, несомненно, несет для них существенную стрессовую нагрузку. Так, в рамках дисциплины «Автоматизация технологических процессов и производств», которая изучается в течение двух семестров четвертого курса бакалавриата, растут объем и сложность осваиваемого материала, резко сокращаются временные рамки, что ведет к увеличению стрессового напряжения для студента. Часто возникает необходимость групповой работы в условиях жестких ограничений, это негативно сказывается на психологическом и физиологическом состоянии обучающихся. В итоге к защите выпускной квалификационной работы, значительная часть которой формируется при изучении указанной выше дисциплины, студенты приходят в стадии критического истощения резервов организма, что негативно сказывается на состоянии здоровья.

Вместе с тем имплицитные здоровьесберегающие возможности часто игнорируются при разработке рабочих образовательных программ специальных дисциплин, хотя и здесь они присутствуют: при накоплении на старших курсах основного массива профессиональных знаний, навыков и умений можно эффективно воздействовать на формирование личности будущего выпускника, воспитать в нём

стремление к сохранению собственного здоровья, навыки создания для себя (а в дальнейшем и для своего трудового коллектива) комфортной и эффективной рабочей среды. Выполнение лабораторных работ и курсового проекта по дисциплине «Автоматизация технологических процессов и производств» может в простой и естественной форме демонстрировать обучающимся методы тайм-менеджмента, правильной организации рабочего пространства, режима труда и отдыха, важность регулярных физических нагрузок и рационального питания. Эффективные способы организации групповой работы над проектом могут показать приемы равномерного распределения нагрузки между участниками и обеспечения их взаимодействия в эмоционально комфортной среде. Сформированная таким образом культура трудовой деятельности позволит, во-первых, снизить текущую нагрузку на молодой организм, вызванную высоким темпом учебной деятельности на старших курсах, во-вторых, приобрести компетенции, являющиеся важной частью мировоззрения здоровой личности.

В заключение отметим, что предложенная нами здоровьесориентированная методическая система на разных учебных предметах («Иностранный язык» как дисциплина гуманитарной направленности базового блока, «Автоматизация

технологических процессов и производств» — технической направленности профильного блока учебного плана бакалавриата) продемонстрировала в процессе апробации свою адаптационность и экологичность, поскольку легко встраивается в образовательный процесс, в привычную схему работы преподавателя, не требует дополнительных ресурсов. При изучении учебных предметов активно используются как традиционные методы (иллюстративно-объяснительные, репродуктивные), так и инновационные, повышающие познавательную активность обучающихся (проблемные, поисковые, проектные, игровые, дискуссии, ИКТ), применяются различные формы работы (индивидуальная, в парах, в группах). Необходимо отметить и самостоятельную работу как наиболее комфортную для обучающихся, поскольку в ходе неё снижается психофизиологическое напряжение, появляется возможность отрабатывать материал в наиболее удобном темпе, условиях, форме.

1. Алексеев Н. А. Педагогические основы проектирования личностно-ориентированного обучения : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург, 1997. 42 с.
2. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. Ростов н/Д : Булат, 2000. 351 с.
3. Сериков В. В. Развитие личности в образовательном процессе. М. : Логос, 2012. 447 с.
4. Жарова А. В. Формирование здоровья студентов вузов. Красноярск : Изд-во Сиб. гос. технол. ун-та, 2006. 107 с.
5. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2011. 44 с.
6. Безрукавый Р. В. Здоровьесберегающая среда вуза как условие формирования у студентов здоровьесберегающей компетентности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 33. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschaya-sreda-vuza-kak-](https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschaya-sreda-vuza-kak-uslovie-formirovaniya-u-studentov-zdoroviesberegayuschey-kompetentnostia)

[uslovie-formirovaniya-u-studentov-zdoroviesberegayuschey-kompetentnostia](https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschaya-sreda-vuza-kak-uslovie-formirovaniya-u-studentov-zdoroviesberegayuschey-kompetentnostia) (дата обращения: 31.03.2020).

7. Шаханова А. В., Челышкова Т. В., Хасанова Н. Н. Здоровьесберегающий потенциал образования. Майкоп : Аякс, 2008. 145 с.
8. Степанова Г. А., Булатова Г. А., Гимазов Р. М. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов. Сургут : Изд-во Сургут. гос. пед. ун-та, 2006. 223 с.
9. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа — вуз». Новосибирск : Изд-во Новосиб. гос. пед. ун-та, 2001. 316 с.
10. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестн. Ин-та социологии. 2012. № 6. С. 99–111
11. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М. : АРКТИ, 2008. 285 с.
12. Цыганенко Г. П. Этимологический словарь русского языка: популярный словарь с праславянскими и праиндоевропейскими этимологиями. URL: <http://slovorod.ru/etim-cyganenko/index.html> (дата обращения: 30.03.2020).
13. Фасмер М. [Fasmer M.] Этимологический словарь русского языка : в 4 т. / М. Фасмер ; пер. с нем. 4-е изд., стер. М. : АСТ : Астрель, 2009. 345 с.
14. Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения / сост. : А. Н. Алексюк, Г. Г. Савенок. М. : Педагогика, 1985. 493 с.
15. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. — М. : Педагогика, 1988. Т. 1. 414 с.
16. Добролюбов Н. А. Избранные педагогические сочинения / сост. : В. Ф. Козьмин, Ю. А. Рудь. М. : Педагогика, 1986. 352 с.
17. Вентцель К. Н. Свободное воспитание : сб. избр. тр. / сост. Л. Д. Филоненко. М. : АПО, 1993. 170 с.
18. Гершунский Б. С. Философия образования. М. : Флинта : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 1998. 432 с.

© Козлов В. В., Сперанская Н. И., 2020