

Научная статья

УДК 371.134

<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-120-127>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Ксения Сергеевна Лебедева¹, Олеся Евгеньевна Рыбина²

^{1, 2} Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

¹ skk86@mail.ru

² konvallaria@rambler.ru

Аннотация

В статье рассматривается проблема использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом вузе. Актуальность данного вопроса обусловлена ухудшением внешней социальной и природной среды и увеличением нарушений в физическом и психическом здоровье современных людей. Особенно остро проблема здоровьесбережения стоит в отношении детей и студентов, а также специалистов «взаимодействующих» профессий, в число которых входят учителя и преподаватели. Поэтому важно обратить внимание на профессиональную подготовку будущих учителей в вузе, которая должна включать в себя не только знания о здоровье и здоровьесбережении, но и освоение здоровьесберегающих технологий. Целью статьи является рассмотрение проблемы включения здоровьесберегающих технологий в процесс профессиональной подготовки студентов в педагогическом вузе для использования на занятиях и формирования практического опыта будущих учителей. Для изучения проблемного поля темы исследования на базе Алтайского государственного педагогического университета было проведено анкетирование среди студентов 4–5-х курсов, которое акцентировало необходимость не только изучения здоровьесберегающих технологий в рамках дисциплин психолого-педагогического цикла, но и их практическое использование на занятиях. В качестве примеров использования таких технологий в работе со студентами были предложены физкультминутки и различные варианты аутотренинга. Физкультминутки позволяют организовать практико-ориентированный отдых на занятии, так как будущие учителя не только участвуют в выполнении упражнений, но и анализируют их проведение, включают в свою методическую копилку. Аутотренинг способствует решению ряда психологических проблем, а также помогает отработать необходимые для учителя профессиональные качества: умение настраиваться на занятие, расслабляться, преодолевать негативное внешнее воздействие, владение голосом и эмоциями.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогический вуз, будущие учителя, профессиональная подготовка студентов в вузе

Для цитирования: Лебедева К. С., Рыбина О. Е. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе подготовки студентов в педагогическом вузе // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2022. Вып. 5 (45). С. 120–127. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-120-127>

Original article

THE PROBLEM OF USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Kseniya S. Lebedeva¹, Olesya E. Rybina²

^{1, 2} Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russian Federation

¹ skk86@mail.ru

² konvallaria@rambler.ru

© К. С. Лебедева, О. Е. Рыбина, 2022

Abstract

The article deals with the problem of using health-saving technologies in a pedagogical university. The relevance of this issue is due to the deterioration of the external social and natural environment and an increase in violations in the physical and mental health of modern people. The problem of health saving is especially acute in relation to children and students, as well as specialists in “interacting” professions, which include teachers and lecturers. Hence, it is important to pay attention to the professional training of future teachers at the university, which should include not only knowledge about health and health care, but also the development of health-preserving technologies. The purpose of the article is to consider the problem of including health-saving technologies in the process of professional training of students at a pedagogical university for use in classes and the formation of practical experience of future teachers. To study the problematic field of the research topic on the basis of the Altai State Pedagogical University, a questionnaire was conducted among students of 4–5 courses, which emphasized the need not only to study healthy technologies within the framework of the disciplines of the psychological and pedagogical cycle, but also their practical use in classes. As examples of the use of such technologies in working with students, physical activity break and various auto-training options have been proposed. Physical activity breaks allow you to organize a practically oriented recreation in the classroom, since future teachers not only participate in the exercise, but also analyze their implementation, include them in their methodological bank. Auto-training contributes to the solution of a number of psychological problems, and also helps to develop the professional qualities necessary for a teacher: the ability to tune in to a lesson, relax, overcome negative external influences, mastery of voice and emotions.

Keywords: *health-saving technologies, pedagogical university, future teachers, professional training of students at the university*

For citation: Lebedeva K. S., Rybina O. E. The problem of using health-saving technologies in a pedagogical university [Ispolzovaniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v protsesse podgotovki studentov v pedagogicheskom vuze]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2022, vol. 5 (45), pp. 120–127. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-120-127>

Обычно рассмотрение здоровьесберегающих технологий связывают с работой медицинских вузов, так как охрана и пропаганда здоровья априори являются основной целью будущих врачей. Однако, на наш взгляд, такой подход к данной проблеме недостаточно отражает современную ситуацию в образовательной системе. Современные технологии, реализуемые в процессе обучения студентов, сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса [1]. Это особенно важно, когда внедрение новых информационных технологий, увеличение доли стрессовых факторов, негативно влияющих на психику и здоровье обучающихся, позволяет сделать вывод о важности изучения и применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе не только специализированных медицинских вузов, но и образовательных учреждений других профилей. Студенчество, как подчеркивает Е. А. Гараева, во все времена, независимо от социального и политического строя, было и остается одной из незащищенных категорий населения, испытывающих на себе комплекс неблагоприятных организационно-педагогических, социально-медицинских и экономических факторов [2]. Отсюда сохранение и укрепление здоровья студентов на современном этапе развития системы образования становится одним из важных условий подготовки профессионально-компетентных, конкурентоспособных и мобильных специалистов [3]. Такой специалист сегодня – это человек, не только обладающий высоким уровнем необходимых знаний, умений и навыков, но и умеющий оптимально организовать свое рабочее пространство, адекватно реагировать на изменения во внешней среде, поддерживать в гармоничном балансе свое внутреннее эмоциональное состояние и укреплять физическое и психическое здоровье.

Одним из значимых профильных вузов, где использование и исследование здоровьесберегающих технологий является актуальным, становится педагогический вуз. Это обусловлено рядом особенностей данного типа образовательных учреждений.

В первую очередь важно выделить специфику самой профессии «учитель», которая относится к типу профессий «человек – человек» (по классификации Е. А. Климова [4]), а данный тип особенно подвержен влиянию неблагоприятных внешних и внутренних воздействий. Среди них – постоянная психологическая нагрузка и возможное давление со стороны всех участников образовательного процесса (обучающиеся, родители, администрация), информационная перегрузка, конфликтность образовательной среды, физические нагрузки. Неслучайно среди учителей, как нигде более, высока степень эмоционального выгорания, которое обусловлено эмоциональным истощением, кризисом внутренней мотивации, недостатком поддержки со стороны коллег и администрации учебного заведения, слишком большой загруженностью [5]. В связи с этим здоровьесберегающие технологии позволяют организовать образовательный процесс без нанесения ущерба здоровью как учащихся, так и учителя и решить такие важные задачи, как формирование и укрепление здоровья учащихся, воспитание у них культуры здоровья, а также сохранение здоровья педагогов [6]. Отсюда теоретическое и практическое освоение технологий в процессе профессиональной подготовки помогает будущим учителям подготовиться к работе в школе, научиться организовывать свою деятельность максимально продуктивно.

Помимо этого, знания и умения, приобретенные при изучении и применении здоровьесберегающих технологий в вузе, позволят студентам перенести этот опыт на практику при работе с собственными учениками. Это особенно важно в связи с тем, что малоподвижный образ жизни, уличный шум, громкая музыка, излучение от сотовых телефонов, а также неблагоприятные экологические факторы негативно воздействуют на здоровье детей [7]. В то время как использование здоровьесберегающих технологий помогает сохранить здоровье ребенка, предупредить социальные отклонения в образе жизни школьников, сформировать полезные привычки, повысить качество образовательных услуг [8]. При этом важно, что данные технологии в отношении работы с детьми – это не просто единичные случаи включения в урок или внеурочное занятие, а продуманная и четко спроектированная во всех деталях модель процесса достижения желаемого оздоровительного результата, выраженного в приобретении школьниками конкретных преобразований и положительных признаков в состоянии здоровья [9]. Именно такая комплексность и целенаправленность позволяют сформировать в школе единую здоровьесберегающую среду, основанную на принципах единого социально-культурного воспитания, естественно-научного образования и физического воспитания; включении вопросов обучения здоровью в программу различных гуманитарных и естественно-научных дисциплин [10].

Вместе с тем, как отмечают Т. И. Шамова и Т. М. Давыденко, существуют проблемы реализации здоровьесберегающих технологий не только со стороны окружающей природной и социальной среды, но и со стороны деятельности педагогического коллектива:

- 1) недостаточная мотивация деятельности учителей по укреплению и сохранению здоровья детей;
- 2) слабая информированность педагогов о здоровьесберегающих технологиях обучения детей;
- 3) противоречие между требованием разработки содержательных и организационных механизмов деятельности учителей с учетом принципа сохранения и укрепления здоровья учащихся и слабым участием медиков и психологов в определении направлений работы школы [11].

Таким образом, мы видим, что значительную роль в сбережении здоровья детей и педагогов играют сами учителя, деятельность которых в этом направлении обусловлена профессиональной подготовкой, формированием умений использовать здоровьесберегающие технологии в своей работе. Отсюда важно не только передать будущим учителям знания о здоровье и здоровьесбережении, но и организовать практическое освоение здоровьесберегающих технологий, создать условия для апробации их в процессе собственного обучения, мотивировать на положительное отношение к здоровью – своему и окружающих.

Все вышеназванное доказывает значимость и актуальность рассмотрения здоровьесберегающих технологий при их реализации в педагогическом вузе.

С целью изучения проблемного поля по теме исследования нами было проведено анкетирование. В качестве респондентов выступили бакалавры 4–5-х курсов по направлению «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Базой исследования являлся Алтайский государственный педагогический университет. В табл. 1 представлены ответы студентов.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов

Варианты ответов	Результаты, %
<i>Как Вы понимаете, что такое здоровьесберегающие технологии?</i>	
Организация учебно-воспитательного процесса, соблюдение всех мер безопасности для здоровья, использование таких методов и приемов, которые помогают укреплять здоровье на протяжении обучения	47
Технологии, направленные на сохранение здоровья людей, на здоровый образ жизни	25
Система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важные характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на его здоровье	26
Не понимаю	2
<i>Можете ли Вы перечислить и охарактеризовать конкретные здоровьесберегающие технологии?</i>	
Да	43
Нет	57
<i>Считаете ли Вы необходимым их использование в учебном процессе вуза?</i>	
Да	95
Нет (только в рамках занятий физической культурой)	5
<i>Применяются ли здоровьесберегающие технологии на занятиях в вузе?</i>	
Да, часто	0
Да, редко	51
Нет	49

Анализ анкетирования показал, что большинство студентов (98 %) понимают, что такое здоровьесберегающие технологии, и цели, которые преследует их использование педагогами в образовательном процессе. Часть респондентов (25 %) акцентировала внимание именно на сохранении здоровья, другая (47 %) – не только на сохранении, но и на его укреплении и применении соответствующих мер. Учитывая специфику профиля «Педагогическое образование», часть студентов рассматривала здоровьесберегающие технологии именно с точки зрения внедрения в учебно-воспитательный процесс на всех этапах развития обучающегося с учетом характеристик образовательной среды и особенностей детей (26 %).

Вместе с тем только 43 % студентов смогли перечислить конкретные технологии, а в дальнейшем их охарактеризовать. Стоит отметить, что в основном были раскрыты методы и формы применения здоровьесберегающих технологий, используемых в школе (пальчиковая гимнастика, разминка, гимнастика для глаз, динамические паузы, физкультминутки, подвижные игры, зарядка). Такая тенденция, на наш взгляд, связана с тем, что в изучаемых студентами предметах психолого-педагогического цикла рассматривается этот компонент. Вместе с тем студенты не смогли определить приемы здоровьесберегающих технологий, которые могут самостоятельно применять для поддержания их собственного психологического и физиологического баланса. Это связано с отсутствием акцента в предметном блоке на эту составляющую, а также с малым объемом использования здоровьесберегающих технологий при организации учебного процесса в вузе. Так, большая часть респондентов отметила, что на занятиях в вузе эти технологии используются, но нечасто (51 %). Хотя бакалаврами подчеркивается необходимость этого и в качестве причин называются такие, как «длительное нахождение в одной аудитории без движения приводит к потере интереса, усталости, быстрой утомляемости», «полезность эмоциональной разрядки», «привитие способов здорового образа жизни», «увеличение концентрации внимания», «длительная работа за компьютером», «важность с точки зрения будущей профессии (передать опыт ученикам)».

Таким образом, можно сделать вывод о недостаточности применения здоровьесберегающих технологий в вузе. В качестве альтернативы нами предлагается введение при изучении дисциплин психолого-педагогического цикла не только предметных знаний о них, но и практического использования таких компонентов данной технологии, как психогимнастика, релаксационные минуты, аутотренинг, дыхательная гимнастика, что позволит студентам приобрести собственный опыт реализации этих приемов и перенести их в дальнейшем в профессиональную сферу.

Так, актуальным будет проведение физкультурминуток на занятиях, особенно лекционного типа. Время проведения таких пауз – не более 2–5 минут, однако в результате студенты могут отдохнуть, переключившись с интеллектуальной работы на физическую, а также восстановить работоспособность рук, подверженных особым нагрузкам в процессе полуторачасового письма. Еще одним положительным моментом проведения таких физкультурминуток является то, что будущие учителя знакомятся с разными вариантами организации динамических пауз в школе, запоминают их и впоследствии могут использовать в собственной профессиональной деятельности.

Положительным эффектом, на наш взгляд, в ходе проведения и лекционных, и практических занятий обладают такие формы работы, как педагогический аутотренинг и дыхательная гимнастика.

Аутогенная тренировка (кратко – аутотренинг) представляет собой комплекс упражнений, целью которых является снятие возникающего психологического и физического напряжения, саморегуляция и саморазвитие личности. Изначально аутотренинг использовался в медицине и был связан с исследованием опыта йогов и изучением влияния практикуемой ими гимнастики на общее состояние организма [12]. В дальнейшем учеными была доказана положительная взаимосвязь между глубоким мышечным расслаблением, достигаемым при аутотренинге, и снятием эмоциональной напряженности и улучшением общего состояния центральной нервной системы. Постепенно сфера использования аутотренинга расширилась, в результате чего на данный момент появилось достаточное количество работ, описывающих положительный опыт его применения не только в медицине, но и в образовании [13].

Особую актуальность приобретает эта форма работы в контексте специфики будущей профессиональной деятельности обучающихся. Как известно, профессия «учитель» относится к одной из стрессогенных.

Вместе с тем и в период обучения студенты испытывают определенный стресс, связанный как с подготовкой к промежуточным и итоговым видам контроля, так и со сдачей текущих отчетностей. Все это доказывает необходимость мер, направленных на эмоциональную разгрузку в процессе обучения, в качестве чего и можно использовать педагогический аутотренинг. Он может проводиться как в начале занятия, так и в конце в зависимости от целей его проведения. Например, если предстоит долгосрочная и ответственная работа в течение всего занятия, а студенты чересчур напряжены, то можно использовать предварительные упражнения в начале. Для достижения наилучшего результата необходимо включить в эти упражнения четыре основных элемента: концентрацию внимания, мышечное расслабление, самовнушение и выход из аутотренинга. Стоит подчеркнуть важность вхождения в сам аутотренинг, настрой обучающихся на серьезность проведения такой процедуры и вовлечение всех участников, потому что групповое выполнение приносит больший эффект.

Оптимальной позой для начала аутотренинга при педагогическом процессе большинством исследователей считается «поза кучера», когда тело расслаблено, руки находятся на коленях, голова чуть опущена, глаза закрыты. После достижения мышечного расслабления и концентрации внимания на сопровождающемся тексте или музыке предлагается перейти к самовнушению с помощью проговаривания про себя определенного текста педагогического настроя. Например: «Я абсолютно спокоен. Я мысленно настраиваюсь на успех. Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящую работу...». Далее идет плавный выход из аутотренинга, когда участники завершают проговаривание, открывают глаза и приступают к необходимой учебной работе. Отличительной особенно-

стью проведения аутотренинга в начале занятия является то, что текст должен быть достаточно энергичным, позволяющим «собрать» обучающихся перед работой, но достаточно коротким. Если текст педагогического настроя будет продолжительным по времени (более 15 минут), то велика вероятность обратного эффекта, когда студенты после его проведения могут долгое время настраиваться на работу. В конце занятия таких ограничений уже может не быть, ведь цель в этом случае будет сводиться к полному мышечному и психологическому расслаблению после длительной учебной деятельности.

В ходе занятий психолого-педагогического цикла можно не только знакомить обучающихся с различными педагогическими аутотренингами с целью снятия их психологических зажимов на текущий момент, но и для расширения знаний в этой области для будущего применения их в профессиональной области. Так, отдельно существуют педагогические аутотренинги, посвященные настроям на урок, на приход в школу, на серьезный разговор и т. п. [14].

При использовании педагогического аутотренинга большую роль играет правильное дыхание, позволяющее достичь расслабления. Под правильным дыханием большинство ученых в данной области исследования подразумевают диафрагмальное (брюшное) дыхание, когда задействована непосредственно диафрагма, что позволяет организму лучше насыщаться кислородом и эффективнее работать всем внутренним органам. Вместе с тем этот тип дыхания играет огромную роль при образовании голоса.

Как известно, в профессии педагога правильная постановка голоса выступает одним из важнейших факторов успешности его работы. Ведь главным инструментом деятельности учителя и транслятором знаний с чисто механической точки зрения является голос. Все это позволяет говорить о важности формирования правильного дыхания будущего педагога, которое возможно тренировать с помощью специальной дыхательной гимнастики. Существует множество методик для достижения этой цели, среди которых есть вполне достойные. Однако мы в своей практике использовали приемы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой [15], так как она достаточно проста в применении, не занимает длительного времени (если использовать неполный комплекс упражнений), что для образовательной практики является наиболее значимым. Зачастую ее называют парадоксальной, что связано с высокими эффектами от ее применения. Изначально она была разработана А. Н. Стрельниковой с целью восстановления утраченного певческого голоса, но в дальнейшем ее стали рекомендовать при усталости, депрессии, различных формах невроза, легочных заболеваниях. Суть методики заключается в чередовании глубокого вдоха и выдоха в определенной последовательности с использованием небольших физических упражнений и удержанием в отдельных случаях дыхания. Мы использовали базовый набор приемов, включающий упражнения «Ладшки» и «Насос». В ходе выполнения упражнения «Ладшки» обучающиеся вставляли, руки держали согнутыми в локтях, а затем одновременно со сжатием ладоней в кулак делали короткие вдохи (всего 4 подхода по 8 коротких вдохов). Следующее упражнение также было направлено на совершение коротких вдохов, делалось стоя, однако корпус нужно было наклонить и делать небольшие наклоны вниз, как бы накачивая насос (отсюда и название). Систематическое проведение этих упражнений совместно с педагогическим аутотренингом позволило не только снять психоэмоциональное напряжение обучающихся, но и способствовало профессиональной постановке голоса.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения значимо не только в школе или медицинских вузах, но и в вузах педагогического профиля как возможность сохранить здоровье студентов и погрузить будущих учителей в специфику профессии. При выборе здоровьесберегающих технологий важно обращать внимание не только на здоровьесберегающий эффект, но и на приобретение студентами опыта их практического применения, который они могут реализовать на практике и при работе в школе. В связи с этим актуализируется необходимость включения данного вида технологий в программы дисциплин педагогического и методического цикла как средства обучения и как объекта изучения.)

Список литературы

1. Костецкая Г. А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе: методические рекомендации. СПб.: Питер, 2019. 15 с.
2. Гараева Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : учебное пособие. Оренбург: ОГУ, 2013. 175 с.
3. Лопатин С. А., Байченко Л. А., Терентьев В. И., Белокурова Е. С., Борисова Л. М., Лопатина В. Ф. Здоровьесберегающие технологии – эффективные меры по сохранению и укреплению здоровья студентов вузов // Научный журнал НИУ ИТМО. Серия: Экономика и экологический менеджмент. 2014. № 2. С. 51.
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2010. 304 с.
5. Самодерженков А. Н., Карданова Е. Ю., Сатова А. К., Орел Е. А., Куликова А. А., Момбиева Г. А., Казахбаева Г. И., Дуйсенбаева А. О. Оценка психологической готовности студентов педагогических вузов к профессиональной деятельности // Вопросы образования / Educational Studies Moscow. 2021. № 3. С. 114–137. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-3-114-137>
6. Виниченко М. А. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе // Модернизация российского образования: тренды перспективы. Ч. 1. Краснодар: Центр социально-политических исследований «Премьер», 2011. С. 95–118.
7. Федорищева Н. М. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // Наука, образование и культура. 2019. № 1 (35). С. 1–2.
8. Жураева К. К. Роль здоровьесберегающих технологий в повышении успеваемости учащихся начальной школы // Достижения науки и образования. 2018. № 15 (37). С. 35–38.
9. Матвеев А. П., Махов А. С., Карпов В. Ю., Корнеев А. В. Содержание понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 59–61.
10. Нарзулаев С. Б., Миллер Н. Д. Здоровьесберегающие технологии обучения в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2003. Вып. 3 (35). С. 91–94.
11. Тихомирова Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2018. 251 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
13. Кокоева Р. Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 7. С. 143–148. DOI: 10.18454/IRJ.2016.49.170
14. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
15. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / авт.-сост. Т. Ю. Амосова. М.: РИПОЛ классик, 2008. 64 с.

References

1. Kostetskaya G. A. *Ispol'zovaniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v obrazovatel'nom protsesse: metodicheskiye rekomendatsii* [The use of healthy technologies in the educational process: guidelines]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2019. 15 p. (in Russian).
2. Garayeva E. A. *Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v professional'no-pedagogicheskom obrazovanii: uchebnoye posobiye* [Healthy technologies in vocational education: a textbook]. Orenburg, OGU Publ., 2013. 175 p. (in Russian).
3. Lopatin S. A., Baychenko L. A., Terent'yev V. I., Belokurova E. S., Borisova L. M., Lopatina V. F. *Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii – effektivnyye mery po sokhraneniyu i ukrepleniyu zdorov'ya studentov vuzov* [Healthy technologies – effective measures to preserve and promote the health of university students]. *Nauchnyy zhurnal NIU ITMO. Seriya: Ekonomika i ekologicheskiy menedzhment – Scientific Journal NRU ITMO. Series: Economics and Environmental Management*, 2014, no. 2, p. 51 (in Russian).
4. Klimov E. A. *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya* [Psychology of professional self-determination]. Moscow, Akademiya Publ., 2010. 304 p. (in Russian).
5. Samoderzhenkov A. N., Kardanova E. Yu., Satova A. K., Orel E. A., Kulikova A. A., Mombiyeva G. A., Kazahbayeva G. I., Duysenbayeva A. O. *Otsenka psikhologicheskoy gotovnosti studentov pedagogicheskikh vuzov k professional'noy deyatel'nosti* [Assessment by psychologists of the readiness of students of pedagogical universities for professional activities]. *Voprosy obrazovaniya – Educational Studies*. Moscow, 2021, no. 3, pp. 114–137. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-3-114-137> (in Russian).

6. Vinichenko M. A. *Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v sovremennom obrazovatel'nom protsesse. Modernizatsiya rossiyskogo obrazovaniya: trendy perspektivy* [Healthy technologies in the modern educational process. Modernization of Russian education: trends of perspective]. Krasnodar, Tsentr sotsial'no-politicheskikh issledovaniy "Prem'er" Publ., 2011. Pp. 95–118 (in Russian).
7. Fedorishcheva N. M. *Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v obrazovatel'nom protsesse* [Healthy technologies in the educational process]. *Nauka, obrazovaniye i kul'tura – Science, Education and Culture*, 2019, no. 1 (35), pp. 1–2 (in Russian).
8. Zhurayeva K. K. *Rol' zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v povyshenii uspevyemosti uchashchikhsya nachal'noy shkoly* [The Role of Health-Preserving Technology in Improving Primary School Student Achievement]. *Dostizheniya nauki i obrazovaniya*, 2018, no. 15 (37), pp. 35–38 (in Russian).
9. Matveyev A. P., Makhov A. S., Karpov V. Yu., Korneyev A. V. *Soderzhaniye ponyatiya "zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii" v kontekste sovremennogo shkol'nogo obrazovaniya* [Content of the concept of "health-saving technologies" in the context of modern school education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2016, no. 9, pp. 59–61 (in Russian).
10. Narzulayev S. B., Miller N. D. *Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii obucheniya v obshcheobrazovatel'noy shkole* [Healthy teaching technologies in a comprehensive school]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2003, vol. 3 (35), pp. 91–94 (in Russian).
11. Tikhomirova L. F. *Zdorov'yesberegayushchaya pedagogika: uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata* [Healthy pedagogy: a textbook for academic undergraduate studies]. Moscow, Yurayt Publ., 2018. 251 p. (in Russian).
12. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Stress Psychology and Treatment Methods]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2006. 256 p. (in Russian).
13. Kokoyeva R. T. *Modifitsirovanny metod autogennoy trenirovki v obrazovatel'noy srede* [Modified method of autogenic training in educational environment]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal – International Research Journal*, 2016, no. 7, pp. 143–148. DOI: 10.18454/IRJ.2016.49.170 (in Russian).
14. Bil'danova V. R., Biserova G. K., Shagivaleyeva G. R. *Psikhologiya stressa i metody ego profilaktiki: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Psychology of stress and methods of its prevention: educational and methodological manual]. Elabuga, EI KFU Publ., 2015. 142 p. (in Russian).
15. Amosova T. Yu. *Dykhatel'naya gimnastika po Strel'nikovoy* [Breathing gymnastics according to Strelnikova]. Moscow, RIPOL klassik Publ., 2008. 64 p. (in Russian).

Информация об авторах

Лебедева К. С., доцент, Алтайский государственный педагогический университет (ул. Молодежная, 55, Барнаул, Россия, 656031).
E-mail: skk86@mail.ru

Рыбина О. Е., старший преподаватель, Алтайский государственный педагогический университет (ул. Молодежная, 55, Барнаул, Россия, 656031).
E-mail: konvallaria@rambler.ru

Information about the authors

Lebedeva K. S., Associate Professor, Altai State Pedagogical University (ul. Molodezhnaya, 55, Barnaul, Altai Region, Russian Federation, 656031).
E-mail: skk86@mail.ru

Rybina O. E., Senior Lecturer, Altai State Pedagogical University (ul. Molodezhnaya, 55, Barnaul, Altai Region, Russian Federation, 656031).
E-mail: konvallaria@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022; принята к публикации 01.09.2022

The article was submitted 06.05.2022; accepted for publication 01.09.2022