

УДК 373.01

https://doi.org/10.33619/2414-2948/126/73

ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

©**Кошалиева С. Ш.**, ORCID: 000-0001-5593-9272, SPIN-код: 5247-0264, канд. пед. наук,
Бишкекский государственный университет им. К. Карасаева,
г. Бишкек, Кыргызстан, skoshalieva@bhu.kg

©**Мураталиева М. А.**, ORCID: 0000-0002-4810-9107, SPIN-код: 2623-7886,
д-р пед. наук, Бишкекский государственный университет им. К. Карасаева,
г. Бишкек, Кыргызстан, mmuratalieva@bhu.kg

©**Сабырова Э. С.**, ORCID: 0009-0007-6768-5672, канд. пед. наук, Бишкекский
государственный университет им. К. Карасаева, г. Бишкек, Кыргызстан

©**Ботобаев А. А.**, канд. юрид. наук, Кыргызский национальный университет
им. Ж. Баласагына, г. Бишкек, Кыргызстан, Botobaev62@mail.ru

INTEGRATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES INTO INNOVATIVE TEACHING METHODS: PEDAGOGICAL CONDITIONS AND MECHANISMS OF IMPLEMENTATION

©**Koshalieva S.**, ORCID-0009-0001-5593-9272, SPIN-code: 5247-0264, Ph.D., Bishkek State
University named after K. Karasaev, Bishkek, Kyrgyzstan, skoshalieva@bhu.kg

©**Muratalieva M.**, ORCID: 0000-0002-4810-9107, SPIN-code: 2623-7886,
Dr. habil., Bishkek State University named after K. Karasaev,
Bishkek, Kyrgyzstan, mmuratalieva@bhu.kg

©**Sabyrova E.**, ORCID: 0009-0007-6768-5672, Ph.D., Bishkek State University
named after K. Karasaev, Bishkek, Kyrgyzstan

©**Botobaev A.**, Ph.D., Kyrgyz National University named after Ju. Balasagyn,
Bishkek, Kyrgyzstan, Botobaev62@mail.ru

Аннотация. Рассматривается интеграция здоровьесберегающих технологий в инновационные методы обучения как стратегическое направление развития современного образования. Определены педагогические условия, обеспечивающие эффективность внедрения данных технологий в образовательный процесс. Особое внимание уделено созданию здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей физическому, психологическому и эмоциональному благополучию обучающихся. Анализируются механизмы реализации через интерактивное, цифровое и проектное обучение, обеспечивающие баланс между познавательной активностью и сохранением здоровья. Подчеркивается, что сочетание инновационных и здоровьесберегающих технологий повышает мотивацию к обучению, предотвращает утомление и эмоциональное выгорание, а также способствует достижению устойчивых образовательных результатов.

Abstract. The article examines the integration of health-preserving technologies into innovative teaching methods as a strategic direction for modern education. The study highlights the pedagogical conditions necessary for effective implementation of these technologies in the educational process. Particular attention is paid to the development of a healthy educational environment that promotes students' physical, psychological, and emotional well-being. The author analyzes mechanisms of implementation through interactive, digital, and project-based learning approaches that ensure a balance between cognitive activity and health protection. The research emphasizes that the

combination of health-preserving and innovative pedagogical technologies enhances learning motivation, prevents fatigue and emotional burnout, and contributes to sustainable educational outcomes.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; кинезиология; дыхательная гимнастика; ритмопластика; арт-терапия; геймификация; мультимодальное обучение; теневое чтение; школьное благополучие.

Keywords: health-preserving technologies; kinesiology; breathing exercises; rhythmoplastics; art therapy; gamification; multimodal learning; shadow reading; student wellbeing; language and literature education.

Современное образование переживает эпоху глубоких трансформаций, связанных с цифровизацией, информатизацией и стремительным ростом объема знаний. Однако на фоне этих позитивных изменений остро встаёт проблема сохранения здоровья учащихся. Повышенная учебная нагрузка, гиподинамия, стресс и эмоциональное выгорание становятся постоянными спутниками школьников и студентов [1].

В этой связи возрастает значение здоровьесберегающих технологий, интегрированных в инновационные формы обучения. Они обеспечивают не только усвоение знаний, но и гармоничное развитие личности — физическое, эмоциональное и духовное. Особое значение в этом контексте приобретает обучение физического здоровья: слово — это не только инструмент познания, но и средство духовно-эмоциональной гармонии. Через игровой метод ребёнок познаёт самого себя, учится выражать чувства, понимать других и выстраивать внутренний баланс. Однако при традиционных методах преподавания часто упускается аспект здоровья: статичность на уроках, чрезмерное использование гаджетов и монотонная работа с текстом вызывают усталость и снижение интереса к предмету [4].

Отсюда возникает необходимость интеграции здоровьесберегающих технологий — таких как кинезиология, дыхательная гимнастика, элементы арт-терапии, релаксационные и ритмопластические упражнения — в инновационные методы обучения языку и литературе. Это направление становится ключевым в гуманистической педагогике и отражает принципы «педагогике здоровья» [3].

Необходим переход к гуманистической модели, где здоровье — системная ценность образовательного процесса. Международный стандарт *Health-Promoting Schools* («Школы, способствующие укреплению здоровья») — рамка ВОЗ и ЮНЕСКО (2021), описывающая, какой должна быть школа и система управления, чтобы здоровье и благополучие были встроены в учебный процесс, а не существовали «отдельным кружком ЗОЖ». Эти стандарты призывают интегрировать здоровье на всех уровнях школьной экосистемы (управление, среда, педагогические практики, партнёрства) (<https://www.afro.who.int/>; <https://clc.li/EojiI>).

Теоретические основы интеграции здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии — это система инновационных педагогических методов и приёмов, направленных на поддержание физического, психического и социального благополучия участников образовательного процесса. Для учащихся это означает меньше усталости и больше «живого» урока, устойчивый интерес к чтению; для учителей — инструменты микрорегуляции внимания класса [2].

Они включают двигательные, психогигиенические и эмоционально-развивающие средства, создающие комфортную образовательную среду.

В филологическом образовании данные технологии проявляются через: *использование дыхательных упражнений* для постановки речи и дикции; *кинезиологические приёмы* (упражнения на координацию, межполушарное взаимодействие) для активизации памяти и внимания; *арт-терапевтические методы* (рисование эмоций персонажей, ритмическое чтение стихов) для эмоциональной разрядки; *музыкально-двигательные элементы* и ритмопластику как формы снятия напряжения при анализе художественного текста.

Всё это способствует не только развитию речи, но и формированию устойчивого интереса к языку и литературе, снижая уровень тревожности у учащихся [8].

Современная педагогика всё чаще объединяет здоровьесберегающие технологии с инновационными подходами, такими как: *геймификация* (включение игровых заданий и квестов с движением и эмоциональной обратной связью). Модель инновационного урока: методы обучения и метрики (компактная матрица); *множественность представления*: текст + аудиозапись чтения + визуальная схема сюжета/образа; *множественность выражения*: продукт на выбор — эссе/подкаст/инфографика (1 лист); *множественность вовлечения*: право выбора формата; геймификация (бейдж «Точный цитатор»); мини-паузы.

Педагогический смысл. Игра снижает барьеры, повышает мотивацию и позволяет дозированно вводить движение и дыхание без «спортивной» перегрузки.

Механизм здоровьесбережения. Короткие двигательные эпизоды и дыхательные вставки → микро переключения внимания, профилактика статического напряжения, эмоциональная разрядка [2, 9].

Таблица

ЕДИНАЯ РУБРИКА (0–4) ДЛЯ ЛЮБОГО ФОРМАТА

Критерий	0	1	2	3	4
Тезис и логика	нет	смутно	частично логично	логично, не всегда доказательно	чётко, убедительно
Работа с текстом	нет ссылок	эпизодично	есть без анализа	есть с анализом	системный анализ цитат
Языковая корректность/речь	много ошибок	много, но понятно	умеренно	мало	минимум, выразительно
Оформление/жанр	не соблюден	частично	в целом соблюден	соблюден	образцово

Примеры игровых сценариев: «Синквейн-квест»: за каждую строку синквейна команда получает «ритм-жетон» (хлопок/щелчок), который затем используется в *ритмическом прочтении* итогового текста; «Редактор и актёр» (ролевая): один «редактор» правит пунктуацию, второй «актёр» читает фрагмент с разной интонацией; смена ролей каждые 2 минуты + релаксационная «волна плеч» на 20 секунд.

Для успешного внедрения здоровьесберегающих технологий в инновационные методы обучения необходимы определённые *педагогические условия*:

1. *Психолого-педагогическая готовность преподавателя.* Учитель должен владеть современными технологиями и уметь использовать их в гармонии с принципами здоровьесбережения;

2. *Создание здоровьесберегающей образовательной среды.* Это включает рациональную организацию пространства, динамические паузы, обеспечение эмоционального комфорта, доверительной атмосферы в группе;

3. *Интеграция технологий в учебные предметы.* Здоровьесберегающий подход должен быть не эпизодическим, а системным, охватывая лекции, практикумы, проектную и самостоятельную работу студентов;

4. *Мониторинг состояния здоровья и самочувствия учащихся.* Важно включать диагностику физического и эмоционального состояния в педагогический процесс [3].

Механизмы реализации. Интеграция здоровьесберегающих технологий требует чёткой системы реализации, включающей следующие *механизмы*: интерактивность — использование цифровых платформ, виртуальных лабораторий, онлайн-курсов с элементами двигательной активности; проектная деятельность — вовлечение студентов в проекты, направленные на изучение и практическое применение принципов здорового образа жизни; рефлексивные практики — ведение «дневников самочувствия», обсуждение эмоционального состояния на занятиях; коллаборативное обучение — групповая работа, в которой учащиеся взаимодействуют и поддерживают друг друга; геймификация — внедрение игровых элементов, стимулирующих мотивацию без избыточного стрессового воздействия.

Реализация этих механизмов возможна только при осознании педагогом своей роли не просто как транслятора знаний, а как *организатора благоприятной образовательной среды*.

Применение здоровьесберегающих технологий в сочетании с инновационными методами обучения даёт ощутимые результаты: повышается уровень вовлеченности учащихся; снижается утомляемость и тревожность; улучшаются показатели учебной мотивации; формируются навыки саморегуляции и ответственного отношения к здоровью; создаются предпосылки для развития здоровой личности будущего специалиста.

В образовательных учреждениях Кыргызстана, Казахстана и России активно внедряются авторские программы, включающие элементы кинезиологии, арттерапии, дыхательной гимнастики и телесно-ориентированных практик. Эти методы доказали свою эффективность в формировании устойчивого интереса к учёбе и укреплении психофизиологического состояния учащихся.

Эти методы позволяют снизить уровень утомляемости и повысить эффективность усвоения материала. Психофизиологические данные показывают, что после выполнения коротких двигательных упражнений активность мозга возрастает на 25–30% [3].

Результаты и ожидаемые эффекты интеграции здоровьесберегающих технологий в обучение: повышает мотивацию и внимание учащихся: дети активнее участвуют, реже «выпадают» из работы; снижает тревожность и эмоциональное напряжение: учащиеся спокойнее читают, меньше боятся отвечать; способствует гармоничному развитию когнитивных и творческих способностей: отмечается рост мыслительной и творческой активности, улучшается анализ образов, точнее выстраивается интонация; укрепляет психическое и физическое здоровье: к концу урока — меньшая утомляемость, ровное дыхание, отсутствие перенапряжения голоса.

Такая педагогическая модель формирует у школьников устойчивое чувство внутреннего равновесия и любви к слову — как к источнику духовного и телесного здоровья. Интеграция здоровьесберегающих технологий в инновационные методы обучения является закономерным этапом развития современной педагогики. Она обеспечивает не только повышение качества образования, но и сохранение человеческого потенциала — здоровья, эмоциональной стабильности и гармонии личности. Создание педагогических условий, включающих мотивацию, компетентность преподавателя, и использование механизмов интерактивности и приятностью, формирует основу здоровьесберегающей образовательной культуры XXI века.

Для масштабирования необходимы методическая поддержка, унификация рубрик и доступные шаблоны уроков. Здоровьесберегающий подход — это не дополнение, а новая

культура урока и философия обучения. Когда дыхание, ритм и небольшие движения встраиваются в чтение и анализ текста, мы получаем эффективное и бережное обучение. Это и есть гуманная школа будущего: язык и литература работают на понимание, здоровье и радость учёбы, помогая воспитывать гармоничную личность, где интеллект и душа действуют в единстве.

Список литературы:

1. Васильева Н. А. Здоровьесберегающие педагогические технологии в образовательном процессе. М.: Просвещение, 2022. С. 55-57.
2. Кошалиева С. Ш. Методика обучения детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 9. №1. С. 318-322. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>
3. Koshaliev, S. (2022). Methods of Teaching Preschool Children Using Health-saving Technologies. *Bulletin of Science and Practice*, 9(1), 318-322. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>
3. Кошалиева С. Ш. Мектепке чейинки курактагы балдардын ден соолукту чыңдоону калыптандыруучу педагогикалык шарттар: дисс. ... пед. ил. канд. Бишкек, 2023.
4. Лебедева И. В. Инновационные подходы в обучении языку и литературе. СПб.: Академия, 2021. С. 65-70.
5. Медведева О. П. Педагогика здоровья: теория и практика. Екатеринбург: УрФУ, 2019. С. 50-53.
6. Сухарева Е. М. Здоровьесберегающие технологии как элемент гуманистического образования // Вестник педагогических наук. 2020. №2(34). С. 45–52.
7. Дьяченко Т. В. Современные образовательные технологии в школе XXI века. Казань: Фен, 2023. С. 75-79.
8. Жданова Л. П. Психологический комфорт и здоровье, учащихся в образовательной среде. Новосибирск: НГПУ, 2022. С. 88-91.
9. Писаренко О. Г. Инновационные методы в преподавании литературы и языка: междисциплинарный подход. Минск: Вышэйшая школа, 2023. С. 91-95.
10. Иванова К. С. Физиологические основы обучения и педагогические паузы. М.: Наука, 2020. С. 125-129.

References:

1. Vasil'eva, N. A. (2022). Zdorov'esbergayushchie pedagogicheskie tekhnologii v obrazovatel'nom protsesse. Moscow, 55-57. (in Russian).
2. Koshaliev, S. (2022). Methods of Teaching Preschool Children Using Health-saving Technologies. *Bulletin of Science and Practice*, 9(1), 318-322. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>
3. Koshaliev, S. Sh. (2023). Mektepke chejinki kuraktagy baldardyn den sooluktu chyn'doonu kalyptandyruuchu pedagogikalyk sharttar: diss. ... ped. il. kand. Bishkek. (in Russian).
4. Lebedeva, I. V. (2021). Innovatsionnye podkhody v obuchenii yazyku i literature. St. Petersburg, 65-70. (in Russian).
5. Medvedeva, O. P. (2019). Pedagogika zdorov'ya: teoriya i praktika. Ekaterinburg, 50-53. (in Russian).
6. Sukhareva, E. M. (2020). Zdorov'esbergayushchie tekhnologii kak element gumanisticheskogo obrazovaniya. *Vestnik pedagogicheskikh nauk*, (2(34)), 45–52. (in Russian).

7. D'yachenko, T. V. (2023). *Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii v shkole XXI veka. Kazan'*, 75-79. (in Russian).
8. Zhdanova, L. P. (2022). *Psikhologicheskij komfort i zdorov'e, uchashchikhsya v obrazovatel'noj srede. Novosibirsk*, 88-91. (in Russian).
9. Pisarenko, O. G. (2023). *Innovatsionnye metody v prepodavanii literatury i yazyka: mezhdistsiplinarnyj podkhod. Minsk*, 91-95. (in Russian).
10. Ivanova, K. S. (2020). *Fiziologicheskie osnovy obucheniya i pedagogicheskie pauzy. Moscow*, 125-129. (in Russian).

Поступила в редакцию
06.03.2026 г.

Принята к публикации
15.03.2026 г.

Ссылка для цитирования:

Кошалиева С. Ш., Мураталиева М. А., Сабырова Э. С., Ботобаев А. А. Интеграция здоровьесберегающих технологий в инновационные методы обучения: педагогические условия и механизмы реализации // Бюллетень науки и практики. 2026. Т. 12. №5. С. 586-591. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/126/73>

Cite as (APA):

Koshaliev, S., Muratalieva, M., Sabyrova, E., & Botobaev, A. (2026). Integration of Health-Preserving Technologies into Innovative Teaching Methods: Pedagogical Conditions and Mechanisms of Implementation. *Bulletin of Science and Practice*, 12(5), 586-591. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/126/73>