

Роль здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя начальных классов

Цель исследования: изучить вопросы теории и практики применения здоровьесберегающих технологий в работе учителя начальных классов; разработка системы уроков с применением здоровьесберегающих технологий.

Материалы и методы. Используются следующие общетеоретические и эмпирические методы исследования: анализ, синтез, определение, изучение научно-теоретической литературы, опросные и анкетные методики, педагогическая диагностика.

Результаты. На современном этапе развития общества обнаруживается все более повышающееся количество негативных явлений в жизни не только взрослых людей, но также и детей, что подкреплено не только высокими показателями по частоте заболеваемости, но и преобладающими показателями пассивности, малоподвижности образа жизни, который ведут современные дети и подростки. Прежние подходы и стратегии в организации жизнедеятельности, которые одобрялись социумом в период постиндустриального общества, теперь обнаруживают собственную несостоятельность, так как в мировом пространстве происходит качественный переход от одного типа общества к другому. Соответственно, содержание и характер условий по формированию здоровья детей в образовательной организации также изменяются.

Авторы статьи описывают результаты исследования о роли

здоровьесберегающих технологий в работе учителя начальных классов. Представлены основные направления работы по использованию здоровьесберегающих технологий. Приводится краткое содержание данных технологий. Для определения эффективности здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя начальных классов было организовано констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. Для определения уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни и его ключевых компонентах был использован авторский тест «ЗОЖ». Результаты исследований представлены в виде таблиц и диаграмм.

Заключение. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что он должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью учащихся.

Результаты контрольного эксперимента доказали, что здоровьесберегающие технологии помогли сохранить и улучшить здоровье учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, начальные классы, младший школьный возраст, здоровье, технологии, урок.

Anna N. Semiletova

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia

The Role of Health-Saving Technologies in the Work Practice of the Primary School Teacher

The purpose of the study: to study the theory and practice of applying health-saving technologies in the work of a primary school teacher; development of a system of lessons using health-saving technologies.

Materials and methods. The following general theoretical and empirical research methods are used: analysis, synthesis, definition, study of scientific and theoretical literature, survey and questionnaire methods, pedagogical diagnostics.

Results. At the present stage of development of society, an increasing number of negative phenomena are found in the lives of not only adults, but also children, which is supported not only by high rates of incidence, but also by the prevailing indexes of passivity, sedentary lifestyle that modern children and adolescents lead. The former approaches and strategies in the organization of life activity, which were approved by society in the period of post-industrial society, now reveal their own inconsistency, since a qualitative transition from one type of society to another is taking place in the world space. Accordingly, the content and nature of the conditions for the formation of children's health in an educational organization also change.

The authors of the article describe the results of the study of the role

of health-saving technologies in the work of a primary school teacher. The main directions of work on the use of health-saving technologies are presented. Summary of these technologies is given. To determine the effectiveness of health-saving technologies in the practice of a primary school teacher, stating, forming and control experiments were organized. To determine the level of knowledge of students about a healthy lifestyle and its key components, the author's test "Healthy lifestyle" was used. The research results are presented in the form of tables and diagrams.

Conclusion. At present, it is safe to say that it is the teacher who is able to do more for the health of the modern student than the doctor. This does not mean that he should perform the duties of a medical officer. It is just that the teacher should work in such a way that schooling does not harm the health of students.

The results of the control experiment proved that health-saving technologies helped to maintain and improve the health of students.

Keywords: health-saving technologies, primary school, primary school age, health, technology, lesson.

Введение

Возрастной период младшего школьного возраста — один из наиболее значимых периодов вхождения ребенка в социокультурное пространство современного общества. Ведущим видом деятельности ребенка в данном возрасте становится учение, и в отношении того, насколько ребенок успешен в обучении, конструируется и его восприятие собственных успехов, собственной личности и оценки. Активно развиваются познавательные процессы, в частности, память, воображение, логическое мышление. Вместе с тем, дети данного возраста все еще нуждаются в качественном сопровождении педагогического процесса и интересными, игровыми формами взаимодействия [6]. Кроме этого, весьма шаткими являются и представления ребенка о собственном месте в окружающем мире, о взаимоотношениях между людьми: большинство аспектов напрямую зависит от роли взрослого, который в данном возрасте обладает высоким авторитетом и значимостью для ребенка. Также дети заинтересованы в оценках, как в школьных, так и в вербальных, выражающихся в форме похвалы. От оценок, которые ребенок получает в обучении и дома, зависит колебание его собственной самооценки, а также и готовность к освоению в дальнейшем более новых знаний и видов деятельности [8].

Значимость формирования здоровья детей в условиях начальной школы связана с необходимостью комплексного образования психологических, социальных, общественных и физиологических черт личности, которое выражается в наличии сформированной, целостной и устойчивой системы ценностей и позволяет личности принимать в действительности

сти конкретные действия и поступки, которые были бы ориентированы на конструктивное удовлетворение собственных потребностей при одновременном дальнейшем развитии в условиях исторического и социокультурного пространства [5]. Для этого применяются здоровьесберегающие технологии, которые подразумевают организацию таких видов деятельности, формирующих привычку внимательного отношения к собственному здоровью, снятия напряжения и стресса во время учебного дня [2].

Обзор литературы

Здоровье, как абстрагированное понятие, это некий комплекс поведенческих характеристик человека, отражающих его уникальность, индивидуальность, то неповторимое и отличительное, на основании которого можно сформировать целостное представление о внутренней природе личности, как определяет данное понятие Г.К. Зайцев [6, с. 156]. К ключевым характеристикам здоровья М.А. Морозов относит следующие черты:

- устойчивая целостность, комплекс привычек;
- единство представлений, взглядов и поведения личности;
- система методов и стратегий поведения личности;
- наличие определенного спектра четких качеств, опираясь на которые, возможно сформировать общее представление о природе человека [13, с. 25].

Насколько видно из данного описания, понятие здоровья сберегающей технологии наиболее близко соприкасается с понятием индивидуальности, то есть, приверженности личности такой стратегии, которая позволяет личности раскрыть свой внутриличностный потенциал через систему взглядов, представлений и

действий с окружающими явлениями действительности.

Ключевыми признаками здоровьесберегающей технологии — как общей характеристики и личностной интенции человека, являются, по мнению С.В. Михайловой:

- понимание смысла и ценности жизни;
- адекватная идентификация личности с той или иной социальной группой;
- типичная стратегия достижения целей, которая является конструктивной в окружающих социокультурных отношениях, и для личности актора, как такового;
- типичная стратегия удовлетворения своих потребностей, которая также отличается признаками конструктивности как для общества, так и для личности;
- наличие сформированной и устойчивой системы привычек, типичного поведения и образа организации жизни, которая может быть ориентирована как на традиционную систему общечеловеческих ценностей, так и на альтернативную конструктивную систему идеалов информационного общества;

— умеренный и активный темп, интенсивность, ритмичность образа жизни, который ведет личность [14, с. 52].

То есть, к ключевым критериям применения здоровьесберегающих технологий возможно отнести следующие «ядра»: понимание смысла жизни, предназначения и места человека в окружающем социокультурном пространстве, идентификация, сознательная отнесенность человека к определенной социальной группе по ряду внешних и внутренних признаков, стратегия поведения, ориентированная на удовлетворение своих потребностей, комплекс представлений и привычек личности, активность личности в окружающих общественных и социокультурных условиях.

Основная часть

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе призваны достигнуть следующих задач: подготовить ученика к продуктивной работе, организовать перерыв в учебной деятельности, расконцентрировать внимание и снять мышечное, эмоциональное, психическое напряжение [7]. Достоинством ЗОТ в начальной школе следует считать то, что они, в основном, кратковременны и не занимают особо много времени на уроке. Помимо этого, они достаточно легки в обучении и выполнении. Так, применяется пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки, различные виды игровой деятельности, эмоциональные разрядки, приемы по созданию психологического и эмоционального комфорта на уроке и пр. [8].

Нами были разработаны и проведены серии уроков с использованием здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Нами была сформирована и апробирована система работы по примене-

нию здоровьесберегающих технологий в учебно-познавательной и игровой деятельности обучающихся при одновременном проведении уроков, либо между уроками.

Представим основные направления работы по использованию здоровьесберегающих технологий, которые были реализованы на уроках, в виде рисунка (см. рис. 1).

Насколько позволяет наглядно выделить приведенный выше рисунок, в систему уроков по использованию здоровьесберегающих технологий вошли следующие направления. Представим их с кратким содержательным описанием:

1. Формирование режима двигательной активности учеников [9].

Сюда вошли следующие мероприятия, направленные на насыщение дня ребенка в школе и дома двигательной активностью: изучение дыхательной и зрительной гимнастики, разминок, организация подвижных оздоровительных игр в конце учебного дня, введение физкультминуток и релаксации между уроками [7]. Перед введением данных мероприя-

тий озвучивалась их необходимость в рамках воспитательно-го внеклассного мероприятия, в ходе беседы оценивалась значимость двигательной активности, учащиеся получали возможность самостоятельно высказаться в отношении того, устраивает ли их низкий уровень подвижности, который является допустимым в школе. На основании совместного обсуждения, были разработаны и введены следующие формы: дыхательная и зрительная гимнастика перед основной частью урока, физкультурная минутка на перемене перед тем, как войти в класс, подвижные игры во время урока и по завершению учебного дня, а также проведение совместных пеших экскурсий по городу и в зеленую зону города с проведением подвижных игр в выходные дни (суббота, при взаимодействии с родителями).

2. Изучение организма человека и здоровья на уроках и во внеучебной деятельности [2].

Сюда вошла серия воспитательных внеклассных занятий, уроки здоровья, а также мероприятия, получившие названия «Я и мое тело». Целью данных мероприятий, организованных на формирующем этапе исследования, было формирование положительного эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и организму, а также получение информации из области валеологии об охране здоровья. По итогам каждого занятия в качестве домашнего задания ученики заполняли дневник «Я и мой организм», в который вносили свои наблюдения за своим телом, осуществляли диагностику своего здоровья с использованием диагностирующих инструментов, с которыми познакомились на занятиях, делали краткие записи об общем своем психологическом и физиологическом состоянии. Данная работа не только позволяла приобрести необходи-

Формирование режима двигательной активности учеников

- Использование дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, физкультминуток
- Организация подвижных оздоровительных игр
- Обучение самомассажу

Изучение организма человека и здоровья на уроках, после уроков

- Серия воспитательных внеклассных занятий
- Уроки здоровья
- Мероприятия «Я и мое тело»

Коррекция режима дня учеников

- Мозговой штурм "Мой режим дня"
- Введение дневников "Я и мой организм сегодня"

Рис. 1. Направления деятельности по применению здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

Fig. 1. Directions of activity on the application of health-saving technologies in the classroom in primary school

мую информацию для использования здоровьесберегающих технологий дома, но также развивала навыки саморефлексии, необходимые для дальнейшего личностного роста учеников. Кроме этого, подобная работа также формировала у них интерес и наблюдательность в отношении собственного тела, что также позволяло достичь целей формирующего этапа исследования.

3. Коррекция режима дня учеников.

Для того, чтобы избежать категоричности и назидательности в отношении внешней коррекции режима дня учеников, которая всегда воспринимается самими учащимися негативно, нами было организовано занятие «Режим дня школьника» по типу «Мозговой штурм», где выдвигалась проблема перегруженного дня учеников, где учащиеся высказывали проблемы, которые их беспокоят и особенно тяготят в своем дне, а затем была организована совместная работа по разработке оптимального режима дня [3]. После этого было разработано расписание режима дня для учащихся с учетом их предложений. Сведения о том, насколько успешно удалось сегодня придерживаться режима дня, и какие изменения произошли в организме и состоянии ребенка, фиксировались учащимися в их дневниках.

Режим дня учащихся выглядел следующим образом:

- 8:00–8:15 – подъем, водные процедуры;
- 8:15–8:30 – завтрак;
- 8:35–8:55 – пешая прогулка до школы;
- 9:00–11:30 – уроки с физкультминутками между уроками;
- 11:35–12:00 – обед;
- 12:10–15:00 – уроки с физкультминутками между уроками;
- 15:10–16:00 – занятия в спортивном зале, либо игры на свежем воздухе;

- 16:10–16:45 – пешая прогулка домой;
- 16:50–17:15 – полдник;
- 17:20–18:30 – выполнение домашних заданий;
- 18:35–19:30 – свободное время;
- 19:35–20:00 – ужин;
- 20:10–20:30 – сбор в школу, водные процедуры;
- 21:00 – ночной сон.

Таким образом, в систему работы по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе вошли следующие направления: направление коррекции двигательной активности учеников, направление профилактики вредных привычек и направление коррекции режима дня учащихся. Среди технологий, которые использовались, были: дыхательная и зрительная гимнастика, самомассаж, подвижные игры, физкультминутка, ведение дневников здоровья, самодиагностика здоровья. В работе акцент был сделан на совместное сотрудничество преподавателя и учеников, была налажена эффективная обратная связь с учащимися, которая повышала их мотивацию к посещению уроков здоровья, а также позволяла сформировать положительно-ценностное отношение к своему здоровью и организму. Также для участия привлекались и родители.

Для определения эффективности здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя начальных классов было организовано констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. Для реализации поставленной цели, были выдвинуты следующие задачи:

1. Оценить начальный уровень здоровья среди младших школьников.

2. Провести серию разработанных и описанных выше уроков с использованием здоровьесберегающих технологий среди обучающихся начальной школы.

3. Организовать вторичное изучение уровня здоровья среди обучающихся.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №13», в организации исследования приняли участие 28 обучающихся 3 класса А в возрасте 10–11 лет, среди них 12 мальчиков и 16 девочек.

Для определения начального уровня здоровья среди младших школьников был использован авторский тест «ЗОЖ», нацеленный на определение уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни и его ключевых компонентах (см. Приложение 1), изучение документации в отношении наличия хронических заболеваний и уровня заболеваемости простудами среди младших школьников.

Дадим характеристику отобранным методам исследования. Тест «ЗОЖ» был разработан в соответствии с рекомендациями по оценке уровня знаний о здоровом образе жизни в авторстве О.П. Андриановой [1], Н.А. Деевой [4]. В содержание теста вошло 13 закрытых вопросов с готовыми вариантами ответов, среди которых необходимо было выбрать 1 правильный. Тест был нацелен на измерение представлений о ЗОЖ по следующим сферам:

- общее понятие здорового образа жизни;
- знание ключевых компонентов ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность;
- знание об условиях поддержания ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности школьника;
- самооценка своего здоровья;
- определение форм и видов ЗОЖ, которые присутствуют в повседневной жизнедеятельности школьника;
- оценка потенциала уроков физической культуры в формировании ЗОЖ.

Таблица 1 (Table 1)

Уровень сформированности представлений о ЗОЖ среди обучающихся до проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий
The level of formation of ideas about a healthy lifestyle among students before conducting lessons with the use of health-saving technologies

Уровень	Процентный показатель	Количественный показатель
Высокий уровень	7,14%	2 обучающихся
Средний уровень	75%	21 обучающийся
Низкий уровень	17,86%	5 обучающихся

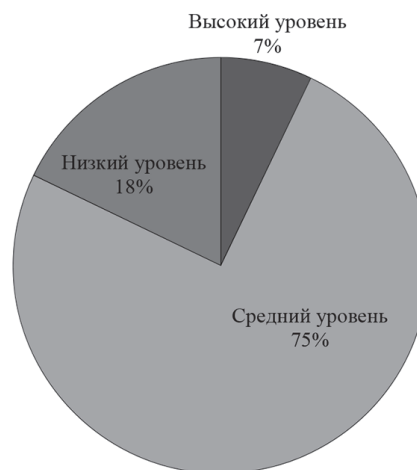


Рис. 2. Уровни сформированности представлений о ЗОЖ среди обучающихся до проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий

Fig. 2. Levels of formation of ideas about a healthy lifestyle among students before conducting lessons with the use of health-saving technologies

На выполнение теста отводится до 15–20 минут, тест заполняется индивидуально. Обработка и интерпретация результатов осуществляются в количественном и качественном ключе. За каждый правильно выполненный вопрос ребенок может получить от 1 до 3 баллов, за неправильный ответ ребенок получает 0 баллов. По итогам подсчета количества баллов можно судить об общем уровне сформированности представлений о ЗОЖ в деятельности обучающихся в соответствии со следующими показателями:

- 24–21 балл: высокий уровень;
- 20–12 баллов: средний уровень;
- ниже 11 баллов: низкий уровень.

Для целей определения показателей здоровья обучающихся также были изучены статистические отчеты о заболеваемости детей в классе, где определялось количество детей, имеющих хронические заболевания, подверженных частым простудам и пр.

Дадим характеристику полученным результатам (см. табл. 1).

Продemonстрируем полученные показатели в виде рисунка (см. рис. 2.).

Из представленного выше рисунка видно, что большая часть обучающихся до проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий были наделены выраженным средним уровнем. Также присутствовали обучающиеся с низким уровнем представлений о ЗОЖ, дети с высоким уровнем были представлены в меньшинстве. Более 55% обучающихся определило ЗОЖ как занятия спортом, что говорит об узости существующих представлений о данном явлении. Также были часты и правильные ответы, связанные с тем, что ЗОЖ – это образ жизни, направленный на укрепление и сохранение здоровья.

Более 80% обучающихся отметили, что ЗОЖ имеет большое значение в жизни каждого человека. Тем не менее, при ответах, связанных с определением содержания компонентов ЗОЖ, большинство обучающихся допускали ошибки. Примерно 65% оценило свое состояние как достаточно хорошее, но были также ответы, связанные с удовлетворительным состоянием (33%), что указывает на недостаточно благополучное самочувствие некоторых из обучающихся на констатирующем этапе исследования.

При определении собственного уровня знаний о здоровье большинство отметило, что владеют ими на среднем уровне (55%), а также на высоком уровне (38%), также были честные ответы, связанные с оценкой знаний как низкой. Среди наиболее значимых факторов

для здоровья человека обучающиеся выделяли следующие на констатирующем этапе (см. рис. 3).

Из представленного выше рисунка видно, что большая часть обучающихся выделила физические упражнения в качестве ключевого условия для поддержания здоровья человека, затем были выделены отказ от вредных привычек, закаливания, рациональное питание, лекарственные препараты, режим труда и отдыха, наследственность и положительные эмоции. В целом представления об условиях ЗОЖ среди обучающихся на констатирующем этапе исследования близки верным, но довольно большое количество обучающихся (до 48%) указывали на первом месте лекарственные препараты, наследственность, те условия, которые отражают пассивный подход к рас-

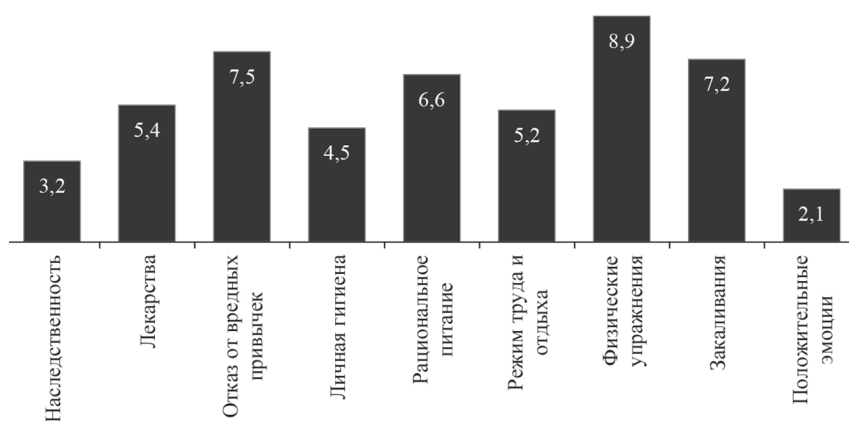


Рис. 3. Ранжирование факторов, обеспечивающих здоровье человека, по мнению обучающихся до проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий

Fig. 3. Ranking of factors that ensure human health, according to students before conducting lessons with the use of health-saving technologies

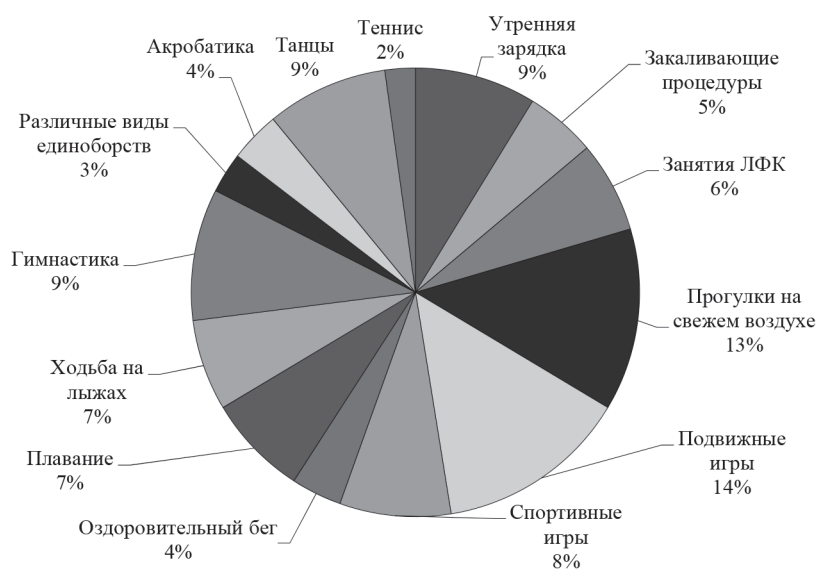


Рис. 4. Формы и виды физической активности, используемые обучающимися до проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий

Fig. 4. Forms and types of physical activity, used by students before conducting lessons with health-saving technologies

смотрению субъекта ЗОЖ, и, следовательно, не могут быть искусственно включены в повседневную жизнедеятельность.

Среди форм и видов физической активности, которые испытуемые используют в повседневной жизнедеятельности, были выделены следующие (см. рис. 4):

Из представленного выше рисунка видно, что к наиболее распространенным формам двигательной активности обучающихся на констатирующем

этапе исследования отнеслись: подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, танцы, гимнастика, спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, закаливающие процедуры, занятия ЛФК, акробатика, оздоровительный бег, теннис. Из представленного разброса видно, что наиболее популярными являются те формы физической активности, которые не требуют значительных волевых усилий, поскольку прогулка и игры — неотъемлемая часть повсед-

невной жизнедеятельности большинства обучающихся младшего школьного возраста. Специализированные спортивные игры популярны среди тех учеников, которые посещают спортивные секции, также была обнаружена группа обучающихся, которые практически ничем из вышеперечисленного не занимаются. Это указывает на отсутствие систематической работы по приобщению обучающихся младшего школьного возраста к регулярным физическим нагрузкам.

Более 45% отметило, что занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, однако более 56% также отметило, что после уроков физической культуры испытывают усталость и раздражение.

Охарактеризуем полученные результаты в соответствии с изучением документации по здоровью обучающихся. В первую очередь, определим группы детей (см. табл. 2).

Из представленного выше расчета видно, что большая часть обучающихся младшего школьного возраста относятся к основной группе здоровья и не имеют ограничений к занятиям физической нагрузкой, но присутствуют также обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, а также имеются дети, имеющие серьезные ограничения к физическим нагрузкам.

У большинства обучающихся также отсутствуют хронические заболевания, но представлена также подгруппа учеников с заболеваниями органов зрения (миопия, дальтонизм), и есть ученики с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва). Более 42,86% учеников относительно редко болеют простудными заболеваниями, но второй наиболее многочисленной подгруппой обучающихся являются ученики, болеющие 1 раз в четверть и чаще, либо раз в 2 месяца. Это означает, что организм многих

Таблица 2 (Table 2)

Статистические показатели здоровья обучающихся до проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий
Statistical indexes of the health of students before lessons with the use of health-saving technologies

Показатель	Процентный показатель	Кол-во обучающихся
Группа здоровья		
1. Основная	64,29%	18 учеников
2. Подготовительная	28,57%	8 учеников
3. Специальная «А»	7,14%	2 ученика
Хронические заболевания:		
1. Отсутствуют	75%	21 ученик
2. Заболевания ЖКТ	7,14%	2 ученика
3. Заболевания зрения	17,86%	5 учеников
Частые простудные заболевания		
1 раз в четверть и чаще	32,14%	9 учеников
Раз в 2 месяца	25%	7 учеников
Редко	42,86%	12 учеников

Таблица 3 (Table 3)

Уровень сформированности основ ЗОЖ среди обучающихся на контрольном этапе исследования

The level of formation of the basics of healthy lifestyle among students at the control stage of the study

Уровень	Процентный показатель	Количественный показатель
Высокий уровень	35,71%	10 обучающихся
Средний уровень	64,29%	18 обучающихся

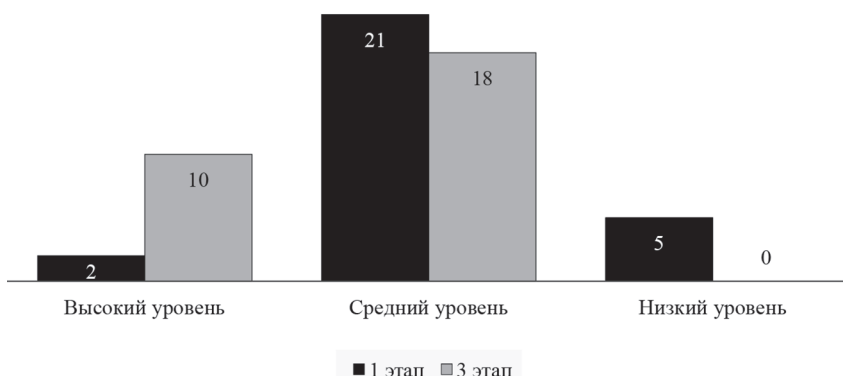


Рис. 5. Уровни сформированности основ ЗОЖ среди обучающихся на констатирующем и контрольном этапах исследования

Fig. 5. Levels of formation of the basics of a healthy lifestyle among students at the stating and control stages of the study

детей достаточно ослаблен и нуждается в систематической профилактике заболеваний, что может быть достигнуто за счет здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, осуществленное исследование на констатирующем этапе позволило определить выраженный средний уровень здоровья среди большинства детей младшего школьного возраста. Младшие школьники имеют при-

близительное представление о явлении ЗОЖ, но затрудняются в определении ключевых компонентов ЗОЖ, привыкли оценивать собственную активность в данном направлении как пассивную, проводить свободное время за играми и прогулками без систематических занятий спортом. Тем не менее, большинство обучающихся по результатам исследования отметило высокий потенциал спорта и регулярной

физической нагрузки, следовательно, возможно реализовать развивающие возможности уроков с применением здоровьесберегающих технологий в рамках формирующего этапа исследования. При исследовании уровня заболеваемости было определено, что в классе присутствует довольно многочисленная подгруппа детей, склонных к сезонным простудным заболеваниям.

После полученных результатов нами была проведена серия уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для оценки эффективности проведенной работы провели вторичную диагностику уровня сформированности представлений о ЗОЖ среди тех же обучающихся.

Продемонстрируем полученные показатели в виде рисунка (см. рис. 5).

Насколько позволяет наглядно определить приведенный выше рисунок, на контрольном этапе исследования была обнаружена положительная динамика в повышении уровня сформированности представлений об основах ЗОЖ среди большинства участников педагогического эксперимента. Не было обнаружено обучающихся с низким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ, в значительной степени повысилось количество обучающихся с высоким уровнем. Это позволяет говорить об эффективности внедренной системы уроков с использованием здоровьесберегающих технологий. Тем не менее, следует отметить, что обучающиеся со средним уровнем сформированности представлений о ЗОЖ все еще составляют большинство на контрольном этапе исследования, следовательно, внедренная система работы является эффективной, но нуждается в увеличении длительности формирующего этапа исследования минимум до одного учебного года.

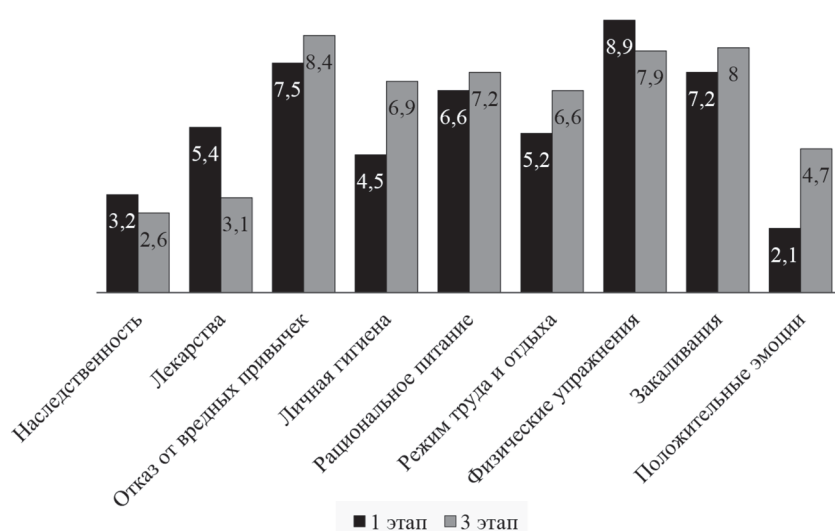


Рис. 6. Ранжирование факторов, обеспечивающих здоровье человека, по мнению обучающихся на контрольном этапе исследования

Fig. 6. Ranking of factors that ensure human health, according to students at the control stage of the study

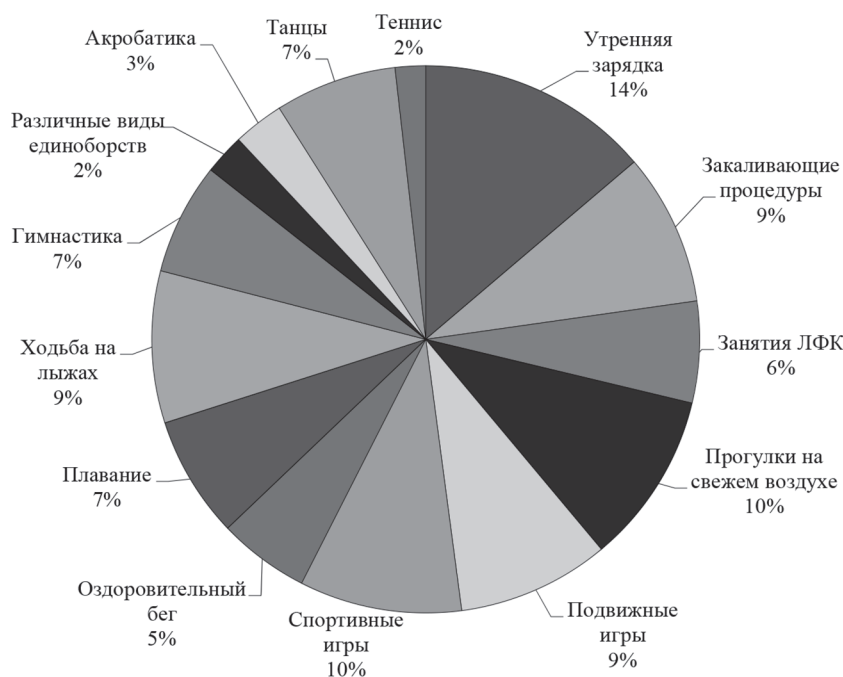


Рис. 7. Формы и виды физической активности, используемые обучающимися на контрольном этапе исследования

Fig. 7. Forms and types of physical activity used by students at the control stage of the study

Более 90% обучающихся отметили, что ЗОЖ имеет большое значение в жизни каждого человека. Стало меньше допускаться ошибок с определением содержания компонентов здорового образа жизни. Примерно 75% оценило свое состояние как высокое, также были ответы, связанные с хорошим состоянием, что по-

зволяет сделать вывод о повышении уровня самочувствия среди большинства участников педагогического эксперимента благодаря регулярности физической нагрузки на уроках ЗОЖ.

При определении собственного уровня знаний о здоровье большинство отметило, что владеют ими на высоком уров-

не (60%), а также на среднем уровне (35%), ответы, связанные с низким уровнем сформированности знаний, были в меньшинстве. Среди наиболее значимых факторов для здоровья человека обучающиеся выделяли следующие на контрольном этапе (см. рис. 6).

Из представленного выше рисунка видно, что на контрольном этапе исследования усилился компонент сознательного отношения к ценности некоторых условий формирования ЗОЖ среди участников педагогического эксперимента. Снизилась популярность таких пассивно-ориентированных условий как «наследственность», «лекарственные препараты», в значительной степени повысилась ценность личной гигиены, режима труда и отдыха, закаливаний, положительных эмоций. Все это указывает на значительный формирующий эффект, который был достигнут в представлении обучающихся о ЗОЖ на уроках с применением здоровьесберегающих технологий.

Среди форм и видов физической активности, которые испытуемые используют в повседневной жизнедеятельности, были выделены следующие (см. рис. 7).

Насколько позволяет наглядно определить приведенный выше рисунок, на контрольном этапе исследования испытуемые выделили следующие формы и виды физической активности, которыми они активно занимаются. Среди них: утренняя зарядка, спортивные игры, ходьба на лыжах, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, гимнастика, оздоровительный бег, занятия ЛФК, танцы и т.д. В отношении распространенности отдельных видов спортивной деятельности соотношение практически не изменилось, однако следует отметить, что наиболее популярными стали те виды физи-

ческой активности, которые подразумевают применение волевого компонента, а также систематичность, что может служить результатом формирующего эффекта уроков с использованием здоровьесберегающих технологий, проведенных на формирующем этапе исследования.

Более 65% отметило, что занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, также изменилась и самооценка самочувствия после занятий физической культуры: до 55% отметили радость, хорошее настроение, 35% указывали на чувство удовлетворения, что говорит о позитивном формирующем эффекте проведенных уроков с применением здоровьесберегающих технологий.

По результатам исследования статистики заболеваемости

простудными заболеваниями было получено, что численность обучающихся, систематически уходящих на больничный, сократилась за время формирующего эксперимента на 25%, что говорит о том, что здоровьесберегающие технологии положительным образом сказываются на укреплении иммунитета младших школьников и должны быть внедрены в деятельность любого учителя начальных классов.

Заключение

Таким образом, осуществленное исследование на контрольном этапе позволило определить наличие положительной динамики в направлении повышения уровня здоровья среди младших школьников. Общий уровень

стал более высоким, не было обнаружено обучающихся с низкими показателями в измеряемом отношении. Обучающиеся стали более активно выделять условия ЗОЖ, подразумевающие самостоятельность, активность, стали чаще заниматься систематическими физическими упражнениями, зарядкой, закаливаниями, что говорит о положительном формирующем эффекте внедренных уроков. При изучении уровня статистики заболеваемости сезонными заболеваниями было отмечено снижение уровня заболеваемости. Следует отметить сохранение небольшой подгруппы обучающихся со средними показателями в направлении представлений о ЗОЖ, следовательно, внедренная работа является эффективной.

Литература

1. Авдулова Т.П. Психология младших школьников в контексте детско-родительских отношений // Образовательная политика. 2014. № 2. С. 71–83.
2. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети: клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов: Радуга, 2016. 183 с.
3. Андрианова О.П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Евразийский научный журнал. 2016. № 2. С. 14–15.
4. Аскерова М.Н. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. № 4. С. 120–124.
5. Базарный В.Ф. Школа или конвейер биороботов? Современная концепция образования России: суть и влияние на здоровье детей, возможные альтернативы. М.: Концептуал, 2015. 68 с.
6. Белякова И.И. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. № 5. С. 1–5.
7. Байбородова С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы // Вопросы науки и образования. 2018. № 3. С. 1–3.
8. Гавриленко О.Л., Попова А.Ю. Состояние здоровья детского населения области и комплекс мероприятий, направленных на его улуч-

шение // Здравоохранение Российской Федерации. 2008. № 1. С. 34–35.

9. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии. Волгоград: Учитель, 2017. 61 с.

10. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дисс... д-ра п. н. Киев, 2016. 374 с.

11. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: дисс... д-ра п. н. СПб., 2016. 409 с.

12. Зотова М.О. Когнитивные и эмоциональные особенности младших школьников в условиях реализации здоровьесберегающих и традиционных образовательных технологий: автореф. Дис. ... к.псих.н. Ростов н/Д., 2017. 19 с.

13. Бугаева А.П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Якутск: СВФУ, 2019. 123 с.

14. Кайдалова Ю.Н., Емелина Е.В. Здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности начальной школы // Инновационная наука. 2019. № 3. С. 1–3.

15. Кокаева И.Ю. Педагогические условия развития психоэмоционального здоровья младших школьников. Владикавказ: ИПЦ СОГУ, 2019. 139 с.

16. Миназова З.М. Профессиональная подготовка педагогов-психологов к решению вопросов охраны здоровья детей средствами здоровьесберегающих образовательных технологий: автореф. Дис. ... к.п.н. Махачкала, 2017. 23 с.

17. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.

18. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. СПб.: Лань, 2016. 371 с.

19. Наймушина, А.Г., Петрова Ю.А. Физиология человека и здоровьесберегающие технологии. Тюмень: ТИУ, 2021. 154 с.

20. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: дисс... д-ра п.н. Магнитогорск, 2015. 389 с.

21. Трещева О.Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. Дисс... д-ра п. н. Омск, 2013. 51 с.

22. Цибульников В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании. М.: МПГУ, 2017. 147 с.

23. Шадрина Ю.Е. Возрастная психология. М.: Российский университет дружбы народов, 2021. 158 с.

24. Ячменникова Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2011. № 5. С. 66–72.

References

1. Avdulova T.P. Psychology of junior schoolchildren in the context of parent-child relations. *Obrazovatel'naya politika* = Educational policy. 2014; 2: 71-83. (In Russ.)

2. Al'bitskiy V.Yu., Baranov A.A. Chasto boleyushchiye deti: kliniko-sotsial'nyye aspekty. Puti ozdorovleniya = Frequently ill children: clinical and social aspects. Ways of recovery. Saratov: Rainbow; 2016. 183 с. (In Russ.)

3. Andrianova O.P. Health-saving technologies in elementary school. *Yevraziyskiy nauchnyy zhurnal* = Eurasian scientific journal. 2016; 2: 14-15. (In Russ.)

4. Askerova M.N. The use of health-saving technologies in elementary school. *Zdorov'ye – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya* = Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2015; 4: 120-124. (In Russ.)

5. Bazarnyy V.F. Shkola ili konveyer biorobotov? Sovremennaya kontseptsiya obrazovaniya Rossii: sut' i vliyaniye na zdorov'ye detey, vozmozhnyye al'ternativy = School or conveyor of biorobots? The modern concept of education in Russia: the essence and impact on children's health, possible alternatives. Moscow: Conceptual; 2015. 68 p. (In Russ.)

6. Belyakova I.I. The use of health-saving technologies in the classroom in elementary school. *Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk* = Actual problems of the humanities and natural sciences. 2012; 5: 1-5. (In Russ.)

7. Bayborodova S.V. Implementation of health-saving technologies in extracurricular activities of elementary school. *Voprosy nauki i obrazovaniya* = Questions of science and education. 2018; 3: 1-3. (In Russ.)

8. Gavrilenko O.L., Popova A.Yu. The state of health of the children's population of the region and a set of measures aimed at improving it. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii* =

Healthcare of the Russian Federation. 2008; 1: 34-35. (In Russ.)

9. Deyeva N.A. Igrovyye zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii = Health-saving gaming technologies. Volgograd: Teacher; 2017. 61 p. (In Russ.)

10. Dubogay A.D. Psikhologo-pedagogicheskiye osnovy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov mladshikh klassov: diss... d-ra p. n. = Psychological and pedagogical foundations for the formation of a healthy lifestyle for primary school students: diss ... Dr. p. s. Kyiv, 2016. 374 p.

11. Zaytsev G.K. Valeologo-pedagogicheskiye osnovy obespecheniya zdorov'ya cheloveka v sisteme obrazovaniya: diss... d-ra p. n. = Valeological and pedagogical foundations for ensuring human health in the education system: diss. d-ra p. s. Saint Petersburg, 2016. 409 p. (In Russ.)

12. Zotova M.O. Kognitivnyye i emotsional'nyye osobennosti mladshikh shkol'nikov v usloviyakh realizatsii zdorov'yesberegayushchikh i traditsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy: avtoref. Dis. ... k.p.sikh.n. = Cognitive and emotional features of younger schoolchildren in the context of the implementation of health-saving and traditional educational technologies: author. Dis. ... Ph.D. Rostov on Don, 2017. 19 p. (In Russ.)

13. Bugayeva A.P. Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v nachal'noy shkole = Health-saving technologies in elementary school. Yakutsk: NEFU; 2019. 123 p. (In Russ.)

14. Kaydalova Yu.N., Yemelina Ye.V. Health-saving technologies in the classroom and extracurricular activities of elementary school. *Innovatsionnaya nauka* = Innovative science. 2019; 3: 1-3. (In Russ.)

15. Kokayeva I.Yu. Pedagogicheskiye usloviya razvitiya psikhoemotsional'nogo zdorov'ya mladshikh shkol'nikov = Pedagogical conditions for the development of psycho-emotional health of younger schoolchildren. Vladikavkaz: CPI SOGU; 2019. 139 p. (In Russ.)

16. Minazova Z.M. Professional'naya podgotovka pedagogov-psikhologov k resheniyu

voprosov okhrany zdorov'ya detey sredstvami zdorov'yesberegayushchikh obrazovatel'nykh tekhnologiy: avtoref. Dis. ... k.p.n. = Professional training of psychologists to address the issues of protecting children's health by means of health-saving educational technologies: author. Dis. ... c.p.s. Makhachkala, 2017. 23 p. (In Russ.)

17. Mikhaylova S.V., Kuzmichev Yu.G., Zhulin N.V. Metody otsenki i samokontrolya fizicheskogo zdorov'ya uchashcheysya molodezhi = Methods for assessing and self-control of the physical health of student youth. Arzamas: Arzamas branch of UNN; 2017. 174 p. (In Russ.)

18. Morozov M.A. Zdorovyy chelovek i yego okruzeniye. Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii = A healthy person and his environment. Health saving technologies. Saint Petersburg: Lan; 2016. 371 p. (In Russ.)

19. Naymushina, A.G., Petrova Yu.A. Fiziologiya cheloveka i zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii = Human physiology and health-saving technologies. Tyumen: TIU; 2021. 154 p. (In Russ.)

20. Orekhova T.F. Teoreticheskiye osnovy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sub'yektov

pedagogicheskogo protsessa v sisteme sovremennogo obshchego obrazovaniya: diss... d-ra p. n. = Theoretical foundations for the formation of a healthy lifestyle of the subjects of the pedagogical process in the system of modern general education: diss ... of Dr. p. s. Magnitogorsk, 2015. 389 p. (In Russ.)

21. Treshcheva O.L. Teoriya formirovaniya kul'tury zdorov'ya lichnosti v obrazovatel'noy sisteme fizicheskogo vospitaniya: avtoref. Diss... d-ra p. n. = The theory of the formation of a culture of personal health in the educational system of physical education: author. Diss ... Dr. p. s. Omsk, 2013. 51 p. (In Russ.)

22. Tsibul'nikova V.Ye., Levanova Ye.A. Pedagogicheskiye tekhnologii. Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v obshchem obrazovanii = Pedagogical technologies. Health-saving technologies in general education. Moscow: MPGU; 2017. 147 p. (In Russ.)

23. Shadrina YU. Ye. Vozrastnaya psikhologiya = Developmental psychology. Moscow: Peoples' Friendship University of Russia; 2021. 158 p. (In Russ.)

Сведения об авторе

Анна Николаевна Семилетова

К.п.н., преподаватель кафедры педагогической психологии имени профессора В.А.Гуружাপова факультета психология образования

Московский государственный психолого-педагогический университет,
Москва, Россия

Эл. почта: semiletovaan@mgppu.ru

Information about the author

Anna Nikolaevna Semiletova

Cand. Sci. (Pedagogical), lecturer at the Department of Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov of the Faculty of Educational Psychology

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia

E-mail: semiletovaan@mgppu.ru