

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

Зайберт Ульяна Сергеевна

### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения  
физике»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение  
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

#### ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики доктор  
педагогических наук, профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы доктор  
педагогических наук, профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель доктор  
педагогических наук, доцент Ильина  
Н.Ф.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Зайберт У.С.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

## Реферат

Магистерская диссертация «Формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике» содержит 105 страниц текстового документа, 82 использованных источника, 11 таблиц, 9 рисунков.

Объект исследования: процесс обучения физике младших подростков общеобразовательной школы.

Предмет исследования: формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в общеобразовательной школе.

Цель исследования: научно обосновать и разработать педагогические условия формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике и опытно-экспериментальным путем проверить их результативность.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- выявлены особенности и возможности формирования ценности здорового и безопасного образа жизни младших подростков в процессе обучения физике;

- разработаны и реализованы педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики, обеспечивающие активизацию их внимания и интереса к своему здоровью, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни и формирование соответствующих навыков;

- определены критерии и показатели оценки результативности формирования культуры здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о формировании здорового образа жизни у младших подростков; в нем определены критерии, показатели, охарактеризованы уровни проявления

Практическая значимость состоит в том, что содержащиеся теоретические положения, выводы и рекомендации создают предпосылки для методического обеспечения процесса формирования культуры здорового образа жизни в процессе обучения физике. Разработанные и экспериментально апробированные педагогические условия по проблеме исследования позволяют формировать культуру здорового образа жизни школьников в процессе обучения физике и могут быть использованы в практике работы общеобразовательных организаций.

Экспериментальной базой проводимого исследования является Светлолобовская средняя общеобразовательная школа № 6 имени Героя России Мудрова М.И. Новоселовского района Красноярского края. В исследовании было задействовано 37 обучающихся.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях XII и XIII Международных научных конференциях «Образование и социализация личности в современном обществе» (г. Красноярск, 26–27 мая 2022 г. и 6–7 июня 2023 г.) и II Международной научно-практической конференции «Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт» (г. Красноярск, 9 ноября 2022 г.)

## **Report**

The master's thesis "Formation of a healthy lifestyle of young adolescents in the process of teaching physics" contains 105 pages of text document, 82 used sources, 11 tables, 9 figures.

Object of study: the process of teaching physics to junior teenagers in secondary schools.

Subject of the study: the formation of a healthy lifestyle of younger adolescents in the process of teaching physics in a secondary school.

Purpose of the study: to scientifically substantiate and develop pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in young adolescents and to experimentally test their effectiveness.

The scientific novelty of the study lies in the fact that:

- the features and possibilities of developing the value of a healthy and safe lifestyle for younger adolescents in the process of teaching physics have been identified;

- pedagogical conditions for the formation of a culture of a healthy lifestyle among younger adolescents in physics lessons have been developed and implemented, ensuring the activation of their attention and interest in their health, obtaining the necessary knowledge about a healthy lifestyle and the formation of appropriate skills;

- criteria and indicators for assessing the effectiveness of developing a healthy lifestyle culture among younger adolescents in physics lessons have been determined.

The theoretical significance of the study lies in the fact that its results complement the existing theoretical principles on the formation of a healthy lifestyle in younger adolescents; it defines criteria, indicators, and characterizes the levels of formation of a healthy lifestyle of younger adolescents.

The practical significance lies in the fact that the contained theoretical principles, conclusions and recommendations create the prerequisites for methodological support of the process of forming a culture of a healthy lifestyle in

the process of teaching physics. The developed and experimentally tested pedagogical conditions for the research problem make it possible to create a culture of a healthy lifestyle for schoolchildren in the process of teaching physics and can be used in the practice of general education organizations. The practical purpose of pedagogical conditions is to achieve the maximum possible increase in the effectiveness of creating a culture of a healthy lifestyle in young adolescents.

The experimental base for the research is Svetloobovskaya secondary school No. 6 named after Hero of Russia M.I. Mudrova. 37 students were involved in the study.

The main ideas and results are reflected in the publications of the XII and XIII International Scientific Conferences “Education and Socialization of Personality in Modern Society” (Krasnoyarsk, May 26–27, 2022 and June 6–7, 2023) and the II International Scientific and Practical Conference “Preparing future teachers for professional activities in the conditions of digitalization: domestic and foreign experience” (Krasnoyarsk, November 9, 2022)

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИКИ</b>	<b>11</b>
1.1 Анализ организации образовательного процесса, способствующего формированию здорового образа жизни младших подростков в условиях реализации обновленного федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования	11
1.2 Обоснование педагогических условий формирования здорового образа жизни младших подростков	34
Выводы по первой главе	46
<b>Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО АПРОБАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИКИ</b>	<b>47</b>
2.1 Содержание и организация опытно-экспериментальной работы по апробации педагогических условий формирования здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики	47
2.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	67
Выводы по второй главе	79
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>84</b>
<i>Приложение 1</i>	92
<i>Приложение 2</i>	93
<i>Приложение 3</i>	96
<i>Приложение 4</i>	97
<i>Приложение 5</i>	98
<i>Приложение 6</i>	99
<i>Приложение 7</i>	100
<i>Приложение 8</i>	101
<i>Приложение 9</i>	102
<i>Приложение 10</i>	103
<i>Приложение 11</i>	104
<i>Приложение 12</i>	105

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема сохранности здоровья молодого поколения всегда была в центре внимания. Во всех развитых странах государство берет на себя контролируемую роль в плане сохранения здоровья своих граждан. Логично, что действия государства начинаются с воспитания у подрастающего поколения осознания важности проблемы сохранения здоровья.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков является приоритетным направлением развития системы здравоохранения и образования в Российской Федерации. Основой права на здоровье в нашей стране являются Конституция и законодательство Российской Федерации об охране здоровья граждан. Нормативно-правовое обеспечение здоровьесбережения обучающихся образовательных организаций представлено в ряде документов: на государственном уровне – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»); Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; Федеральный закон «Об утверждении федеральной программы развития образования»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Санитарно-эпидемиологические правила. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02»; пункт 19.8 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» и другие не менее важные документы.

Недавние исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, а также научного центра здоровья детей РАМН, свидетельствуют о серьезном ухудшении состояния здоровья обучающихся в течение последних 10 лет. Это является тревожным сигналом, требующим немедленных действий. В связи с этим были представлены вышеупомянутые документы и проекты, направленные на решение данной ситуации.

Одной из основных причин снижения здоровья школьников, по мнению исследователей А. А. Баранова и М. М. Безруких [13], является интенсивная учебная

нагрузка, а также отсутствие учета возрастных особенностей обучающихся. Они высказывают единое мнение о том, что традиционный образовательный процесс во многом негативно влияет на состояние здоровья школьников. Важным аспектом также является низкий уровень осведомленности школьников о своем собственном здоровье и значимости здорового и безопасного образа жизни.

С каждым годом все чаще возникают проблемы, связанные со здоровьем молодого поколения. Они все больше времени проводят в интернете, играя в виртуальные игры и не заботясь о своем физическом и психическом здоровье. Необходимо предпринимать комплексные действия, чтобы решить данную проблему. Например, школы могут изменить свои программы, чтобы быть более гибкими и учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка. По новым исследованиям также был обнаружен высокий уровень стресса среди школьников, что приводит к ослаблению иммунной системы и увеличению риска возникновения различных заболеваний. В данном случае причина таких проблем кроется в несоответствии образовательной программы и индивидуальным потребностям каждого ребенка. Поэтому, будет полезно проводить регулярные консультации с педагогами, психологами и врачами, чтобы держать под контролем здоровье детей. Важно отметить, что акцент на значимости правильного питания и активного образа жизни для учащихся может быть сделан и образовательными учреждениями, и родителями. Проведение физических занятий, создание специализированных клубов и кружков для детей - все эти меры помогут привить им здоровый образ жизни.

Общее решение проблемы ухудшения здоровья школьников является процессом долгосрочным, который требует совместных усилий от государства, образовательных учреждений, специалистов и общественности. Переосмысление образовательного процесса и внедрение новых методов для активного включения физической активности и здорового образа жизни в повседневную жизнь школьников - основные условия борьбы с проблемой. Для этого необходим стратегический подход и сотрудничество между родителями, учителями и администрацией образовательных учреждений. Только благодаря таким изменениям мы сможем создать благоприятную среду, способствующую развитию здоровых и успешных молодых людей.

Идея здоровьесберегающего образования раскрыта в трудах классиков педагогики, начиная с Я.А. Коменского и Дж. Локка, К.Д. Ушинского и Н.И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, П.П. Блонского. Опыт использования здоровьесберегающих технологий в образовании проанализирован в трудах В.Ф. Базарного [11], М.М. Борисова [17], М.Я. Виленского [21], В.Р. Кучма [44], Н.К. Смирнова [66]. Вопросы формирования у учащихся знаний и деятельности по различным аспектам здоровья исследовались В.М. Антиповой, Д.В. Колесовым, Т.В. Кучер, Е.И.Лернер и др.

Перечислим наиболее важные мероприятия, намеченные и проводимые на период до 2027 года. Правительством Российской Федерации 26.07.2017 года был утвержден Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», основной целью которого является увеличение к концу 2025 года до 60,0% доли граждан, приверженных здоровому образу жизни. По проекту предусмотрена разработка и проведение информационно-коммуникационной кампании с использованием основных телекоммуникационных каналов по формированию культуры здорового образа жизни у населения с учетом особенностей целевых групп граждан, повышение финансирования программ профилактики, гигиенического воспитания. На современном этапе развития нашего общества в качестве одной из приоритетных задач системы образования в нашей стране выступает формирование у обучающихся ценности здорового и безопасного образа жизни.

Через образование происходит совершенствование и наращивание потенциала здоровья младших подростков - особой возрастной группы по Эльконину. Это предполагает осознание гражданами их здоровья как наивысшей ценности и формирование принципиально других установок в отношении здоровья. Этот путь лежит через воспитание культуры здоровья, через формирование новой парадигмы мышления, в которой здоровье предстает как главная ценность у человека. Теоретики и практики в области здоровьесбережения ищут разные методы сбережения и развития здоровья народа в целом. В этой связи особую роль приобретает проблема здоровьесбережения в системе образования.

В образовании необходимо активно исследовать различные пути формирования ценности здорового и безопасного образа жизни у детей на всех этапах обучения. Это важно, так как современное образование должно уделять особое внимание не только формированию знаний, умений и навыков, но и формированию социально активной личности, которая осознает и принимает ценности человеческой жизни. Таким образом, важно обратить внимание на оба аспекта - формирование знаний, умений, навыков, а также формирование социальной активности и осознания ценности человеческого здоровья.

Начиная с внедрения обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС), учителя физики столкнулись с новыми вызовами и требованиями, касающимися обучения детей. Одной из основных задач ФГОС является формирование здорового образа жизни учащихся, а в рамках предмета "физика" это может быть достигнуто путем применения здоровьесберегающих технологий на уроках.

Анализ теоретических положений и практики научного исследования позволили выявить следующие **противоречия** между:

- необходимостью формирования здорового образа жизни у школьников и недостаточным вниманием к применению здоровьесберегающих технологий на уроках физики;

- большим количеством эмпирического материала по формированию культуры здорового образа жизни в целом и отсутствием анализа данного процесса в рамках определенного предмета.

Эти противоречия позволяют сформулировать **проблему исследования**: какими способами наиболее результативно можно сформировать культуру здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики?

**Объект исследования:** процесс обучения физике младших подростков общеобразовательной школы.

**Предмет исследования:** формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в общеобразовательной школе.

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить результативность педагогических условий

формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике.

**Гипотеза исследования** — формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике будет результативным, если будут реализованы следующие педагогические условия:

- ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни;
- обогащение содержания учебного курса физики сюжетно физическими задачами (в процессе решения данных задач, интегративных и межпредметных заданий, учитывающих психофизиологические особенности возраста обучающихся, также будут выполняться функции нормативности, оценки и регулирования образовательного процесса);
- применение на учебных занятиях здоровьесберегающих технологий для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

В соответствие с поставленной целью и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую, научно-методическую литературу, нормативные документы с целью выявления особенностей и возможности формирования ценности здорового и безопасного образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в условиях реализации обновленного ФГОС.

2. Выявить, научно обосновать педагогические условия формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения в школе.

3. Определить и описать критерии и показатели оценки результативности разработанных педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики.

4. Апробировать педагогические условия формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в условиях реализации обновленного ФГОС.

5. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по оценке сформированности здорового образа жизни младших подростков в процессе преподавания физики в школе.

**Теоретико-методологической базой** исследования являются: системный подход изучения личности и деятельности (Б.Г. Ананьев [6], Б.Ф. Ломов); теория здоровьесформирующего образования (Г.К. Зайцев [29], В.В. Колбанов [38], Г.С. Никифоров, Л.Г. Татарникова [69], С.А. Чандаева).

Для решения поставленных задач использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-педагогической литературы, нормативных документов, учебных программ и методических материалов, опытно-экспериментальная работа и ее анализ, наблюдение за учебным процессом и субъектами учебной деятельности, статистическая обработка и интерпретация экспериментальных данных.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что:

- выявлены возможности формирования ценности здорового и безопасного образа жизни младших подростков в процессе обучения физике;
- обоснованы и реализованы педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики, обеспечивающие ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни, освоение необходимых знаний о здоровом образе жизни и формирование соответствующих навыков, использование здоровьесберегающих технологий на уроках физики в основной школе;
- определены критерии и показатели оценки результативности разработанных педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что его результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о формировании здорового образа жизни у младших подростков; в данном исследовании определены критерии, показатели, охарактеризованы уровни проявления сформированности здорового образа жизни младших подростков.

**Практическая значимость** состоит в том, что содержащиеся теоретические положения, выводы и рекомендации создают возможности для методического обеспечения процесса формирования культуры здорового образа жизни в процессе обучения физике. Практическое назначение педагогических условий состоит в том, чтобы добиться максимально возможного повышения результативности формирования культуры здорового образа жизни младших подростков. Разработанные и экспериментально апробированные педагогические условия по проблеме исследования позволяют формировать понятия здорового образа жизни у школьников в процессе обучения физике и могут быть использованы в практике работы общеобразовательных организаций.

**Достоверность** обеспечена методологией исследования, её соответствием поставленной проблеме. Логика научного исследования хорошо обоснована, а само исследование проводится как на теоретическом, так и на практическом уровнях. Методы, выбранные для исследования, полностью соответствуют его целям и задачам. Объем выборки является репрезентативным, а статистические расчеты подтверждают достоверность полученных результатов. Полученные результаты успешно внедряются в педагогическую практику.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Процесс формирования культуры здорового образа жизни у подростков должен быть ориентирован на создание у них устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, получение знаний, на основе которых строится безопасное поведение.

2. Содержание учебного курса физики должно включать сюжетные физические задачи, которые ориентированы на изучение безопасности и сохранения здоровья, задания интегративного и межпредметного характера с содержанием информации о здоровом образе жизни с учетом психолого-физиологических особенностей детей данного возраста,

3. Во время проведения учебных занятий необходимо применять здоровьесберегающие технологии, с целью повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Светлолобовской средней общеобразовательной школы № 6 имени Героя России Мудрова М. И. Новоселовского района Красноярского края.

**Структура.** Диссертация состоит из введения, двух глав, четырех параграфов, заключения, списка использованных источников (82 источника), 12 приложений, 105 страниц.

# **Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИКИ**

## **1.1 Анализ организации образовательного процесса, способствующего формированию здорового образа жизни младших подростков в условиях реализации обновленного федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**

Глобальная проблема сохранения здоровья молодого поколения россиян становится все более острой. В наше время большинство молодежи проводит большое количество времени перед экранами компьютеров и гаджетов, чему нельзя не уделить внимание. Эта тенденция приводит к уменьшению активности, отсутствию физической выносливости и ухудшению общего здоровья. Но как можно заинтересовать ребят спортом и физическими занятиями в такой ситуации?

Система образования берет на себя огромную ответственность по решению этой проблемы, это подтверждают ряды документов, принятых правительством [55, 56, 57, 76]. Особое внимание уделяется оптимизации образовательного процесса и внедрению новых технологий, способствующих созданию среды для формирования здорового образа жизни. Важно создать для обучающихся условия, которые позволят раскрыть потенциал их физических способностей. Школы и университеты должны предоставить разнообразные возможности для занятий спортом на всех уровнях, начиная от школьных спортивных секций до профессиональных команд вузов. Это позволит ребятам выбрать наиболее интересующий их вид спорта и начать развиваться в этом направлении. По мнению экспертов [23], необходимо акцентировать внимание на формировании здорового образа жизни среди подростков и признать здоровье как одну из самых важных ценностей. Учебные программы и учебные заведения должны не только обеспечивать академические знания, но также и мотивировать молодежь заботиться о своем физическом и психическом благополучии.

Необходимо проводить информационные кампании о пагубности вредных привычек и неправильного питания, а также о важности физической активности и здорового сна. Однако, чисто информационная работа не всегда может дать результат. Более того, необходимо создание среды и условий, чтобы молодежь могла вести здоровый образ жизни. Это включает в себя обустройство спортивных площадок и площадок для активного отдыха, а также развитие школьных спортивных секций и клубов. Кроме того, поддержка психического здоровья также должна быть в приоритете, в том числе путем обеспечения доступа к консультациям и поддержке со стороны профессионалов [72].

Важно понимать, что детям и подросткам необходимо давать навыки и знания, чтобы они могли принимать ответственные решения о своем здоровье. Образование должно обеспечить им возможность развития навыков самозащиты, осознания значимости здорового образа жизни и принятия здоровых выборов в каждой сфере своей деятельности. Но необходимо учесть, что “только наличие спортивных возможностей недостаточно для мобилизации интереса молодежи” [79]. Важно, чтобы занятия спортом не стали скучными повседневными занятиями, а стимулировали детей и подростков к регулярным и активным физическим тренировкам. Для этого можно проводить различные соревнования, состязания и игры на свежем воздухе, которые будут подходить для разных возрастных групп и физических возможностей.

Такой подход поможет заинтересовать ребят в физической активности и спорте, создаст положительные ассоциации и развивающуюся привычку заботиться о своем здоровье. В результате, молодежь станет более активной и энергичной.

В современном обществе все больше внимания уделяется здоровью и физическому благополучию. Особенно важно обращать на это внимание в школьной среде, так как дети проводят большую часть своего времени в школе.

Согласно статье 41 закона «Об образовании в Российской Федерации» [75], охрана здоровья обучающихся включает в себя:

1. оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
2. организацию питания обучающихся;

3. определение оптимальной учебной, внеурочной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
5. организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
6. прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
7. профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
8. обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
9. профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
10. проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья детей является наиболее приоритетной, поскольку исходя из данных Института возрастной физиологии РАО, около 20-40% отрицательных влияний, наносящих вред здоровью детей школьного возраста связано с факторами риска нарушений здоровья, которые происходят из школьной образовательной среды [26].

Одна из основных и важных задач современной школы – это “выпустить ученика, готового к самостоятельной жизни, который будет морально и физически здоров, а также будет способен сохранять и улучшать свое здоровье, так как школа – это основная среда обитания для ребенка в возрасте от 6 до 17 лет” [63].

Здоровье учеников – это актуальная тема для каждого времени, но в настоящие дни, в условиях современной школы она становится наиболее важной. Специалисты бьют тревогу, так как по сравнению с прошлыми годами, ситуация значительно ухудшается [30].

Согласно исследованиям, проведенным Институтом педиатрии, только 14% школьников полностью здоровы. У 50% из них имеются проблемы с развитием опорно-двигательного аппарата, а около 35-40% детей страдают от хронических заболеваний. Данная статистика не может не вызывать тревогу у родителей и педагогов, поэтому необходимо выяснить причины, которые влияют на ухудшение здоровья школьников [33].

Одной из таких причин является некомпетентность педагога в вопросах, касающихся укрепления и охраны здоровья. Многие учителя не понимают и не пытаются узнать, как поддерживать здоровье учеников, что для этого делать и как не сделать хуже. Еще одна причина – это недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Довольно часто, родители упускают из виду факторы, которые могут отрицательно повлиять на здоровье их детей. Например, неконтролируемое время в телефоне может пагубно сказаться на зрении ребенка, точно также как неправильная посадка за столом отрицательно влияет на осанку [32].

Интенсификация учебного процесса также относится к числу причин, из-за которых здоровье учеников значительно ухудшается. Под интенсификацией учебного процесса подразумевается увеличение объема учебной информации при сокращении учебных часов и продолжительности обучения, при этом, требования к качеству знаний остаются неизменными [35].

Каждый день число детей с отклонением здоровья растет, а из – за интенсификации очень тяжело учесть индивидуальные особенности развития каждого ученика и варьировать обучение. В связи с этим у школьников случается переутомление и перегрузка, которые перетекают в нехватку сна, которая отрицательно сказывается на функциональном состоянии организма, раздражительность, плаксивость и невнимательность. Многие учителя списывают все эти изменения в поведении ученика на лень и не подозревают как сильно интенсификация влияет на каждого школьника [31].

Следующая причина, о которой важно упомянуть это стрессовая педагогическая тактика. Школьники испытывают огромный стресс из – за соперничества друг с другом, провалов и ошибок, недовольства взрослых, угнетения

учителем. Некоторые педагоги подавляют, пренебрегают и постоянно давят на ученика, вызывая у него страх в несостоятельности [16]. Все это непременно приводит к психологическому и физическому истощению. Исследования показывают, что в классах с жестким и авторитарным педагогом, заболеваемость в несколько раз выше, чем в классах, где педагог позитивно настроен и не давит на учеников [27].

Несоответствие различных технологий и методик обучения возрастным и функциональным возможностям школьников особенно сильно и отрицательно влияют на их здоровье. Наиболее ярким примером является обучение безотрывному письму, при котором ребенок от напряжения очень часто задерживает дыхание что приводит к гипоксии [10].

Часто, в кабинетах, где проходят уроки не соблюдаются элементарные гигиенические и физиологические требования. Например, кабинет может быть недостаточно просторным для большого количества детей, в следствии чего инфекционные болезни будут передаваться воздушно-капельным путем быстрее. Также, отсутствие постоянной влажной уборки ведет к размножению бактерий и болезням у учеников [42].

Традиционная организация учебного процесса создает постоянные стрессовые перегрузки, приводящие к проблемам со здоровьем. Важно отметить, что утомительность занятий не является результатом одной конкретной причины, а больше связана с взаимодействием различных факторов [8]. Поэтому анализ факторов риска показывает необходимость поиска запасов преподавателя для поддержки здоровья и благополучия школьников.

Одной из основных задач, которые поставила перед собой школа нового времени, является сохранение физического и умственного здоровья учащихся. Современным педагогам необходимо тщательно готовиться к особым требованиям, связанным с здоровьем учащихся. Отличительным фактором для поддержания и укрепления здоровья является уровень компетентности учителя в вопросах охраны и повышения здоровья педагогическими методами [34].

Личная ответственность за сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения является крайне актуальной проблемой. Важно осознать, что

формирование потребностей в безопасности и здоровье должно быть важной частью подготовки всех, кто занимается образованием детей. Сегодня нет сомнений в том, что здоровье человека зависит от индивидуальных усилий по сохранению и укреплению его здоровья [28]. И, что самое важное, чем раньше человек начнет беспокоиться о своем здоровье, тем лучшие результаты по его сохранению он сможет достичь.

Внедрение технологий здоровьесбережения в учебный процесс находит свои истоки в изучении старых философских идей. Платон впервые обратил внимание на педагогическое значение заботы о здоровье, а последующие ученые развивали эту тему. Идею природосообразности высказал Аристотель, а Я.А. Коменский [73] расширил ее концепцию. По их мнению, человек, являясь частью природы, должен подчиняться ее законам. С таким же представлением соглашался и Ж.Ж. Руссо, который призывал следовать природе ребенка и помогать ему в его развитии.

Прежде всего, необходимо определить, что такое здоровьесберегающие технологии и как они связаны с учебным процессом.

Улучшение и сохранение здоровья – это основная цель здоровьесбережения, которая требует активного участия людей. Важно также обеспечить согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека в этом процессе [49].

Здоровьесохраняющее образование в исследованиях И.Н. Шуваловой и Н.Ф. Костина определяется как «комплексная многоаспектная социально-педагогическая деятельность образовательного учреждения по достижению всеми обучающимися состояния полного физического, душевного и социального благополучия» [24].

Здоровьесберегающие технологии - это «комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учеников» [44]. Они включают в себя физкультурные практики, использование активных методов обучения, организацию здорового питания, контроль за уровнем стресса и другие аспекты [14]. Здоровьесохраняющие технологии направлены на формирование правильных привычек и навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья. В школьном процессе должны быть созданы условия, которые способствуют сохранению здоровья учащихся. Эти условия включают отсутствие стресса, разумные требования и методики обучения, а также

организацию учебного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований. Также важна соответствующая физическая нагрузка, которая будет адаптирована к возможностям детей. Необходимо также обеспечить регулярный и оптимальный режим двигательной активности для учащихся [45].

Г.К.Селевко дает такое определение: «это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития» [40].

Здоровьесберегающая образовательная технология в понимании Смирнова Н.К – это «процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментария в рамках связи «Педагог-учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения» [65].

В соответствии с мнением В.Д. Сонькина, здоровьесберегающие технологии заключаются в следующем:

- Условия обучения должны исключать стресс, требования должны быть адекватными, а методики обучения и воспитания - соответствующими.
- Учебный процесс должен быть организован рационально, учитывая возрастные, половые, индивидуальные особенности и гигиенические требования.
- Уровень образовательной и физической нагрузки должен соответствовать возможностям по возрасту.
- Необходимо иметь достаточный и рационально организованный режим физической активности [13].

Совершенно верно, по нашему мнению, отмечает О.В. Петров, что «здоровьесберегающая образовательная технология представляет собой уникальную систему, которая обеспечивает оптимальные условия для сохранения, укрепления и развития всех аспектов здоровья образовательных участников – духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического» [46].

По мнению О.В. Петрова [4], здоровьесберегающая образовательная технология включает в себя следующие компоненты: использование собственных наблюдений и данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, в процессе реализации образовательной технологии, а также коррекцию последней в соответствии с полученной информацией. Важно учесть возрастные особенности обучающихся и разработать образовательную стратегию, которая соответствует особенностям их мышления, памяти, работоспособности, активности и тому подобному. Также необходимо создать благоприятный эмоционально-психологический климат во время реализации технологии. Одним из способов достижения этого является использование различных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов их здоровья и работоспособности [47].

Обобщая все эти определения и мнения исследователей, можно определить, что здоровьесберегающие технологии - это рычаг для достижения определенных результатов по благополучию обучающихся. Каждый педагог должен уметь использовать весь имеющийся арсенал здоровьесберегающих технологий на своих уроках для достижения результатов сохранения и укрепления здоровья школьников.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся - это основная цель здоровьесберегающей педагогики, в которой используются различные образовательные технологии. Под понятием "здоровьесберегающие технологии" понимаются все направления деятельности образовательных учреждений. Однако, конкретная образовательная технология не может полностью выражать суть здоровьесберегающей педагогики.

В диссертационном исследовании Т.Ф. Ореховой было обосновано введение принципов здоровьесберегающих технологий в систему существующих принципов педагогического процесса [52]. По мнению автора, здоровье становится субдоминантой педагогического процесса благодаря введению данных принципов, что открывает возможность целенаправленно отслеживать влияние факторов педагогического процесса на здоровье. Также, позволяет прогнозировать возникновение "здоровьезатратных" ситуаций, уделять особое внимание здоровью

на "кризисных" этапах обучения, например, в период адаптации к школе, и гибко строить образовательный процесс.

Изменились основные ценности педагогического процесса, абсолютные ценности здоровья стали важной частью системы. Новые требования к содержанию образования и организации педагогического процесса обеспечивают формирование полной картины о здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье и будущее. При выборе образовательных программ учитывается необходимость получения достаточных знаний о здоровье, способах его сохранения и негативных факторах, а структура содержания образования предоставляет возможность формирования целостного представления о здоровом образе жизни и жизненных стратегиях. Критерии успешности педагогического процесса включают параметры здоровья как обучаемых, так и обучающихся [22]. Суть процесса профессионального становления педагога, занимающегося инновационной деятельностью, состоит в разрешении индивидуальных образовательных дефицитов, возникающих в процессе профессионального становления. При этом, опираясь на исследования процесса становления педагога на различных этапах непрерывного образования, мы выделяем содержательный, организационный и результативный компоненты [1]. Таким образом, процесс профессионального становления, по мнению авторов, предполагает изменение педагога в процессе непрерывного профессионального образования, выполнения профессиональной деятельности за счет личной активности.

Максимальное сохранение, укрепление и развитие духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех участников образовательного процесса является главной целью здоровьесберегающей образовательной технологии Ксензова Г.Ю. и И.В. Чупаха [41]. Для достижения этой цели предлагается следующая система:

1. Система использования данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии. С полученными данными осуществляется коррекция образовательного процесса.

2. Создание образовательной стратегии, приспособленной к особенностям памяти, мышления, работоспособности и активности обучающихся данной возрастной группы, является важным аспектом учета возрастного развития.

3. В процессе применения технологии необходимо обеспечивать благоприятный эмоционально-психологический климат.

4. Для сохранения и повышения здоровья и работоспособности обучающихся, используются различные формы здоровьесберегающей деятельности.

Существует классификация, предложенная Н. К. Смирновым, которая является наиболее проработанной и широко используемой в образовательных учреждениях. Она делит здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования, на несколько групп. Каждая из этих групп имеет свой подход к охране здоровья и, соответственно, применяет разные методы и формы работы.

#### ***Медико-гигиенические технологии (МГТ)***

Медицинская служба в школьном медицинском кабинете выполняет ряд задач, связанных с обеспечением гигиенических условий и контролем их соблюдения в соответствии с требованиями СанПиНов [59]. Она проводит прививки учащимся, предоставляет консультативную и неотложную помощь посетившим медицинский кабинет, организует мероприятия по обучению обучающихся и педагогического коллектива санитарно-гигиеническим нормам, а также следит за состоянием здоровья учащихся. Кроме того, медицинская служба организует профилактические мероприятия перед эпидемиями, такими как грипп, и решает различные другие задачи, связанные с ее компетенцией.

В школе есть возможность создать стоматологический и физиотерапевтический кабинеты, а также другие медицинские помещения. В них будут проводиться ежедневные процедуры и оказываться помощь, как школьникам, так и педагогам. В рамках этой технологии будут организованы занятия по лечебной физической культуре, а также фитобары и другие подобные мероприятия.

#### ***Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).***

Важна физическая форма у людей, которые тренируются. Победить немощь помогут особые методы упражнений, которые включают закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Уроки физической

культуры и спортивные секции предлагают возможности для достижения этих целей.

### ***Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).***

Явное недооценивание и слабое задействование ресурсов в области здоровьесбережения продолжается, несмотря на наличие возможностей. Например, можно обустроить пришкольную территорию, разместить зеленые растения в классах и рекреациях, создать живой уголок, а также участвовать в природоохранных мероприятиях в рамках школьной программы.

### ***Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).***

Организационно-педагогические технологии (ОПТ) представляют собой одну из подгрупп здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ), которые включают в себя специфическую структуру учебного процесса. Данные технологии частично регламентированы в СанПиНах и направлены на предотвращение состояния переутомления, гиподинамии и других неблагоприятных состояний. Они реализуются специалистами по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представителями пожарной инспекции и прочими специалистами.

Психолого-педагогические технологии (ППТ) также являются частью ЗОТ и связаны с работой учителя на уроке и его взаимодействием со школьниками на протяжении всего урока. Они также включают в себя психолого-педагогическое сопровождение всех компонентов образовательного процесса. Проводится организационно-воспитательная работа со школьниками после уроков, включающая учебные программы по формированию культуры здоровья и обучению грамотной заботе о своем здоровье. Основная цель - мотивация учащихся к ведению здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек. Кроме того, осуществляется просвещение родителей. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие группы технологий получают особое место, поскольку они обычно воплощаются внешней школьной средой, но в последние годы все чаще включаются во внеурочную деятельность. Психологическое здоровье учащихся и ресурсы психологической адаптации личности формируются и укрепляются в рамках этих технологий.

### **Принципы здоровьесберегающих технологий (по Смирнову Н. К.)**

1. Принцип ненанесения вреда – “No nocere!” – относится как к медикам, так и к родителям и педагогам. Профессиональная этика любого человека должна базироваться на этом принципе. Когда в школах, в начале девяностых годов начали применять оздоровительные системы и методы, с целью сохранить здоровье учеников, актуальность данных технологий значительно увеличилась, но иногда эти методы были научно необоснованны и не были проверены на практике, а также проводились людьми, совершенно ничего не смыслившими в науке о здоровье. Вследствие чего ученикам мог быть нанесен вред, вместо желательного положительного результата.

2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье означает, все аспекты обучения, включая планы и программы, учебные занятия, внешкольную активность и взаимодействие с родителями, должны быть оценены исходя из их влияния на физическое и психологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Принцип непрерывности и преемственности указывает на необходимость проведения здоровьесберегающей работы в школе не тогда, когда этого хочется, а ежедневно и на каждом занятии. Помимо этого, обязательно следует проводить учет того, что было сделано до этого.

4. Принцип субъект – субъектного взаимодействия. В решении главной образовательной задачи школы на всех уровнях важны ответственность и заинтересованность самих обучающихся. Каждый должен быть заинтересован в том, чтобы процесс обучения осуществлялся эффективно и качественно. При отсутствии понимания ответственности за свое здоровье и предоставления им возможностей воспользоваться своими правами и обязанностями, реализация здоровьесберегающих технологий обречена на неудачу.

5. Принцип триединого представления о здоровье. Необходимо подходить к категории здоровья в соответствии с определенными ВОЗ, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья. При несоблюдении данного принципа все внимание будет обращено только на физическое здоровье, тем самым другие стороны здоровья остаются за рамками рассмотрения и оценки. Объектное отношение к школьнику не может быть здоровьесберегающим, субъект, в отличие от объекта, всегда индивидуален. Индивидуальный подход, без которого

трудно рассчитывать на достижение здоровьесберегающих результатов – одно из главных условий реализации данного принципа.

6. Принцип соответствия содержания и организация обучения возрастным особенностям. Многие учителя не имеют представления о том, как преподавать учебный материал так, чтобы он соответствовал развитию и возрасту. Необходимо обращать внимание на развитие состояния утомления от изучаемого материала, риск перегрузок и высокий темп работы.

7. Практика здоровьесберегающей педагогики определяет принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий через использование различных понятий, программ, форм и методов. Здесь важным фактором является укрепление здоровья, воспитание культуры здоровья, формирование здоровья и обучение здоровью.

8. Принцип формирования ответственности школьника за свое здоровье рассматривается как частный случай ответственности за свое поведение, за свою жизнь. При формировании культуры здоровья крайне важно, чтобы у подростков присутствовало чувство ответственности, иначе все усилия при формировании данной культуры сводятся на нет. Как бы сильно не старались педагоги, если ученик не мотивирован на сохранение своего здоровья, если он о нем не заботится, он не сможет быть здоровым в современных реалиях. Методология воспитания культуры здоровья молодежи основывается на воспитании ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких, формировании мотивации на ведение здорового образа жизни, обеспечении их грамотности в вопросах здоровья.

9. Принцип отсроченного результата. Когда учитель только – только начинает работать, ему необходимо быть терпеливым и не сдаваться, если кажется, что его работа не приносит должных результатов в первые недели или месяцы ожидания положительных изменений.

10. Принцип контроля за результатами, основанный на получении обратной связи, должен быть реализован в работе как целого образовательного учреждения, так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии. Можно с точностью сказать, что именно от педагога зависит, какое воздействие на здоровье учеников оказывает образовательный процесс. Исключительно учитель может

подорвать доверие к грамотно выстроенной системе заботы о здоровье обучающихся, или же, наоборот, с помощью своей педагогической работой, тактиками, методами и общественной активностью произвести положительную динамику в отношении к данной проблеме со стороны администрации, своих коллег и вышестоящего руководства [66].

Формирование здорового образа жизни непосредственно зависит от степени вовлеченности обучающегося в процесс сохранения здоровья и развития активной позиции по отношению к своему здоровью. В данном случае, можно с уверенностью утверждать, что процесс обучения становится образовательным, поскольку используемые технологии являются внутренними и основаны на принципах педагогики и психологии для достижения поставленных целей (таблица 1).

Таблица 1 – Структура, критерии и условия реализации образовательных здоровьесберегающих технологий

<b>Структура технологии</b>	<b>Критерии технологичности</b>	<b>Условия реализации</b>
Концептуальная основа: теория и методология, подходы, принципы	Концептуальность	Педагогическое понимание идеи
Содержательные основы: общие и конкретные цели; конкретные составляющие здоровьесберегающего образования	Системность	Организационно- методическое обеспечение
Технологические основы: психолого-педагогические условия организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса	Адекватность и адаптивность	Наличие установки на идею как ценность учебно-воспитательного результата
Методы и формы работы	Управляемость и воспроизводимость	Педагогическая компетентность и мастерство специалистов,
Диагностика результатов деятельности по реализации здоровьесберегающей технологии.	Результативность и эффективность	Возможность измерения результативности технологии

Тема научных исследований о влиянии учебного труда на состояние здоровья обучающихся обсуждается во многих публикациях [2, 11, 12, 21, 51]. В них отмечается, что получение знаний может иметь негативные последствия для здоровья обучающихся из-за неорганизованности этого процесса. Важно отметить слова А.А. Ухтомского, который заявил, что усталость не связана с объемом работы, а скорее с ее неэффективностью.

Наумова Н.Е. подчеркивает, что неблагоприятные изменения в здоровье молодого поколения влекут за собой значительный социальный и нравственный ущерб. Их интеллектуальный потенциал снижается, что приводит к несчастью во многих семьях и невозможности реализации потенциала отдельных личностей [67].

Образовательная программа осуществляется с соблюдением главного условия - недопущение вреда здоровью детей. Проблема здоровья учащейся молодежи и ее ежегодного снижения стала актуальной и вызвала серьезные трудности в системе образования. Школьные факторы риска для здоровья детей множатся, что приводит к стрессовым перегрузкам у обучающихся и развитию хронических заболеваний. В связи с этим наша школа в последние годы стремится организовать обучение таким образом, чтобы сохранять и укреплять здоровье учащихся [70]. В словах В.М. Шепеля заключено, что те, кто не ценит свое здоровье, меньше заботятся о других.

Здоровье ребенка и его адаптация в обществе, а также его физическое и психическое развитие на практике зависят от того, в какой среде он живет. В случае детей в возрасте от 7 до 17-18 лет значительную роль играет школьная среда, так как более 70% времени, когда они находятся в бодрствующем состоянии, они проводят в школе [60]. Однако нам следует приложить максимум усилий для того, чтобы школа не была или перестала быть фактором, который негативно влияет на здоровье учащихся.

Для достижения здоровья ребенка важно учесть ряд аспектов его развития. Например, к ним относится его физическое состояние, позволяющее справляться с усталостью и функционировать на оптимальном уровне. Также важно учитывать интеллектуальные способности ребенка, которые включают хорошие умственные навыки, любознательность и развитое воображение. Не менее значимыми являются нравственные качества ребенка, например, честность, самокритичность и умение сочувствовать другим. И, конечно же, не стоит забывать о социальных навыках, таких как уравновешенность, способность удивляться миру и восхищаться окружающим [36].

Цель и задача учителя в области здоровьесберегающих технологий заключаются в следующем: создание комфортных условий для обучения, чтобы учебные занятия и внеклассные мероприятия вызывали положительные эмоции и

благоприятно влияли на здоровье каждого ребенка; формирование у обучающихся культуры сохранения и улучшения своего здоровья; ознакомление учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений в области здоровьесбережения нации.

Учебные процессы и образовательная среда часто не удовлетворяют гигиеническим требованиям, что негативно сказывается на здоровье учащихся. Исследования динамики умственной работоспособности показывают, что перенапряжение адаптационных механизмов часто возникает из-за слишком высокой учебной нагрузки. Кроме того, школьные требования не соответствуют потребностям и физическим возможностям учеников. Отношения между учителями и учениками часто характеризуются авторитарностью и отсутствием гуманизма.

Одним из главных недостатков образовательного процесса является отсутствие специальных мер, которые помогали бы сохранить и укрепить здоровье учеников. В современной школе основной организационной формой образовательного процесса остается урок. Следовательно, чтобы справиться с энергозатратным характером образования, необходимо определить критерии, основанные на валеологии и эргономике школьного урока и построить его соответствующим образом [18, 20, 22, 37, 43]. Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют комплексно и системно, длительно и непрерывно (в течение 9-11 лет).

Важно отметить, что исследования о психологическом состоянии школьников демонстрируют, что факторы, влияющие на здоровье, играют гораздо большую роль, чем нагрузка, которая регламентируется школьной программой [58]. Стресс и нервная перегрузка происходят не из-за большого количества учебных заданий, а из-за отсутствия внутренней мотивации для учебы.

Создание ситуаций, стимулирующих субъектную активность обучающихся и формирование внутренней учебной мотивации – это основной аспект применения образовательных технологий, сосредоточенных на развитии личности [6]. Приоритетным исходным принципом здесь является принцип природосообразности.

Здоровье ребенка отражается от стиля взаимоотношений, которые педагог использует в образовательных технологиях. Гуманистическая форма образовательной технологии не работает, если учитель придерживается

монологического способа взаимодействия со школьниками. Воздействие на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников – вот то, что делает образовательные технологии валеологически [71].

Взаимодействие в диалоге играет важную роль в оказании помощи ребенку в самоопределении и активизации его личностных функций. В.В. Селевко называет это диалогической единицей гуманистического обучения [18]. Однако, чтобы провести учебный диалог, учитель должен быть готов к изменению своих взглядов и совместному поиску истины с учениками.

Для преодоления неблагоприятного воздействия образовательного процесса на здоровье детей в современной школе, педагогу необходимо систематически использовать специальные методы на уроке, которые будут направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся [3, 54].

Увеличение двигательной активности учащихся возможно путем применения различных приемов. К ним относятся физкультминутки, изменение рабочих поз, использование релаксационных методов, обучение сенсорным навыкам, массаж активных точек, дыхательные упражнения и психогимнастика. Задача заключается в том, чтобы преподаватели овладели этими оздоровительными приемами и нашли мотивацию применять их на уроках.

Технологии эвристического обучения обладают здоровьесберегающим потенциалом, способствующим стимулированию развития творческих способностей, активизации развития образного мышления, фантазии, интуиции. Физкультурные минутки являются одной из форм мало интенсивной и краткосрочной физической активности (1-3 минуты), представляющие собой комплекс физических упражнений, способствующий активному отдыху от статического напряжения, вызванного длительной однообразной позой [77, 78]. Основная цель таких минуток - предотвращение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Игровые методы и приемы, используемые в технологиях обучения и воспитания, создают ситуации творчества, которые намного облегчают перенос учебных нагрузок и снимают мышечное напряжение. Одновременное применение этих методов в оптимальном сочетании с другими методами способствует

улучшению учебной мотивации учащихся и помогает достичь учебных задач с меньшими затратами.

Внутриклассная дифференциация обучения, основанная на оказании методической помощи каждому ученику в соответствии с его потребностями, обладает большим потенциалом сохранения здоровья [7, 15]. Это эффективный метод и форма обучения.

Индивидуальная траектория успеха строится с использованием дифференциации на основе интересов и уровня обученности учащихся. Свобода выбора выполнения задач по учебе способствует развитию самостоятельности и позитивно влияет на эмоционально-волевую сферу личности, что, в свою очередь, способствует укреплению здоровья.

Организационные формы учебно-воспитательной деятельности особенно важны для поддержания здоровья. Если на всех этапах обучения преобладает фронтальная организация, то возникает мышечная зажатость, скованность и риск сколиоза [38]. Однако, творческое сочетание парных, групповых, индивидуальных и коллективных форм работы помогает снять динамическое напряжение и эмоционально насытить учебный процесс.

Личность учителя играет ключевую роль в сохранении здоровья детей, несмотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических, дидактических и психологических условий. Решение задач по охране и укреплению здоровья школьников возможно только в том случае, если учитель сам обладает психическим и соматическим здоровьем [17]. Психическое здоровье предполагает зрелость, сохранность и активность механизмов саморегуляции, обеспечивающих нормальное функционирование человека. Профессиональная деятельность педагога оказывает особое влияние на его психическое здоровье.

Учителей с десятилетним опытом работы отмечают эксперты за крайне низкую физическую и психическую состоятельность. «Истощение», «сгорание» и «кризисы» педагогического характера характерны для учителей, имеющих 15-20 лет стажа [25, 39, 51]. Умение регулировать свое поведение, анализировать свою педагогическую деятельность с точки зрения приоритетной ценности – личности ребенка, осознание влияния собственных усилий на поддержание психического и

физического здоровья являются важными аспектами профессиональной работы учителя.

П.К. Анохин, академик, говорил о том, что непрерывный и сумасшедший ритм жизни не может вызвать гипертонию, если периоды большого напряжения чередуются с периодами покоя. Для сохранения здоровья мозга важно помнить, что люди, которые спят 7-8 часов в среднем, живут дольше, чем те, кто спит меньше 5 часов или больше 10 часов в сутки [19].

Для эффективного формирования знаний и обучения школьников в области охраны и укрепления здоровья рекомендуется использовать комплексные методы, которые включают словесные, наглядные и практические подходы, направленные на активизацию познавательной активности школьников и их понимание медико-гигиенических концепций [13].

Включение обучающихся в разнообразные виды деятельности, создание проблемных ситуаций и постановка задач – элементы проблемного обучения. Организация самостоятельного поиска и отбора материалов, связанных с вопросами сохранения и улучшения здоровья, является важной частью деятельности обучающихся. Особое внимание уделяется использованию заданий творческого характера, которые помогают моделировать и прогнозировать конкретные ситуации, связанные с защитой и укреплением здоровья.

Рациональная организация урока является важной частью здоровьесберегающей работы в школе. Педагог должен оценить, какую цену для здоровья каждый учащийся должен заплатить за полученные на уроке знания, умения и навыки, учитывая его индивидуальные особенности и состояние здоровья. Обучающиеся, для которых школа является тяжелым испытанием, каждый день теряют кусочек своего здоровья в стенах школы. Есть известие, что урок остается основной организационной формой образовательного процесса [1].

Возможность долго поддерживать высокий уровень умственной работоспособности и предотвращать преждевременное утомление учащихся во многом зависит от правильной организации урока и уровня его гигиенической рациональности. Поэтому при подготовке к уроку необходимо учитывать динамику активности учащихся на уроке. В первые 1-4 минуты происходит «включение»

обучающихся в урок, включая организационный момент и психологическую подготовку к усвоению материала урока.

Самостоятельная работа с новым материалом занимает от 5 до 20 минут и в это время работоспособность находится на самом высоком уровне. Далее, после проведения физкультминутки и закрепления материала, работоспособность начинает снижаться в течение 21-35 минут. Наконец, к концу урока, когда подводятся итоги и объясняется домашнее задание, работоспособность полностью уменьшается и наступает стадия полного утомления в течение 36-45 минут. Работоспособность в течении урока приведена в таблице 2.

Таблица 2 - Работоспособность в течении урока

<b>Часть урока</b>	<b>Время</b>	<b>Нагрузка</b>	<b>Деятельность</b>
Врабатывание	3-5 минут	Относительно невелика	Повторение, разбор домашнего задания, постановка проблемы
Максимальная работоспособность	15-20 минут	Максимальная	Продуктивная, знакомство с новым материалом
Предутомление	10-15 минут	Минимальная	Физминутки, беседа
Конечный прорыв	5 минут	Средняя	Закрепление изученного материала

Учителям следует соблюдать определенные требования к уроку с точки зрения здоровьесбережения. Класс (кабинет) должен иметь подходящую обстановку и гигиенические условия. Это включает в себя правильную температуру и свежесть воздуха, а также рациональное освещение класса и доски. Также необходимо обращать внимание на наличие или отсутствие монотонных и неприятных звуковых раздражителей и других факторов. Важно, чтобы на уроке было не менее 4-7 различных видов учебной деятельности. Это может включать опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и другие виды. Монотонность урока может привести к утомлению учащихся, поэтому важно разнообразить занятие.

Учебная деятельность может быть различной продолжительности и частоты чередования. Приблизительная норма составляет 7-10 минут. Существует не менее трех видов преподавания, таких как словесное, наглядное, аудиовизуальное и другие. Необходимо чередовать эти виды преподавания не позже, чем через 10-15 минут. Важно обратить внимание на позу учащихся и обеспечить чередование поз в соответствии с видом работы. Также следует учесть наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке, таких как физминутки,

динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и массаж активных точек.

Важно, чтобы ученики были мотивированы на занятиях. Эта мотивация может быть как внешней, связанной с оценками, похвалами, поддержкой и соревнованиями, так и внутренней, проявляющейся в стремлении узнать больше, радости от активности и интересе к изучаемому материалу.

Немаловажным фактором является психологическая атмосфера на занятиях. Взаимоотношения между учителем и учеником должны быть комфортными, сотрудническими, учитывающими возрастные особенности. Подобным образом, важно создать благоприятные отношения между учениками, где есть место сотрудничеству, дружбе, заинтересованности и активности.

На уроке можно использовать различные методы, чтобы поднять эмоциональный настрой учащихся. Например, можно предложить шутку или показать юмористическую картинку. Завершив урок, следует обратить внимание на то, сколько времени ученики провели над учебной работой. Идеально, если это займет 60% - 75-80% от общего времени урока. Также, важно учесть темп окончания урока. Если он быстрый, ученикам не хватит времени на разъяснение вопросов или записывание домашнего задания. А вот если урок завершается спокойно, можно предоставить учащимся возможность задать вопросы, обсудить домашнее задание и проводить с учителем последние комментарии перед прощанием.

На основании анализа научно-методической литературы можно выделить четыре основных правила построения урока.

### ***Правило 1. Правильная организация урока.***

Ключевым фактором является психологическое удобство учащихся в школе во время урока. Желательная атмосфера на занятии, спокойный диалог, доброжелательное отношение к каждому высказыванию, положительная реакция преподавателя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление ошибок, стимулирование самостоятельного мышления, подходящий юмор или небольшая историческая дигрессия – это только некоторые приемы, которыми может воспользоваться учитель, стремящийся раскрыть потенциал каждого ребенка.

Главную задачу учителя составляет создание условий, при которых каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно, спокойно и уютно на уроке. Это можно достичь путем использования фрагментов видеофильмов, прекрасной музыки и чтения стихов, что позволит переключить каналы восприятия информации и создать обстановку психологического комфорта и эмоциональной приподнятости. Такие условия заметно повысят работоспособность класса и помогут улучшить усвоение знаний, что в конечном итоге приведет к более высоким результатам [53].

На уроке, учитель стимулирует учеников формулировать вопросы, одновременно сообщая им информацию. Затем, ученики задают свои вопросы, на которые как учитель, так и ученики отвечают. В результате, возникает общий интерес, который преодолевает утомление.

### ***Правило 2. Использование каналов восприятия***

Распределением психических функций между полушариями определяется особенность восприятия, которая является одним из важнейших свойств индивидуальности. Два полушария мозга имеют различные типы функциональной организации:

- Левополушарные люди, преобладающим левым полушарием. Они отличаются словесно-логическим стилем познавательных процессов, склонностью к абстрагированию и обобщению.

- Правополушарные люди, с доминирующим правым полушарием. У них развито конкретно-образное мышление и воображение.

Дифференцированные задания, повышающие эффективность усвоения знаний учениками с разным уровнем обучаемости, находятся в нашем арсенале для эффективного обучения. Равнополушарные люди не имеют ярко выраженного доминирования одного из полушарий. По предпочтительным каналам восприятия информации можно различить аудиальное, визуальное и кинестетическое восприятие. Зная эти характеристики детей, педагог может излагать учебный процесс на доступном языке, что облегчает его запоминание [81].

Школьникам предлагается самостоятельно изучить часть несложного материала и оформить его в различных форматах, таких как таблицы, схемы, опорные конспекты, текстовые конспекты или сообщения. Это может быть

выполнено как индивидуально, так и в паре, как на уроке, так и дома. Для тех, кто затрудняется, выдаются карточки-инструкции, которые указывают на источник и последовательность выполнения работы. В заданиях активно используются упражнения, которые помогают развивать у школьников интеллектуальные и практические навыки [82].

### ***Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся***

В учебном процессе и даже в разные дни недели биоритмы обучающихся демонстрируют свои пики и спады, как показала научная эксперимент. Работоспособность детей зависит от их возрастных особенностей. Однако, творческое разнообразие в заданиях для обучающихся является необходимым, поскольку однообразие уроков снижает работоспособность и вызывает утомление.

### ***Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.***

Образовательная программа включает в себя не только передачу знаний, но и заботу о здоровье учащихся. Здоровьесбережение – важная задача, которая помогает детям сохранить свое физическое и психическое благополучие. Организация урока играет важную роль в этом процессе и состоит из трех основных этапов.

Первый этап – это вводная часть урока, где педагог знакомит учащихся с темой занятия и объясняет, как оно связано с здоровьем. Важно, чтобы дети понимали, почему им важно заботиться о своем здоровье и как это может повлиять на их жизнь в целом.

Второй этап – основная часть урока, где проводится активная работа: физические упражнения, творческие задания, обсуждение в группах. На этом этапе учащиеся активно взаимодействуют друг с другом и с учителем, развивая свои навыки кооперации и коммуникации.

Третий этап – завершающая часть урока, где происходит обобщение полученных знаний и впечатлений. Учащимся предлагается самостоятельно сформулировать, какие действия и привычки помогут им сохранить здоровье. Это стимулирует активность мышления и развивает способность принимать информацию и применять ее на практике.

Целью такой организации урока является не только формирование знаний о здоровьесбережении, но и научить учащихся применять эти знания в повседневной

жизни [3]. Учебные занятия – это не только средство познания мира, но и возможность развивать навыки заботы о своем физическом и эмоциональном благополучии.

Помимо перечисленных нами правил существуют определенные педагогические условия формирования здорового образа жизни у обучающихся. Таким образом, следующий параграф работы будет посвящен основным педагогическим условиям формирования здорового образа жизни младших подростков.

## **1.2 Обоснование педагогических условий формирования здорового образа жизни младших подростков**

В.А. Адольф определяет термин «условие» как систему неустойчивых социальных, природно-климатических, внешних и внутренних влияний, которая отражается на психическом, нравственном, физическом развитии человека, соответственно на воспитание, обучение, поведение, обучение, в целом на формирование личности человека [2].

Проанализировав научную литературу, мы выделили две группы педагогических условий, которые способствуют решению рассматриваемой нами проблемы: организационно-педагогические и психолого-педагогические.

К *организационно-педагогическим условиям* мы отнесли следующие [39]:

- разработка и внедрение в педагогический процесс научно обоснованной программы формирования ЗОЖ – комплекса специальных упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма школьника; постановка цели деятельности, рациональное планирование, организация контроля, объективная оценка (составление плана занятий с учетом индивидуальных особенностей школьника, своевременная диагностика, отслеживание динамики состояния осанки у каждого школьника); соблюдение принципов формирования ЗОЖ; определение оптимального объема занятий и нагрузки, четкая организация занятий с элементами новизны, распределение школьников по возрасту; адекватные методы контроля; разнообразные формы, методы и способы обучения.

- кадровое обеспечение деятельности: компетентные кадры - педагоги-предметники, учителя физической культуры;
- информационное обеспечение деятельности (проведение курсов повышения квалификации, консультаций и открытых уроков для родителей, анкетирование родителей); сотрудничество педагогов и родителей для повышения эффективности проводимой коррекционной работы, приобщение родителей к выполнению комплексов упражнений в домашних условиях;
- материально-техническое обеспечение деятельности, соответствующее принятым нормам производственно-бытовые и санитарно-гигиенические условия деятельности (специально оборудованный спортивный зал, инвентарь);

В свою очередь, *психолого-педагогические условия* заключаются в следующем:

- создание благоприятной психологической атмосферы, эмоциональность занятий, создание ситуации успеха, формирование потребности и мотивации у школьников в выполнении упражнений;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей, в случае болезни – диагноза с целью подбора адекватной нагрузки для каждого ребенка, решение оздоровительных задач, объективная оценка результатов;
- личностные качества педагогов (общекультурный уровень, эрудиция, научная и методическая подготовленность, педагогическое мастерство), соответствие квалификации педагога (теоретическая подготовленность, сформированность умений и практических действий профилактики и коррекции нарушений осанки).

В нашей работе мы выделили следующие педагогические условия:

- *ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни;*
- *обогащение содержания учебного курса физики сюжетными физическими задачами* (в процессе решения данных задач, интегративных и межпредметных заданий, учитывающих психофизиологические особенности возраста обучающихся, также будут выполняться функции нормативности, оценки и регулирования образовательного процесса);

- *применение на учебных занятиях здоровьесберегающих технологий для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.*

*Педагогические условия, предполагающие ориентирование на осуществление здорового образа жизни у обучающихся, предполагают создание благоприятных условий для формирования у детей навыков и умений, способствующих сохранению и укреплению их физического, психологического и социального аспектов здоровья.*

Создание в процессе обучения данного комплекса педагогических условий включает в себя следующие шаги:

1. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Обучающиеся должны осознать, что здоровье является одним из главных ценностей в жизни, а здоровый образ жизни - ключевым фактором для его поддержания. Учащимся необходимо сознательно стремиться к здоровому образу жизни, ценить свое здоровье и принимать активное участие в занятиях физической культурой и спортом.

2. Создание условий для физического развития и развития двигательных навыков. Образовательное учреждение должно обеспечивать доступ к спортивным площадкам, залам, тренажерным залам, а также проводить спортивные мероприятия и занятия, направленные на развитие физических навыков и здоровья обучающихся.

3. Формирование знаний о здоровом образе жизни и правилах здоровьесбережения. Обучающиеся должны иметь доступ к информации о правильном питании, активности, профилактике болезней и других аспектах здорового образа жизни. Педагоги должны предоставлять достоверную информацию и проводить просветительскую работу среди обучающихся.

4. Содействие формированию положительных привычек и умения самостоятельно принимать решения в пользу здорового образа жизни. Образовательное учреждение должно помогать обучающимся развивать навыки самостоятельности, планирования своего дня, принятия решений, которые позволяют им оставаться здоровыми и вести активный образ жизни.

Ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни, способствует формированию у детей и молодежи осознанной потребности в

здоровье, стремлению к укреплению своего здоровья и улучшению качества своей жизни. Это важная составляющая современного образования, которая повышает качество жизни и способствует личностному и профессиональному развитию молодого поколения.

*Педагогическое условие, связанное с обогащением содержания учебного курса физики сюжетными физическими задачами* направленными на формирование здорового образа жизни, состоит в интеграции вопросов о здоровье и здоровом образе жизни в процесс обучения физики. Это условие решает следующие задачи:

1. Включение сюжетных физических задач в учебный курс позволяет учащимся понять, как физические явления и законы влияют на их собственное здоровье и благополучие. Это помогает им осознать важность физической активности, правильного питания, соблюдения режима дня и других аспектов здорового образа жизни.

2. Такие задачи могут включать в себя решение проблем, связанных с физической активностью. Например, задача может быть посвящена определению оптимальной нагрузки и режима тренировок для достижения определенных целей в фитнесе или в спорте.

3. Такие задачи, помимо физических аспектов, также могут требовать знаний о биологии, анатомии и физиологии, что способствует развитию межпредметных связей.

4. Помимо этого, сюжетные физические задачи могут помочь учащимся осознать, как расчеты и практическое применение физических законов помогают улучшить их здоровье и жизненную активность. Например, задачи могут включать в себя расчеты энергозатрат на выполнение определенного упражнения или на изучение конкретного способа передвижения (пеший ход, велосипед, автомобиль и т. д.). Это может провоцировать интерес и мотивировать к более активному образу жизни и заботе о своем здоровье.

Обогащение учебного курса физики сюжетными физическими задачами, направленными на формирование здорового образа жизни, не только позволяет учащимся лучше понять физические явления и законы, но и способствует их целостному развитию, формируя навыки саморегуляции, самостоятельности,

принятия решений, а также развивая их здоровый образ жизни.

*Педагогическое условие, связанное с применением здоровьесберегающих технологий* на учебных занятиях, направлено на повышение физической и умственной активности школьников, переключение их внимания и снятие утомления. Это предполагает включение в уроки физкультурных и спортивных элементов, активные паузы и раздаточный материал для выполнения физических упражнений.

1. Применение здоровьесберегающих технологий помогает учащимся развивать физическую выносливость и силу, улучшать координацию движений и общую физическую форму. Благодаря этому, дети могут более успешно справляться с учебной нагрузкой, повышается их концентрация внимания.

2. Особое внимание уделяется переключению внимания школьников, что позволяет облегчить переход от одного учебного задания к другому. Для этого используются игровые и развлекательные элементы, сюжетные линии и интересные задания, которые цепляют внимание детей и помогают им переключиться с эмоциональной утомляемости на активное участие в уроке.

3. Дополнительно, применение здоровьесберегающих технологий предполагает использование различных методов и приемов для снятия утомления детей. Это могут быть техники расслабления, дыхательные упражнения, массаж глаз и шеи, минутки отдыха или общения с товарищами.

В целом, применение здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях создает благоприятную атмосферу для обучения, способствует развитию физической активности и концентрации внимания, а также помогает снять утомление детей, что в итоге положительно сказывается на их обучении и успеваемости.

Начиная с внедрения обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС), учителя физики столкнулись с новыми вызовами и требованиями, касающимися обучения детей. Любые из вышеперечисленных педагогических условий согласуются с использованием здоровьесберегающих технологий. Одной из основных задач ФГОС является формирование здорового образа жизни учащихся, а

в рамках предмета «Физика» это может быть достигнуто путем применения здоровьесберегающих технологий на уроках [96]. Важнейшей деятельностью современной школы и учителя, в том числе учителя физики, является формирование основ здорового образа жизни: целесообразное сочетание труда и отдыха на уроках [21], соблюдение правил техники безопасности, правил гигиены, культура общения, борьба с вредными привычками и др.

Основными целями использования здоровьесберегающих технологий на уроках любого предмета являются формирование навыков сохранения своего здоровья, развитие интереса к физическим упражнениям и активному образу жизни, а также понимание взаимосвязи между физической активностью и состоянием организма. Для достижения этих целей необходимо выявить особенности каждого ученика и создать условия для формирования положительных привычек [4].

Один из способов выявления особенностей каждого ученика - проведение дифференцированных заданий или комплексов упражнений. Некоторые дети могут иметь противопоказания к выполнению определенных видов физической активности или иметь особенности физиологического развития, и данная информация должна быть учтена при планировании занятий. Организация экскурсий, походов на спортивные мероприятия или спортивные занятия также может стимулировать интерес к здоровому образу жизни. Во время таких мероприятий ученики имеют возможность увидеть роль физической активности в повседневной жизни и понять ее значение для своего здоровья.

Важным аспектом применения здоровьесберегающих технологий является контроль за эмоциональным состоянием учащихся. Для этого можно использовать методы релаксации и саморегуляции, такие как медитация, дыхательные практики или аутогенная тренировка. Это поможет снять напряжение и повысить эффективность обучения.

Поэтому педагог должен постоянно заботиться о сохранении психического и физического здоровья детей, повышении устойчивости нервной системы обучающихся [2], а помогут ему в этом здоровьесберегающие технологии, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья школьников, развитию их творческого потенциала, снятию стресса и повышению интереса к предметам, в том

числе к физике. Необходимо обратить внимание на психологическую сторону занятий физикой. Уровень стресса и напряжения может сказываться на эффективности обучения и здоровье детей. Поэтому важно создавать атмосферу поддержки и доверия, где каждый ребенок будет чувствовать свободу выражения своих мыслей и задавания вопросов.



*Рисунок 1 – Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий*

Физика является лидером современного естествознания и основой научно-технического прогресса. В школе физика считается одним из предметов, выполняющих не только познавательную, но и развивающую и воспитательную функции [9, 10]. Эта предметная область нужна каждому, потому что в ней заложен огромный гуманитарный потенциал, позволяющий развивать мышление, формировать мировоззрение, раскрывать целостное представление о мире через основные законы и принципы природы, воспитывать эстетическое чувство и духовность, поддерживать здоровье школьника. Поэтому педагог должен владеть здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ). Для достижения значимого здоровьесберегающего результата необходима комплексность и системность проводимой работы.

Здоровьесберегающие проблемы на уроках физики заключаются в том, что ученик устает на занятии не из-за объема полученных знаний и не из-за напряженности в классе, а из-за отсутствия интереса и творческих заданий, т.к. доказано, что творчески учиться и мыслить можно, но для этого требуется сильное желание учиться. По сложности среди школьных предметов физика занимает одно из первых мест, т.к. требует напряженной умственной деятельности со стороны

обучающихся. Большое значение в профилактике переутомления имеет четкая организация учебно-воспитательной работы [3].

Физкультурные минуты препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Занятия физкультурой проходят в классе под руководством учителя или подготовленного ученика.

Выделим следующие пути решения проблемы сохранения здоровья обучающихся [68]:

1) использование технологий, обладающих здоровьесберегающим ресурсом (уровневая дифференциация, игровые технологии, индивидуально-развивающее обучение, проблемный метод, метод проектов и др.);

2) использование активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся;

3) гибкость структуры урока в соответствии не только с задачами урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями занятий;

4) создание комфортного психологического климата (сотрудничество и дружелюбие преподавателя и подростка снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют ему более полно раскрыться);

5) создание положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к учителю по имени, строки из стихотворения или народной мудрости, или даже негромко звучащая лирическая музыка;

б) эмоциональное переживание материала совместно с учителем – восхищение ученым, сделавшим открытие; красивое решение проблемы, опыт неудач, радость успеха;

7) соблюдение принципов САПиН и охраны труда;

8) чередование различных видов деятельности на уроке.

Выявление особенностей и возможности формирования ценности здорового и безопасного образа жизни является важной задачей при использовании здоровьесберегающих технологий на уроках физики в 7 классах.

В начале 7 класса многие дети еще только начинают изучение физики, поэтому важно создать интерес к предмету и привить отношение к нему как к чему-то полезному и интересному. Одним из способов достичь этой цели является

использование активных методов обучения, таких как лабораторные работы или проекты. Они позволяют детям самостоятельно экспериментировать и открывать новые факты о мире вокруг себя.

Учитель должен стимулировать интерес к занятиям физикой и создавать условия для самостоятельной работы каждого ученика. Можно использовать игры, конкурсы или проектные задачи, чтобы вызывать интерес и мотивацию к активной деятельности. Кроме того, необходимо постоянно поддерживать положительную атмосферу на занятиях, хвалить достижения каждого ребенка и помогать им осознавать значение правильного образа жизни.

Использование на занятиях сюжетных задач про безопасность и сохранение здоровья тоже является хорошим способом как формирования здорового образа жизни, так и привлечения к изучению физики. Многие учащиеся не интересуются данным предметом, он кажется им сложным, кто-то считает физику той же математикой, только с формулами. Однако, если использовать сюжетные задачи, то можно показать, что физика – это не просто формулы, а дисциплина, знание которой может сохранить не только здоровье, но и человеческую жизнь. В процессе изучения закономерностей и явлений в физике, можно обратить внимание учеников на необходимость соблюдения правил безопасности. Например, при проведении опытов или работе с электричеством, детям следует объяснить о возможных опасностях и показать, как правильно и безопасно выполнять данные операции.

Также полезно рекомендовать обучающимся помимо учебных книг и развивающие. Например, в книге «Физика и астрономия в походе и на природе» собраны материалы, направленные на достижение трех целей: во-первых, придать интеллектуальную окраску туристическим походам учащихся и их выходам в природу, наполнить привалы, часы вечернего отдыха интересными заданиями, связанными с физикой. Во-вторых, в ненавязчивой форме показать учащимся, что ответы на многие вопросы, возникшие и на тропе, и в походном быту, могут быть даны на основе знаний физических явлений и закономерностей. В-третьих, «включить» учеников во время похода в активную умственную работу. Подобные материалы полезны для формирования здорового образа жизни у детей.

Таким образом, выявление особенностей и возможности формирования ценности здорового и безопасного образа жизни является важным аспектом использования здоровьесберегающих технологий на уроках физики в 7 классах. Подходы к выработке положительных привычек должны быть индивидуальными для каждого ученика, сочетая различные методы работы: дифференцированные задания, мотивацию и самостоятельность, обращение внимания на значение безопасности и проведение активных мероприятий. Это поможет сформировать у детей понимание о значимости своего здоровья и привычки к здоровому образу жизни.

Выбор наиболее подходящих и эффективных технологий для применения на уроках физики в 7 классах является одной из ключевых задач, стоящих перед учителями. Ведь использование современных здоровьесберегающих технологий позволяет не только повысить интерес школьников к предмету, но и обеспечить более глубокое и эффективное усвоение материала.

Одной из таких технологий является использование интерактивных досок. Использование данного инструмента позволяет создать более привлекательную и динамичную обстановку на уроках физики. Учитель может демонстрировать различные физические эксперименты прямо на доске, а также проводить виртуальные моделирования сложных процессов. Это помогает повысить вовлеченность школьников в процесс обучения и делает его более понятным.

Другой эффективной технологией является использование компьютерных программ и приложений для изучения физики. Существует множество специализированных программ, которые помогают понять сложные физические явления и законы. Например, симуляторы движения тела под действием гравитации или программы для изучения электричества и магнетизма. Такие приложения не только помогают усвоить теорию, но и дают возможность проводить виртуальные эксперименты, что особенно полезно для 7-классников. Немалую роль играют также специализированные образовательные сайты и онлайн-платформы. Они предоставляют широкий выбор информационных материалов: учебные пособия, задачки, видео-лекции, интерактивные задания и тесты. Учителя могут использовать эти ресурсы как самостоятельное дополнение к занятиям или как

дополнительное домашнее задание для учащихся. Также на уроках физики можно использовать различные видеоматериалы. Это могут быть видео-лекции, обучающие ролики о конкретных физических явлениях или интересующих школьников темах. Это помогает представить материал более наглядно и доступно.

Также необходимо отметить значимость использования мобильных приложений в процессе обучения физике. Сегодня существует множество специализированных приложений, которые помогают изучать различные темы физики и выполнять практические задания. Например, приложения для изучения законов движения или определения электрической силы тока. Это помогает самостоятельно экспериментировать и углублять свои знания без посторонней помощи.

Выбор наиболее подходящих и эффективных технологий для применения на уроках физики в 7 классах должен быть основан на рассмотрении конкретной цели занятий, возможностей школьников и доступности необходимого оборудования. Каждая из представленных выше технологий имеет свои преимущества и может быть использована в зависимости от контекста. Важно подбирать такие методы, которые смогут заинтересовать и мотивировать школьников к изучению физических явлений, а также помочь им усвоить и применить полученные знания на практике.

Мы выделили две группы педагогических условий, которые способствуют формированию здорового образа жизни у подростков - организационно-педагогические и психолого-педагогические. Главными из них, по нашему мнению, являются ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни, обогащение содержания учебного курса физики сюжетными физическими задачами, применение на учебных занятиях здоровьесберегающих технологий для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

В заключение можно сказать, что создание особых педагогических условий в совокупности с применением здоровьесберегающих технологий на уроках физики в 7 классах является актуальной задачей для педагогов. Это требует учитывать особенности возрастного периода детей, создавая комфортные условия для обучения и безопасность, а также использование новых технических средств для

повышения интереса к предмету. В результате эти действия педагога способствуют формированию здорового образа жизни учеников и повышает эффективность обучения физике.

## Выводы по первой главе

Подводя итоги первой главы, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, показывает, что проблема формирования здорового образа жизни у подростков является актуальной в педагогической теории и практике, но при этом разработана явно недостаточно.

2. Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в образовательном процессе, особенно на уроках физики в 7 классах. Они способствуют формированию здорового образа жизни учащихся, а также развитию их физической активности и эмоционального благополучия. Для успешной реализации данных технологий необходима организация опытно-экспериментальной работы по апробации необходимых педагогических условий на уроках физики.

3. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физики в 7 классах является важным направлением развития современного образования. Оно позволяет не только формировать здоровый образ жизни учащихся, но и повышает мотивацию к обучению, активизирует интеллектуальную деятельность и развивает социальные навыки. При правильном применении здоровьесберегающих технологий, учителя физики могут значительно повысить эффективность своей работы и создать комфортные условия для развития личности каждого ребенка.

4. Перечень педагогических условий, представленный нами в исследовании, поможет педагогу, придерживающемуся их в своей педагогической деятельности, применять различные здоровьесберегающие технологии для формирования здорового образа жизни у подростков.

5. Выявлены и обоснованы следующие педагогические условия: организационно-педагогические и психолого-педагогические. Среди них особо выделяются разработка и внедрение в педагогический процесс комплекса специальных упражнений, физкультминуток, составление плана занятий с учетом индивидуальных особенностей школьника, соблюдение принципов формирования ЗОЖ; определение оптимального объема занятий и нагрузки, создание благоприятной психологической атмосферы, учет возрастных особенностей

## Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО АПРОБАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

### 2.1 Содержание и организация опытно-экспериментальной работы по апробации педагогических условий формирования здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики

Теоретическое изучение проблемы применения здоровьесберегающих технологий на уроках физики позволило нам определить цели, задачи и содержание опытно-экспериментальной работы, которую следовало провести с целью апробирования используемых педагогических условий формирования здорового образа жизни обучающихся.

Организация любой опытно-экспериментальной работы начинается с планирования, поэтому представим перечень этапов проводимой исследовательской деятельности:

- выявить необходимость реализации научно-обоснованных педагогических условий, включающих в том числе применение здоровьесберегающих технологий на уроках физики в 7 классе – *поисково-констатирующий этап педагогического эксперимента;*

- апробировать в образовательном процессе на уроках физики необходимые для достижения планируемого результата педагогические условия – *формирующий этап педагогического эксперимента;*

- определить результативность разработанных педагогических условий, включающих содержание, формы, методы и технологии, используемые на уроках физики для формирования здорового образа жизни младших подростков – *контрольно-оценочный этап педагогического эксперимента.*

Перечень проводимых нами этапов с содержанием опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физики приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Этапы и содержание опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физики

Этапы	Задачи	Методика
1 этап <i>Поисково-констатирующей</i>	Теоретическое исследование проблемы	Анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы.
	Диагностика: - уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью; - уровня владения культурными нормами в сфере здоровья.	Опрос, тестирование.
2 этап <i>Формирующий</i>	Разработка программы формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физики	Анализ нормативных документов, учебных программ, методических материалов для общеобразовательных учебных заведений
	Внедрение разработки в программу учебного предмета.	Наблюдение за учебным процессом, субъектами учебной деятельности, опытно-экспериментальная работа и ее анализ
3 этап <i>Контрольно-оценочный</i>	Оценка результативности опытно-экспериментальной работы	Статистическая обработка и интерпретация экспериментальных данных. Обобщение результатов, выводы

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе Светлолобовской средней общеобразовательной школы № 6 имени Героя России Мудрова М. И. с учащимися 7 класса. Всего в эксперименте приняли участие 37 школьников (20 обучающихся 7А и 17 обучающихся 7В).

### **Описание поисково-констатирующего этапа педагогического эксперимента**

Для определения первоначального уровня отношения к здоровому образу жизни у обучающихся выбранной категории важно подготовить материалы для тестирования, выбрать подходящие методики оценки критериев сформированности здорового образа жизни. Учитель должен использовать для этих целей различные методы оценки, такие как тестирование, опросы / выполнение практических заданий по выбранной предметной области, включающие тематику безопасности и сохранения здоровья. При выборе методов учитывалась не только оценка качественных показателей, но и эмоциональное отношение обучающихся, их мотивация и интерес к проблеме сохранения здоровья.

На данном этапе необходимо определить первоначальный уровень отношения к здоровому образу жизни у обучающихся. Для этого мы будем использовать следующие методики: «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) и Психологический тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин).

Первая методика представляет собой тест, целью которого является изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. Это необходимо в контексте нашего исследования для определения общего уровня культуры подростков на начальном этапе.

Высокий уровень интенсивности в отношении к здоровью означает, что человек активно вовлечен в заботу о своем здоровье. Он не просто стремится быть здоровым, а предпринимает конкретные действия для поддержания своего физического и психологического благополучия. Это может включать занятия спортом, следование здоровому питанию, зарядку, а также изучение и применение знаний о здоровой жизни.

С другой стороны, низкий уровень интенсивности свидетельствует о том, что человек скорее мечтает о здоровье, чем действительно делает что-то для его достижения. Он может быть заинтересован в здоровье, но не проявляет активности или принципов здорового образа жизни.

Однако, важно учитывать, что уровень интенсивности отношения к здоровью может меняться в зависимости от ситуации и жизненных обстоятельств. Например, если человек пребывает в состоянии стресса или болезни, его интерес к здоровью и его стремление заботиться о себе могут временно снизиться.

Поэтому, использование психологического теста "Индекс отношения к здоровью" позволяет оценить не только сам факт интереса к здоровью, но и его интенсивность и активность. Это инструмент, который помогает понять, насколько человек готов посвятить время и усилия в поддержании своего здоровья и создании здорового образа жизни.

Существует особый принцип, на котором основан этот тест - принцип альтернативных полюсов. Испытуемому предлагается два высказывания (А и Б), и его просят выбрать тот вариант, который лучше соответствует его взглядам, мыслям

и поведению в определенных ситуациях. Этот тест состоит из 24 пар альтернативных высказываний. Каждая пара позволяет углубиться в понимание сущности и мотиваций испытуемого, а также дает ему возможность лучше познакомиться с самим собой. Некоторые из выбранных вариантов могут вызвать у испытуемого смешанные или противоречивые чувства, что позволяет проанализировать его внутренние противоречия и слабости. Необходимо помнить, что этот тест не является окончательным показателем личности, он всего лишь предоставляет некоторые подсказки о предпочтениях и характеристиках испытуемого в конкретное время. Проанализировав результаты теста, можно получить ценную информацию о своих сильных и слабых сторонах, узнать больше о себе и принять наиболее соответствующие решения.

Наши исследования начинались с подросткового возраста, а для этого мы использовали тест "Индекс отношения к здоровью" (Приложение 2). Мы выбрали именно этот тест, потому что он подходил под цели нашего исследования. Ограничение возраста в данном тесте обусловлено необходимостью определенного уровня социального развития и опыта. Можно проводить этот тест как в индивидуальном, так и в групповом варианте, а также устно или письменно. Мы предпочли индивидуальный письменный вариант для нашего исследования.

Само отношение человека к какому-либо объекту определяет его эмоции, мысли, действия и поведение во всех ситуациях, связанных с этим объектом. Точно так же, интенсивность отношения к здоровью включает в себя четыре компонента: эмоциональный, познавательный, практический и поступочный. Наше исследование позволит нам понять, как эти компоненты влияют на отношение людей к своему здоровью и как это влияет на их жизнь в целом.

Учитывая все эти аспекты, мы анализировали результаты теста "Индекс отношения к здоровью", чтобы лучше понять, какие факторы могут влиять на здоровье нашей целевой аудитории. Это позволило нам разработать более результативные программы и рекомендации для поддержания и улучшения здоровья. В конечном счете, наша цель – помочь подросткам принимать более осознанные решения и изменить свое отношение к здоровью в лучшую сторону.

Индекс отношения к здоровью — это многогранный тест, который включает в себя четыре субтеста, соответствующих четырем компонентам интенсивности субъективного отношения к здоровью. Каждый компонент имеет свою отдельную шкалу. Тест имеет диагностическую ценность для определения индивидуального отношения к здоровью и может быть полезным инструментом в работе психологов и других специалистов, которые занимаются вопросами здоровья и благополучия.

Вопросы *эмоциональной шкалы* измеряют, насколько человек проявляет отношение к здоровью и здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Они позволяют определить, насколько человек чувствителен к сигналам своего организма, насколько он заботится о своем здоровье и получает удовольствие от заботы о нем. При ответах на вопросы данной шкалы, люди оценивают, насколько они чувствуют себя физически и эмоционально благополучными, насколько им нравится их внешний вид и какие эмоциональные переживания они испытывают, когда занимаются здоровыми привычками или получают удовольствие от заботы о своем здоровье. Отношение человека к своему здоровью может быть разным. Некоторые люди наслаждаются своим здоровым организмом и получают эстетическое удовольствие от него. Они чутко реагируют на сигналы своего тела и заботятся о своем здоровье ради удовольствия, а не просто потому что это "нужно". В результате, они свободны от отрицательных стереотипов, связанных с здоровым образом жизни в обществе. Однако у некоторых людей отношение к здоровью имеет более рассудочный характер. Они не испытывают эмоционального удовлетворения от заботы о своем организме и не видят эстетического аспекта здоровья. Для них забота о здоровье просто является необходимостью, но не приносит радости и удовлетворения. Они под влиянием отрицательных эмоциональных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни. Таким образом, баллы, полученные по шкале, могут говорить о том, насколько человек способен наслаждаться своим здоровьем, а также о его отношении к нему. Рассмотрение эмоциональной и эстетической составляющей здорового образа жизни играет важную роль в понимании отношения человека к своему здоровью.

Исследование состоит из двух групп вопросов, которые позволяют оценить готовность человека к получению информации о здоровом образе жизни. Первая

группа вопросов, называемая "пассивными", направлена на выявление способности человека воспринимать информацию от других людей или из литературы по данной теме. Вторая группа вопросов, "активные", оценивает интерес и стремление человека самостоятельно получать информацию о здоровом образе жизни.

Существует еще *познавательная шкала*, которая позволила измерить практическую сторону взаимодействия человека с темой здоровья. Эта шкала показывает, насколько активно и практично человек заботится о своем здоровье. Сколько времени и усилий он вкладывает в посещение спортивных секций, выполнение специальных упражнений, проведение оздоровительных процедур. Кроме того, высокие баллы по этой шкале указывают на наличие соответствующих умений и навыков, а также на общий здоровый образ жизни человека. Он готов лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организуют другие люди, в крайнем случае, он может что-то предпринять, если этого потребует ситуация. Низкие баллы говорят о том, что его активность в этой сфере ограничена.

Субтест *практической шкалы* включает две группы вопросов, которые помогли понять, каков уровень готовности человека активно заботиться о своем здоровье. Первая группа диагностирует, насколько он готов согласиться на практические действия, предлагаемые и организованные другими людьми. Вторая группа вопросов показывает, насколько он самостоятельно инициирует и осуществляет эти действия. Важно отметить, что низкие баллы в этом тесте указывают на определенные проблемы в отношении здоровья. Например, человек может испытывать недостаток мотивации или самоконтроля, что может препятствовать ему в активной заботе о своем физическом и психическом состоянии. Результаты использования этой шкалы полезны для разработки индивидуальных программ по укреплению здоровья и повышению мотивации человека. Используя эти данные, специалисты могут предложить конкретные стратегии и рекомендации, которые помогут субъекту активнее заботиться о своем здоровье и повышать его общую жизненную удовлетворенность.

Поступки, которые влияют на наше окружение настолько разнообразны, что порой трудно оценить их влияние на наше здоровье. Итак, *поступочная шкала* —

это инструмент, который поможет оценить нашу активность в изменении окружающей нас среды в соответствии с нашим отношением к здоровью. Высокие баллы шкалы говорят о том, что мы активно стремимся изменить свое окружение. Мы не только влияем на отношение к здоровью у окружающих нас людей, но и стимулируем их вести здоровый образ жизни. Более того, мы пропагандируем различные способы оздоровления организма и создаем вокруг себя здоровую среду. С другой стороны, низкие баллы на поступочной шкале свидетельствуют о том, что мы считаем вопросы здоровья «личными делами», не стремясь изменить наше окружение. Мы оставляем отношение к здоровью в сфере личной ответственности и не принимаем активного участия в создании здоровой среды. Однако, эти баллы на поступочной шкале не являются окончательной оценкой нашего отношения к здоровью. Они просто помогают нам осознать насколько мы активно влияем на изменение окружающей среды. Отсюда следует, что мы всегда можем изменить свое отношение к здоровью и начать активно вносить положительные изменения в наше окружение. Диагностический субтест, который включает три группы вопросов, является неотъемлемой частью этого исследования. Первая группа вопросов направлена на оценку степени влияния человека на своих семейных членов, чтобы они вели здоровый образ жизни. Вторая группа вопросов исследует желание человека влиять на своих знакомых, а третья группа - на остальные члены общества.

Важным элементом данного исследования является также *общая шкала*, которая позволяет оценить интенсивность формирования отношения к здоровью у человека и насколько сильно это отношение проявляется в жизни. Этот показатель вычисляется путем суммирования баллов, полученных по предыдущим четырем шкалам.

Высокие баллы по всему тесту говорят о высокой степени формирования «хорошего» отношения к здоровью и здоровому образу жизни у данного человека. Это означает, что он активно стремится влиять на свою семью, знакомых и общество в целом, чтобы они также принимали здоровые образы жизни. Низкие баллы, напротив, указывают на то, что отношение к здоровью у испытуемого

сформировано плохо, и он находится в «зоне риска». В этом случае вероятность нездорового образа жизни и появления заболеваний увеличивается.

Необходимо отметить, что оценка интенсивности получения баллов является важным элементом для определения общего отношения к здоровью и может быть использована в дальнейшем развитии планов по повышению уровня здоровья в обществе.

Определение результатов происходит с помощью ключа. Каждый правильный ответ в тесте оценивается в 3 балла. Если ответ испытуемого соответствует ответу в ключе, но не полностью, то ставится 2 балла. Если ответ указывает в противоположную сторону, то даются 1 балл и, наконец, если ответ испытуемого противоположен тому, что указан в ключе, то ставится 0 баллов.

Таким образом, процесс обработки результатов позволяет более точно определить уровень отношения испытуемого к здоровью и прогнозировать его будущий образ жизни. Это важно для разработки персонализированных программ поддержки здоровья и профилактики заболеваний. Благодаря этой методике можно узнать, кто нуждается в большей помощи и внимании, чтобы предотвратить развитие хронических заболеваний и повысить качество жизни испытуемых.

Для составления общего показателя результатов теста необходимо выполнить несколько этапов обработки данных.

Первым шагом является подсчет суммы баллов по каждой отдельной шкале теста. Таким образом, происходит отдельная обработка каждой части теста для получения результатов.

Затем происходит расчет общего показателя путем нахождения среднего арифметического количества баллов по шкалам и тесту в целом. Если необходимо, средние значения округляются до ближайшего целого числа в соответствии с математическими правилами.

Полученные средние значения баллов, также называемые "сырыми" баллами, необходимо перевести в стандартные единицы с помощью специальных таблиц. Это позволяет привести все результаты теста к одной шкале измерения и сравнить их со стандартными величинами.

Таким образом, процесс обработки данных после прохождения теста включает в себя подсчет суммы баллов по разным шкалам, расчет общего показателя и перевод средних "сырых" баллов в стандартные единицы. Этапы обработки данных позволяют более точно и объективно проанализировать результаты тестирования.

Станайн – 1/9 полного диапазона значений в распределении. Возрастной группе старше 16 лет соответствуют перевод «сырых» баллов теста в шкалу станайнов, представленный вместе с ключом к тесту и интерпретацией в Приложении 2.

Значение станайнов:

- от 1 до 3 – низкий уровень;
- от 4 до 6 – средний уровень;
- от 7 до 9 – высокий уровень.

Нам представляются возможными следующие направления использования данного теста в работе образовательного учреждения по формированию у обучающихся отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

1) Процедура проведения теста является эффективным инструментом, который влияет на формирование у обучающихся позитивного отношения к здоровью. Регулярное прохождение теста может стимулировать интерес к собственному здоровью и осознанию его значения в общем благополучии.

2) Включение этого теста в программу образовательного учреждения может способствовать развитию комплексного подхода к здоровью учащихся. Результаты тестирования позволяют определить индивидуальные потребности и проблемы каждого подростка в сфере здоровья, на основе чего можно будет разработать индивидуальные планы для поддержки и повышения их здоровья.

3) Проведение теста в начале и конце формирующего этапа позволяет оценить динамику изменений в отношении к здоровью учащихся. Эта информация поможет администрации и педагогическому персоналу провести анализ эффективности формирования здорового образа жизни у обучающегося и внести необходимые коррективы в программу.

4) На основе результатов тестирования можно создать индивидуальные программы по здоровью и здоровому образу жизни, которые будут подстраиваться

под потребности каждого школьника. Это поможет оказать персонализированную поддержку и помощь в достижении оптимального уровня здоровья.

5) Внедрение данного теста также может способствовать повышению мотивации учащихся к заботе о своем здоровье. Постоянное измерение и оценка отношения к здоровью может создать осознание, что здоровье является неотъемлемой частью их жизни и требует постоянного внимания и заботы.

Результаты первого варианта теста позволяют оценить эффективность педагогических и воспитательных мероприятий, которые направлены на формирование учащихся ответственного отношения к своему здоровью. Анализ данных второго теста позволит выявить динамику развития отношения к своему здоровью у учащихся и выделить особенности этого отношения в различных группах испытуемых. Это позволит определить группы риска, которые нуждаются в особом внимании и усилении образовательных ресурсов. Таким образом, использование двух вариантов тестов позволяет более детально и глубоко изучить отношение учащихся к своему здоровью и принять меры для его улучшения.

По итогам поисково-констатирующего этапа выбираются подходящие технологии, которые будут использоваться для коррекции интенсивности отношения к здоровью у группы обучающихся с низким индексом отношения к здоровью и формирования здорового образа жизни у общего числа обучающихся, участвующих в эксперименте.

### **Описание формирующего этапа педагогического эксперимента**

После проведения поисково-констатирующего этапа мы перешли к следующему этапу – формирующему, на котором разрабатывали и реализовывали программу формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике.

Опытно-экспериментальная работа на данном этапе включала в себя внедрение здоровьесберегающих технологий и проведение специального комплекса занятий, направленных на формирование здорового образа жизни у школьников с привязкой к изучению физики.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках является одним из важных аспектов обеспечения сохранности здоровья учащихся в процессе обучения.

Здесь имеется в виду совокупность принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняют и обогащают традиционные методики обучения и воспитания, делая их здоровьесберегающими.

Одним из основных критериев здоровьесберегающей направленности урока является исключение гиподинамии - недостаточной физической активности учащихся. Важно создавать условия, при которых дети активно двигаются, участвуют в физических упражнениях и не проводят длительное время в пассивном положении.

Кроме того, необходимо учитывать гигиенические и психолого-педагогические условия, в которых проводится урок. Правильное освещение, оптимальная температура и достаточная вентиляция помещения, комфортные рабочие места - все эти факторы оказывают влияние на физическое и психическое состояние учащихся, и их учет позволяет обеспечить здоровьесберегающую образовательную среду.

Вышеупомянутые критерии и условия представляют лишь основу для здоровьесберегающего урока. Однако, учитель должен также ставить перед собой конкретные задачи, связанные с сохранением здоровья детей. Это может включать проведение гимнастических пауз, организацию игровых активностей, обеспечение регулярных перерывов и т.д [12]. Каждый урок должен быть спроектирован таким образом, чтобы активно стимулировать физическую и умственную активность учащихся, улучшая их общую физическую форму и самочувствие.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии не только дополняют традиционные методы обучения, но и способствуют созданию благоприятной образовательной среды, где учащиеся могут развиваться и расти, сохраняя свое здоровье и благополучие.

Важный аспект, с которым мы работаем на формирующем этапе в учебно-воспитательном процессе, связан со снятием учебных перегрузок школьников, которые приводят к состоянию переутомления. Мы также уделили большое внимание охране и укреплению психического здоровья учащихся и формированию культуры здоровья. Для достижения этих целей мы применяем различные здоровьесберегающие технологии, которые разделила на три основные группы.

Первая группа технологий рассчитана на обеспечение гигиенически оптимальных условий образовательного процесса. Это включает создание комфортной атмосферы в классе, регулярные проветривания помещения, контроль за освещением и шумом, а также правильное использование оборудования и учебных материалов. Вторая группа технологий направлена на оптимальную организацию учебного процесса и физической активности школьников. Мы стремились сделать уроки интересными и разнообразными, чтобы ученики не чувствовали усталости и монотонности. Включение в уроки физических упражнений, игровых элементов и групповых активностей помогает учащимся поддерживать активное состояние и концентрацию внимания. И, наконец, третья группа технологий связана с вниманием к психическому благополучию обучающихся. Мы старались создать доверительную атмосферу в классе, где каждый обучающийся чувствует поддержку и понимание. Проведение бесед и тренингов по эмоциональной поддержке, а также обучение стратегиям релаксации и управлению стрессом, помогают обучающимся развивать навыки самоуправления и эмоциональной стабильности.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе помогло улучшить благополучие и успехи школьников, а также показало положительное влияние формирования у них здорового образа жизни.

Наши занятия – это здоровьесберегающие уроки двух типов. Первый тип – это урок, который включает в себя элементы здоровьесбережения. Содержание этого урока напрямую связано со здоровьем учащихся, и я стараюсь передать им важность сохранения здоровья и способы его поддержания.

Второй тип урока – это обычный урок по физике, на котором вообще не говорится о здоровье. Однако, это тоже здоровьесберегающий урок, поскольку на нем я создаю такую атмосферу, которая способствует формированию интереса к предмету и достижению максимального уровня умственного, психологического и нравственного комфорта у учащихся. В процессе таких уроков мы учитывали индивидуальные особенности каждого обучающегося, чтобы наиболее продуктивно обучать их. Однако, самой важной составляющей этих уроков является физкультминутка. Она обязательно включена в каждый здоровьесберегающий урок

и помогает расслабиться, размяться и поддерживать физическую активность учащихся.

Таким образом, через использование различных технологий и элементов здоровьесбережения, мы стремимся сделать уроки физики интересными, полезными для здоровья и максимально продуктивными для обучения учащихся. При подготовке к урокам с использованием здоровьесберегающих технологий, учитываются следующие приемы, приведенные в таблице 4 [69]:

Таблица 4 – Приемы здоровьесберегающих технологий и их характеристики

<b>Приемы здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Характеристик</b>
Обеспечение благоприятного психологического комфорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В начале занятия необходимо настроиться на работу, создать позитивную мотивацию, проверить готовность учебных принадлежностей, привести в порядок рабочее место;</li> <li>- В течение всего занятия поддерживается доброжелательная обстановка, спокойная беседа, тактичное исправление допущенных ошибок, поддержка, уместный юмор, создание ситуаций успеха;</li> <li>- Проведение рефлексии по окончании занятия.</li> </ul>
Распределение нагрузки	Новый материал лучше изучать до 20-й минуты урока, с 20-й по 35-ю – разъяснение возникающих вопросов, закрепление материала, а заключительную часть занятия оставить для просмотра дополнительных роликов и подведения итогов.
Профилактика переутомления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чередовать различные виды учебной деятельности. Рекомендуется использовать 4-7 разнообразных видов деятельности с интервалом их смены 5-7 мин., с целью поддержания интереса к изучаемому материалу, режима динамичности обучения;</li> <li>- Учитывать особенности восприятия информации. Необходимо задействовать все каналы восприятия: слуховой, зрительный</li> </ul>
Проведение инструктажа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение инструктажа по ТБ на каждом занятии;</li> <li>- Применение разнообразных форм инструктажей: опрос, диалог, видеоролик, мультфильм, викторина;</li> <li>- Воспитываем ответственности свое здоровье.</li> </ul>

Профилактика переутомления – физкультминутки, разговоры о здоровье и т.д.

На наших уроках физкультминутки составляют неотъемлемую часть, включающие гимнастику для глаз, кистей пальцев рук и дыхательную гимнастику. Мы стимулировали внешнюю мотивацию учащихся, используя систему оценивания результатов обучения, похвалу, поддержку и моменты соревновательности. Чтобы избежать субъективных оценок работ обучающихся, мы применяли рейтинговую систему оценивания. Чтобы создать благоприятный психологический климат на уроке, мы старались создать дружелюбную атмосферу, проявлять внимание к

каждому высказыванию и позитивно реагировать на желание ученика выразить свою точку зрения.

Физкультминутки – это отличный способ снять мышечное напряжение и утомление детей в процессе урока, тем более такого сложного предмета, как физика. Однако, в связи со сложностью предмета учителя редко проводят физкультминутки, так как они сосредоточены на цели дать больше теоретического материала, не теряя времени для его усвоения. Поэтому мы решили, что существует необходимость в разработке тематических физкультминуток, которые будут наоборот повышать интерес к изучению физики в 7 классе, а также будут служить закрепляющим материалом и материалом на повторение физических понятий и определений.

Применение тематических физкультминуток создавало условия и для развития теоретических и практических навыков по предмету, и для эмоциональной разгрузки учеников, которые в 7 классе утомляются больше более старшеклассников. Они помогли повышать учебную мотивацию, развивать коммуникативные навыки в классе, создавать комфортные условия для обучения.

Рекомендуется использовать физкультминутки в середине урока, на двадцатой минуте занятия или, когда у значительной части класса наблюдаются признаки утомляемости. Набор физкультминуток включает два вида – общего назначения и на снятие локального утомления. Первый вид направлен на различные группы мышц, а также с целью активизации внимания и восприятия информации на уроке.

В начале учебного года, в зависимости от программы учебного предмета, в 7 классе проходят раздел «Молекулярная физика». На уроках этого раздела изучаются вещества, молекулы и атомы, различные агрегатные состояния веществ – твердые, жидкие, газообразные, их свойства. Далее до конца учебного года семиклассники изучают раздел «Механика», в который входят такие разделы, как кинематика и динамика, законы движения и сохранения.

При помощи использования в середине урока одной из тематических физкультминуток возможно решение двух проблем: снятие нагрузки с обучающихся и закрепление материала по агрегатным состояниям веществ. Комплекс разработанных физкультминуток для уроков физики в 7 классе представлен в таблице 5.

Если нет специально подобранной тематической физминутки, можно подобрать вопрос по любой теме физики, в котором основными ответами будут уменьшилось, увеличилось или не изменилось. В таких заданиях ОГЭ и ЕГЭ часто используется этот способ ответов. Они помогают ученикам усвоить знания надежно и снять психологическую нагрузку во время экзамена. Если подобный вопрос будет предложен обучающемуся, он будет готов к нему. Обучающиеся приседают, когда ответ «уменьшилось», встают с места, когда ответ «увеличилось», и остаются на месте, когда ответ «не изменился».

Таблица 5 – Комплекс тематических физкультминуток для уроков физики в 7 классе

Тема	Вид	Содержание физкультминутки
<b>Молекулярная физика</b>		
Агрегатное состояние вещества	Общая двигательная активность	<p>Открывается файл с фотографиями различных веществ, Листая слайды, учитель спрашивает - в каком состоянии находится вещество? В зависимости от агрегатного состояния, обучающиеся меняют положение:</p> <p><b>«Твердые тела</b> (крепко держаться за руки, слегка покачиваясь на одном месте).</p> <p><b>Жидкости</b> (перескоки на крайних местах на партах).</p> <p><b>Газы</b> (хаотичное движение и сталкивание друг с другом).</p>
Молекулы. Хаос и порядок.	Общая двигательная активность.	Мы - молекулы жидкости (покачиваются на одном месте или прыгают), температура повышается (движения становятся быстрее), температура понижается (молекулы замедляют своё движение).
Атом	Упражнение для ног.	<p>Учитель перечисляет утверждения об атоме, и если утверждение верно – обучающиеся остаются сидеть на месте, если «неверно»- встают.</p> <p>Например. Какие утверждения о строении атома верны:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ядро атома состоит из протонов и электронов,</li> <li>2. сумма чисел протонов и нейтронов в атоме называется атомным числом,</li> <li>3. число протонов и электронов в атоме одинаково,</li> <li>4. число нейтронов в атоме равно заряду ядра,</li> <li>5. протоны и нейтроны имеют одинаковый заряд,</li> </ol>

		б. заряд атома имеет положительное значение.
<b>Механика</b>		
Инерция	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса и формирование осанки.	Обучающиеся становятся пассажирами в автобусе, а учитель-водитель. Учитель демонстрирует резкие повороты в сторону, учащиеся показывают с помощью наклонов туловища, в какую сторону по инерции они отклоняются.
I закон Ньютона, равновесие	Упражнение по формированию осанки.	Положить книгу на голову – медленно походить по классу. Почему у одних не получается, а у других книга долго сохраняет равновесие.
Условия плавания тел	Упражнение для ног.	Открывая таблицу плотностей учебника, обучающимся предлагают встать, если тело данной плотности всплывает в другой, присесть, если тело тонет и сидеть на месте, если тело находится в равновесии в указанной жидкости.
Давление на пол	Упражнение для ног и по формированию осанки.	Обучающимся предлагаем: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ увеличить давление на пол (взять любой предмет в руки, начать движение, идущий человек, отталкиваясь от опоры, оказывает на нее добавочное к весу давление – около 200 Па). (4, с. 15);</li> <li>✓ уменьшить давление в 2 раза (встать на одну ногу);</li> <li>✓ уменьшить давление в 100 раз (встать на цыпочки).</li> </ul>
Волновые движения	Упражнение для ног.	Обучающиеся по очереди встают со своих мест «веревочкой». Затем с последних парт «направить» встречную волну и отметить место встречи 2-х волн.
Свободное падение тел	Общая двигательная активность.	Необходим лист и учебник. Ребята встают, отпускают их отдельно, а затем положив лист на учебник (или наоборот). Выясняют причины различного поведения тел.
Относительность движения	Общая двигательная активность.	Движение парами (относительно друг друга неподвижно), движение навстречу друг другу (скорости складываются)...
Путь и перемещение	Общая двигательная активность	Хожение по классу (2 шага = 1 метр) и возвращение на свое место. Чему равен путь и перемещение, средняя скорость через 1 минуту
Сложение векторов. Сила трения покоя, сила трения скольжения.	Общая двигательная активность, упражнения для рук.	Сказка «Репка». Обучающиеся, играя роль дедки, бабки, внуки, Жучки, кошки, мышки, тянут канат, внутри которого остальные учащиеся. Усложнение задачи – силы направлены под прямым углом.
Законы Ньютона	Упражнение для кистей рук.	Проводится армрестлинг. Обучающиеся соревнуются с соседом по парте.

		Почему не выполняется III закон Ньютона? Какой закон здесь применим?
Реактивное движение. Закон Паскаля	Дыхательное упражнение.	«Ракета из воздушного шарика» Надувание шарика и выпускание горловины из рук. Почему шарик круглый? Объясните движение шарика после отпускания.
Вес. Изменение веса тела на выпуклой и вогнутой поверхности	Упражнение для формирования осанки.	«Встань на лампочку»
Центр тяжести	Упражнение по формированию осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сядем, плотно прижав спину к спинке стула и поставив ноги под прямым углом к сиденью. А теперь попробуем встать, не наклоняя туловище вперед. Почему не получается?</li> <li>✓ Встанем боком к стене, прижав плотно ногу и плечо к стене. Попробуйте поднять вторую ногу, не отрываясь от стены. Почему не получается?</li> <li>✓ Удержание карандаша в равновесии на острие стержня с помощью ножа</li> </ul>
Рычаги в теле человека	Укрепление мышц рук.	Обучающимся предлагается, взяв в руки предмет, увеличить или уменьшить плечо «рычага»
Энергия. Внутренняя энергия. Закон сохранения энергии	Упражнение для ног.	Обучающимся представлен рисунок броска мяча. Учитель называет вид энергии (кинетическая, потенциальная, полная, внутренняя) и показывает на рисунке расположение мяча. Обучающиеся, если энергия уменьшается на данном участке движения мяча, то они приседают, если увеличивается – обучающиеся встанут с места, если не изменяется – обучающиеся остаются на месте

В программе курса физики были специально выделены темы, которые могут быть использованы для формирования здорового образа жизни младших подростков. Например, на уроке в 7 классе, при изучении темы "Инерция", рассказывается о необходимости пристегивать ремни безопасности в автомобиле и объясняется, почему нельзя переходить дорогу перед близко идущим транспортом. Важным элементом урока с точки зрения сохранения здоровья также являются методы, которые позволяют стимулировать инициативу и творческое самовыражение, а также позволяют учащимся стать активными участниками

учебного процесса. Среди таких методов можно выделить свободный выбор, активные методы и методы самопознания и развития.

Попытка резко перебежать дорогу может привести к опасным последствиям. Водителю может быть очень сильно захотеть остановить автомобиль, но даже при этом он не сможет это сделать внезапно. Важно понять, что на последующих уроках вычисляется тормозной путь автомобиля, чтобы продемонстрировать данное явление.

Обучающимся предлагается к решению задача: *Мальчик играл с мячом на тротуаре. Неожиданно мяч выкатился на дорогу. Чтобы поймать мяч и вернуться с ним на тротуар мальчику необходимо 7 секунд. Какой путь пройдет за это время машина, движущаяся со скоростью 60 км/ч?* Получив ответ, мы приходим к выводу, что на дорогах или около дорог нельзя играть.

Предлагаем вашему вниманию тематическое планирование, включающее здоровьесберегающие знания, которое мы использовали на формирующем этапе эксперимента для 7 класса (таблица 6).

Таблица 6 – Тематическое планирование занятий по физике, на которых рассматриваются вопросы сохранения и сбережения здоровья

Тема	Содержание здоровьесберегающих элементов
Тема 1. Строение вещества.	Измерение температуры тела. Безопасность при использовании ртутного термометра.
Тема 2. Измерительные приборы.	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой.
Тема 3. Диффузия.	Диффузия в живой природе, ее роль в питании и дыхании человека и живых организмов. Искусственное дыхание. Ароматерапия.
Тема 4. Смачивание и капиллярность.	Гигиена кожи. Моющие средства и правила хранения и использования чистящих средств в быту. Кровообращение животных и питание растений. Назначение бинтов и ваты и их замена подручными средствами при травмах во время похода или на природе.

Тема 5. Механическое движение и скорость.	Правила дорожного и пешеходного движения. Режим учебы, отдыха и сна.
Тема 6. Инерция.	Переход улицы на регулируемом перекрестке, увеличение тормозного пути тяжелого автомобиля. Правильность приземления во время прыжков, правила безопасного спуска на лыжах с горы.
Тема 7. Вес тела.	Уметь измерять вес тела. Предельно допустимая нагрузка при поднимании тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. Уметь проводить тесты на силу.
Тема 8. Сила упругости.	Деформация мышц, сухожилий и связок при различных нагрузках. Оказание первой помощи при растяжениях, вывихах
Тема 9. Явление всемирного тяготения.	Влияние Луны на жизнь человека и растений.
Тема 10. Трение.	Меры предосторожности при гололеде. Безопасное поведение на дорогах во время гололеда и дождя. Безопасный спуск по канату. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
Тема 11. Давление.	Безопасная работа с режущими и колющими инструментами. Первая медицинская помощь при резаных и колющих ранах. Безопасное поведение на водоёмах зимой, правила спасения. Физкультурная минутка с использованием теоретических знаний о зависимости давления от силы давления и площади опоры.
Тема 12. Атмосфера.	Загрязнение атмосферы. Влияние озона на жизнь на Земле. Охрана окружающей среды.
Тема 13. Атмосферное давление.	Применение и принцип работы медицинских банок, шприца, пипетки, присоски ЭКГ. Уметь объяснять, как мы пьем и дышим.

Тема 14. Давление жидкости.	Влияние изменения атмосферного давления на самочувствие человека. Метеочувствительность.
Тема 15. Вода.	Личная гигиена и охрана водной среды. Фильтрация и другие способы очищения воды.
Тема 16. Давление на глубине.	Глубоководные погружения с аквалангом и требования безопасности. Кессонная болезнь.
Тема 17. Исследование морских глубин.	Профилактика дефицита йода в организме, значение морепродуктов, морской капусты в питании, их влияние на наш организм.
Тема 18. Архимедова сила. Плавание тел.	Правила безопасного поведения на воде. Умение оказывать первую медицинскую помощь, знание средств спасения утопающего на воде в теплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умение их выполнять. Правила тушения бензина и спирта.
Тема 19. Энергия.	Энергетическая ценность питания.

### **Описание контрольно-оценочного этапа педагогического эксперимента**

После проведения формирующего этапа необходимо проанализировать результаты и сделать выводы. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы является важным этапом. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы включал статистическую обработку данных. Учитель оценивал результативность применения выбранных им здоровьесберегающих технологий и методик на уроках физики, выявлял преимущества и недостатки создания определенных педагогических условий, а также определял возможные пути их совершенствования.

На последнем этапе работы мы проверили, повлияли ли проведенные нами занятия по физике с включением элементов здоровьесбережения на обучающихся, их отношение к своему здоровью. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапа представили в следующем разделе работы.

## 2.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Наше исследование проводилось на базе Светлолобовской средней общеобразовательной школы № 6 имени Героя России Мудрова М. И. с учащимися 7 класса. В исследовании принимали участие учащиеся 7А и 7В класса в количестве 37 человек, из них 20 вошли в экспериментальную группу (7А класс) и 17 человек – в контрольную группу (7В класс).

Исследование проводилось в три этапа:

1. Поисково-констатирующий этап, цель которого заключалась в выявлении первоначального уровня представлений младшего подросткового возраста о ЗОЖ.
2. Формирующий этап, цель которого заключалась в проведении работы по формированию здорового образа жизни младшего подросткового возраста на уроках физики.
3. Контрольно-оценочный этап, целью которого было выявление динамики сформированности представлений у обучающихся 7 классов о ЗОЖ.

### Анализ поисково-констатирующего этапа

В самом начале исследования перед нами стояла задача оценить первоначальный уровень отношения обучающихся к их здоровью. Для этого мы использовали различные авторские методики.

Для выявления владения культурными нормами в области здоровья у младших подростков использовалась методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С.Гаркуша (Приложение 1).

Младшим подросткам предлагалось отметить знаком «+» характерные для них пункты утверждений в вопросах I, IV, V, VI, в вопросах II и III было необходимо отметить знаком «+» один вариант. Обработка и интерпретация результатов осуществлялась следующим образом - за все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – присуждалось по 5 баллов, во 2-м вопросе – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3-м вопросе – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4-м вопросе – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Данная методика выделяет три уровня владения культурными нормами в области здоровья:

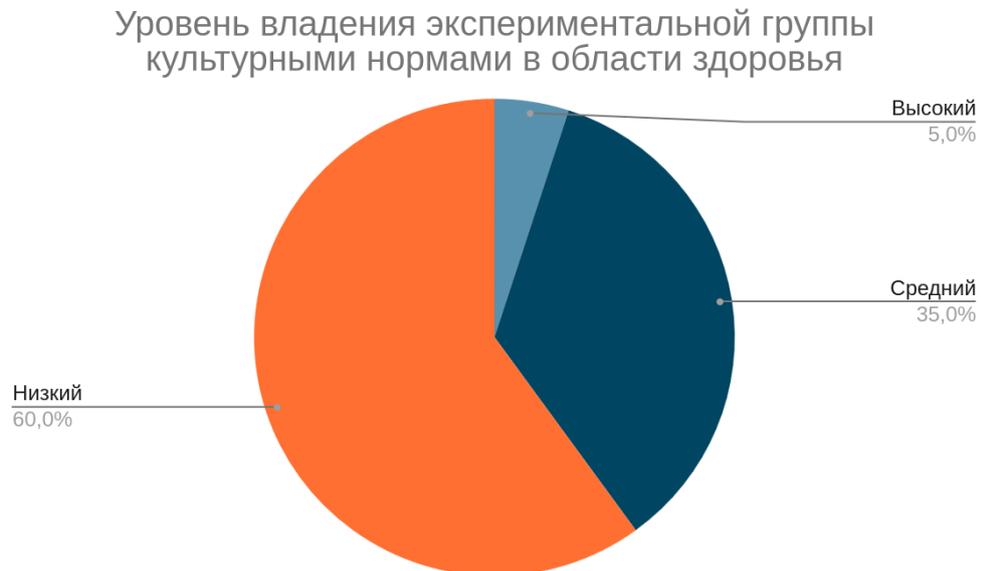
**Высокий уровень (160-130 баллов)** – идеальный образ здорового человека,

физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень (125 – 90 баллов)** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и приумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

**Низкий уровень (ниже 85 баллов)** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры. Полученные результаты представлены в приложении 5-6.

В результате анализа полученных результатов входной диагностики уровня владения обучающимися 7 классов культурными нормами в области здоровья получили следующую картину, представленную ниже в виде диаграмм (рис.2,3).



*Рисунок 2* - Входная диагностика уровня владения экспериментальной группы культурными нормами по методике Н.С.Гаркуша

Уровень владения контрольной группы культурными нормами в области здоровья

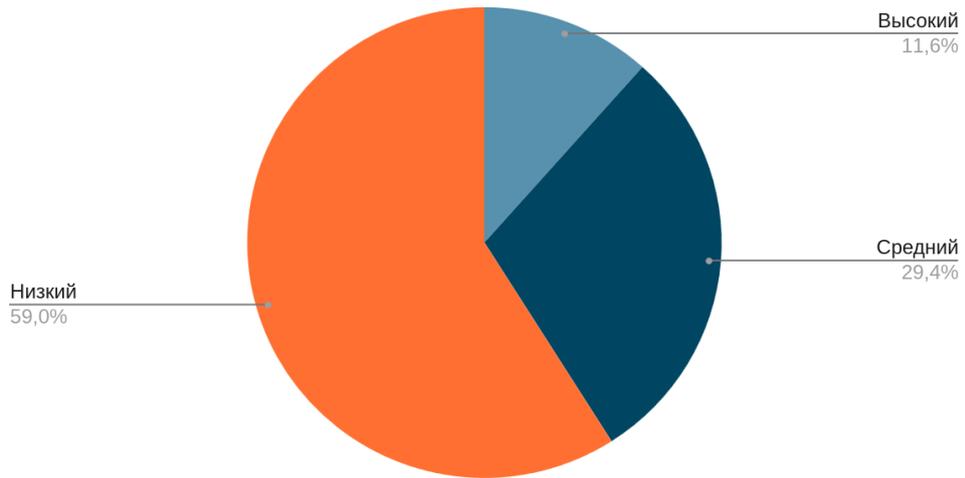


Рисунок 3 – Входная диагностика уровня владения контрольной группы культурными нормами по методике Н.С.Гаркуша

Из рис. 2, 3 видно, что к высокому уровню владения и пользования младшими подростками культурными нормами в сфере здоровья было отнесено 5% учащихся класса из экспериментальной группы и 11,6% из контрольной группы, средний уровень проявился у 35% учащихся из экспериментальной группы и 29,4% из контрольной группы, низкий уровень выявлен у 60 % учащихся из экспериментальной группы и 59 % из контрольной группы. Результаты говорят о том, что существует необходимость в повышении уровня владения культурными нормами в области здоровья в 7 классе.

Также в проведении эмпирического исследования на констатирующем этапе была использована методика С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью» (Приложение 2).

Полученные результаты представлены в приложении 7,8.

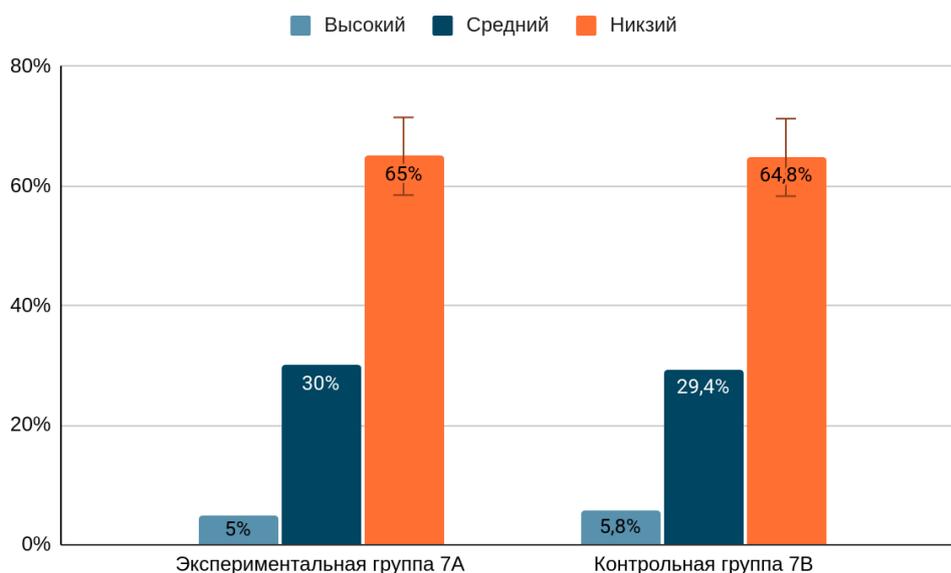
В результате проведенной диагностики были выявлены следующие показатели уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста в экспериментальной 7 «А» группе и в контрольной 7 «В» группе (таблица 7).

Таблица 7 – Входная диагностика уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста

Уровень	Экспериментальная группа 7А	Контрольная группа 7В
	Кол-во	Кол-во

<b>Высокий</b>	1	1
<b>Средний</b>	6	5
<b>Низкий</b>	13	11

Результаты исследования показали, что у большинства обучающихся средняя и низкая доминантность в отношении здоровья и здорового образа жизни (рис.4). Самосознание подростков о важности здоровья в их жизни может быть общим, но есть небольшое число тех, кто осознает, что другие ценности лишены смысла без него. Однако знание о том, что здоровье является одной из главных ценностей, недостаточно - нужно уметь жить здоровым образом. Отсутствие работы по формированию системного представления о ценностях, возможностях и способах сохранения здоровья у детей станет очевидным по факту, что более половины школьников обоих классов имеют средний уровень знаний о здоровом образе.



*Рисунок 4 - Входная диагностика уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста*

### **Анализ формирующего этапа**

В процессе проведения формирующего этапа мы также проводили тестовые срезы по методикам «Локус контроля здоровья» Дж. Гринберга и «Оценка образа жизни» по О.Н. Московченко (Приложение 3,4). Результаты показали, что в процессе проведения занятий по разработанным технологиям заметен сдвиг показателей отношения к здоровью у опрошенных.

Приведем примеры заданий, используемых нами на уроках.

#### **«Работа атлета»**

### **Контекст: здоровье**

Тяжелая атлетика – вид спорта, в котором спортсмены усилием мышц поднимают штангу – стальной стержень (гриф) с различными по весу съемными стальными дисками на обоих его концах. На соревнованиях подход считается успешным, если атлет в течение 2 секунд удерживает штангу в завершающем положении.

Спортсмен на фото выжимает тяжелую штангу. Выжимая штангу вверх, он передает ей энергию, а штанга передает энергию человеку, когда тот ее опускает. Передача энергии от грифа сопряжена с большими усилиями и потенциально травмоопасна, поэтому спортсмена страхует тренер.

### **Задания**

1. Объясните описанные в тексте передачи энергии.
2. Какую работу совершает спортсмен, когда поднимает штангу вверх?

Когда опускает вниз?

3. Совершает ли работу гриф штанги? Докажите ваши рассуждения чертежом.

Задание «Работа атлета» относится к виду задач на научное объяснение явлений, контекст данной задачи – здоровье. Задача включает в себя 3 вопроса. Данную задачу можно использовать в качестве примера из жизни для изучения темы «Переходы энергии», самостоятельной работы на уроке или в качестве домашнего задания.

### **«Губительный микропластик»**

#### **Контекст: опасности и риски**

Количественное содержание микропластика в водоемах требует контроля. Для этого пробы воды процеживают через сито, позволяющее отловить микрочастицы. Так было установлено, что микропластик есть даже в пресных водоемах, где качество воды считается высоким.

Летом 2018 года ученые из Центра исследований океана в Киле (Германия) доказали, что мусор тонет, «склеиваясь» с частицами биологического происхождения.

В это же время сотрудники Японского агентства по науке и технике изучили

фотографии океанических глубин, обнаружив там множество следов антропогенного загрязнения – даже на дне Марианской впадины лежали обрывки полиэтиленового пакета.

Более детальное изучение состава различных океанических проб действительно показало присутствие во многих из них микропластика.

Количество микрочастиц пластика в образцах пресной воды (в расчете на 1 литр)

Номер водоема	Название водоема	Кол-во частиц	Размер сита, мкм	Исследователи
1	Водохранилище «Три ущелья», Китай	4,7	48	Ди и Ван, 2018
2	Озеро Дунтин, Китай	1,2	50	Ван и др., 2018
3	Озеро Хонг, Китай	2,3	50	Ван и др., 2018
4	Озеро Ухань, Китай	5,25	50	Ван и др., 2017
5	Река Рейн, Швейцария, Франция и др.	0,0056	300	Мани и др., 2015
6	Западное Озеро Верхнее, США	0,00026	333	Хендриксон и др., 2018

#### Состав проб океанических материалов

Пробы водной поверхности	Пробы толщи воды	Пробы донных отложений	Пробы песка с пляжей
микропластик	Циано-бактерии	водоросли	частицы соли и песка
древесные частички	детрит	микропластик	части животных и скелетов
		частицы соли и песка	древесные частички

#### Задания

1. Как в среднем соотносится количество микрочастиц пластика в водоемах 1-4 по сравнению с водоемами 5-6? Обведите букву выбранного ответа и обоснуйте его.

А) в водоемах 1-4 микрочастиц больше

Б) в водоемах 1-4 микрочастиц меньше

В) примерно одинаковое количество

Г) нельзя однозначно определить

2. Почему микропластик содержится не во всех пробах океанических материалов?

3. Оцените с научной точки зрения корректность и убедительность утверждений, содержащихся в статье ученых из Центра исследований океана в Киле (Германия).

## «Как спасти человека, провалившегося под лед?»

### Контекст: здоровье, опасности и риски

Для начала нужно попросить тонущего сохранять спокойствие. Попросить подплыть его ко льду в том направлении, где он провалился. Ведь еще не известно, насколько тонок лед там, где человек не ходил. Дальше он должен опереться локтями на край льда и постараться принять горизонтальное положение. И после того, как жертва нащупает толстый кусок льда — достаточный, чтобы опереться, нужно кинуть ему длинный предмет. На самом деле, это может быть любая длинная вещь, которую вы найдете. В такой ситуации не стоит искать именно доску. Вам пригодится и просто длинная ветка, шарф, санки, веревка. Даже цепь из людей, держащихся за руки, можно выстроить. Кстати, у ветки и веревки есть преимущество — за нее легче зацепиться. С учетом того, что отмороженными пальцами вообще трудно за что-то цепляться. Как только жертва зацепится за брошенный предмет — нужно тянуть его в свою сторону.

### Задания

1. Почему при спасении человека, провалившегося под лед, ему бросают широкую доску, не приближаясь к краю?

2. Вставьте пропущенные слова по смыслу

Если человек решил спасти утопающего, он должен обеспечить свою безопасность. Выбегая на лед, он легко может стать второй жертвой. Особенно опасно приближаться близко к проруби — там лед тоньше. Поэтому нужно ползти.

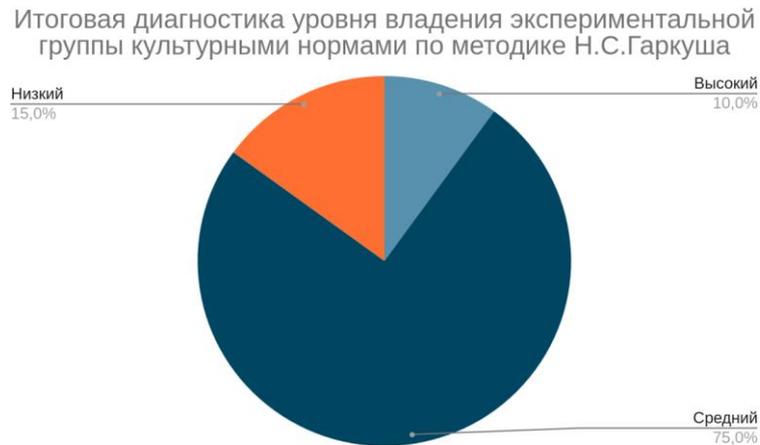
Аналогично с доской. У широкой доски меньше/больше шансов проколоть лед. Она ляжет на него и будет служить неким плотом.

3. В каком случае ходить босыми ногами по мелкой морской гальке более: на берегу или погрузившись по пояс в воду? Ответ поясните.

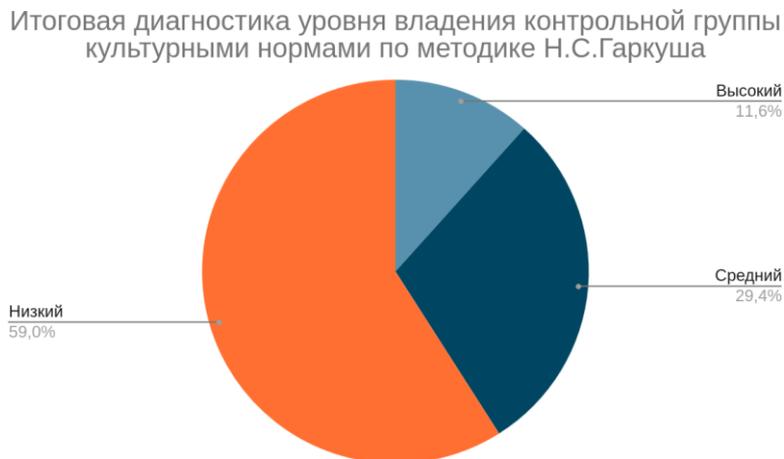
### Анализ контрольно-оценочного этапа

Заключительным этапом работы была проведена повторная диагностика. В целях выявления динамики у детей младшего подросткового возраста, а также определения на этой основе эффективности проведенной работы, организованной в рамках формирующего эксперимента, был использован тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе.

Для итоговой оценки владения культурными нормами в области здоровья у младших подростков повторно использовалась методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н. С. Гаркуша. Результаты по каждому обучающему предоставлены в приложении 9, 10. Общая диагностика по классам изображена на рис. 5,6.



*Рисунок 5 – Итоговая диагностика уровня владения культурными нормами в области здоровья в 7А*



*Рисунок 6 – Итоговая диагностика уровня владения культурными нормами в области здоровья в 7В*

Наглядно видно, что итоговая диагностика показала, что уровень владения культурными нормами по теме здоровья у экспериментальной группы повысился – высокий уровень вырос на 5%, а средний на 40%, что является важным показателем.

Ниже в таблице 8 представим результаты итоговой диагностики уровня владения учащимися 7 классов культурными нормами в области здоровья.

Таблица 8 – Итоговая диагностика уровня владения культурными нормами по методике Н.С. Гаркуша

Уровень	Экспериментальная группа 7А		Контрольная группа 7В	
	Кол-во	Доля, %	Кол-во	Доля, %
<b>Высокий</b>	2	10	2	11,6
<b>Средний</b>	15	75	6	29,4
<b>Низкий</b>	3	15	9	59

Анализ и систематизация полученных результатов по методике С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью» позволяют определить итоговый уровень отношения к здоровью у подростков (приложение 11,12, таблица 9 и рисунок 7).

Таблица 9 – Итоговая диагностика уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	Кол-во	Кол-во
<b>Высокий</b>	4	1
<b>Средний</b>	10	6
<b>Низкий</b>	6	10

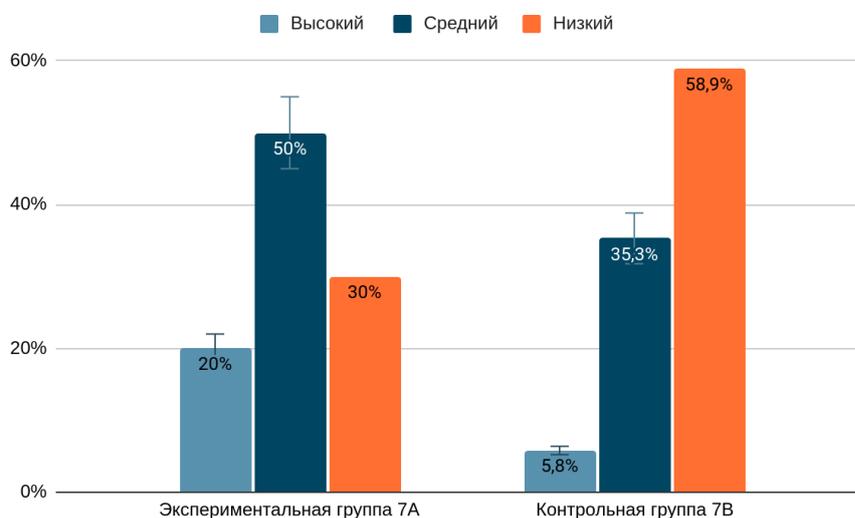


Рисунок 7 — Итоговая диагностика уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста

Далее мы сравнили результаты констатирующего и контрольных экспериментов по методике «Индекс отношения к здоровью». Результаты представлены в таблице 10-11 и в диаграммах на рисунке 8-9.

Таблица 10 – Результаты диагностики «Индекс отношения к здоровью» учащихся экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

Уровень	Диагностика на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы		Диагностика на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы	
	Кол-во	Доля, %	Кол-во	Доля, %
Высокий	1	5	4	20
Средний	6	30	10	50
Низкий	13	65	6	30

Таблица 11 – Результаты диагностики «Индекс отношения к здоровью» контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

Уровень	Диагностика на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы		Диагностика на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы	
	Кол-во	Доля, %	Кол-во	Доля, %
Высокий	1	5,8	1	5,8
Средний	5	29,4	6	35,3
Низкий	11	64,8	10	58,9

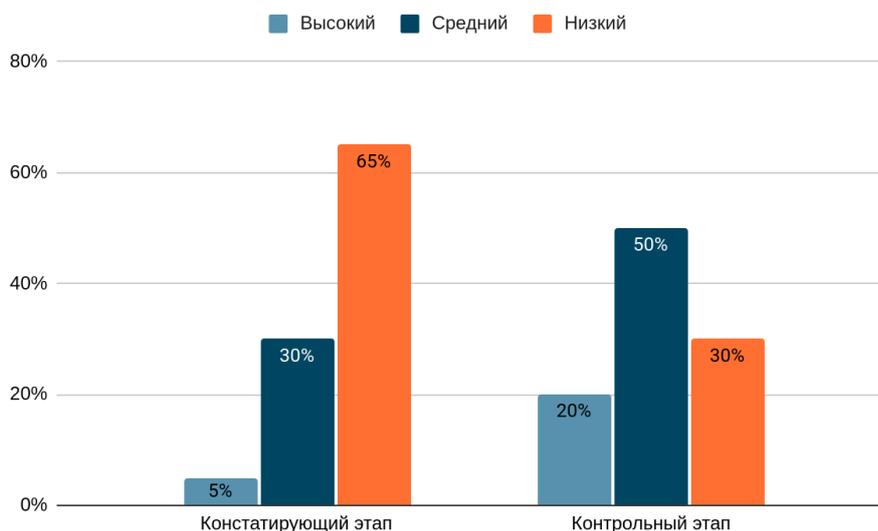


Рисунок 8 – Результаты диагностики «Индекс отношения к здоровью» учащихся экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

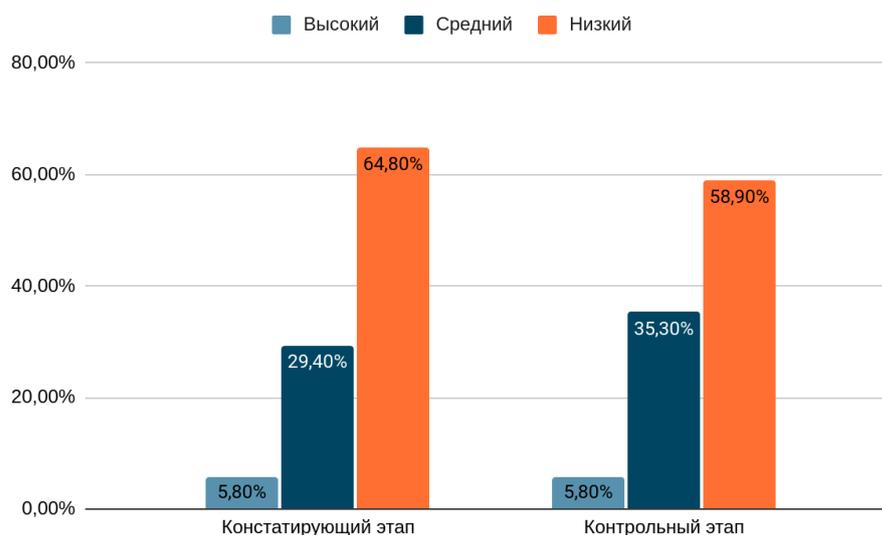


Рисунок 9 – Результаты диагностики «Индекс отношения к здоровью» учащихся экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

Прирост числа детей с преобладанием характерных черт увеличился на 32,3%, в то время как уровень детей с низкой доминантностью сократился на 18,2%.

Следует отметить, что на первом этапе диагностики существенных различий в распределении детей по высокому и среднему уровню не было выявлено. Это говорит о том, что ученики экспериментальной группы «здоровье» и «здоровый образ жизни» значительно чаще относятся к основным жизненным ценностям.

Проведенное исследование показало, что количество детей с высоким уровнем осталось неизменным, в то время как количество детей с средним уровнем увеличилось на 3,85% и низким уровнем незначительно уменьшилось. Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе значительно увеличилось число младших подростков, которые осознают важность здорового образа жизни, как для себя, так и для общества. В контрольной группе такие значительные изменения не наблюдались, но положительная динамика заметна и в этой группе. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что наша разработанная программа занятий по физической культуре способствует формированию представлений у детей младшего подросткового возраста о необходимости поддержания здорового образа жизни и важности его соблюдения для укрепления и

сохранения здоровья.

Актуальность проблемы здоровья младшего подросткового возраста подтверждается результатами нашего исследования. Для формирования здорового образа жизни у подростков необходимо учесть психологические и педагогические условия. При этом важно принимать во внимание уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и приоритетно использовать здоровьесберегающие технологии.

## Выводы по второй главе

Формирование здорового образа жизни при помощи уроков физики - это процесс, использующий проблемные, игровые, поисково-исследовательские методы. В начале 7 класса многие дети еще только начинают изучение физики, поэтому важно создать интерес к предмету и привить отношение к нему как к чему-то полезному и интересному.

Во второй главе решались следующие задачи:

- Апробация на практике педагогических условий формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в условиях реализации обновленного ФГОС.
- Определение критериев и показателей оценки результативности разработанных педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики.
- Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

После проведения констатирующего этапа экспериментальной работы и получения результатов мы разработали и реализовали программу формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физики через использование различных педагогических условий. Для этого в программе курса физики были выделены темы, которые можно задействовать для формирования здорового образа жизни младших подростков.

Здоровьесберегающие уроки по физике проводились двух видов:

- запланированный здоровьесберегающий урок, связанный с изучаемой темой по физике;
- стандартный урок, на котором не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, т.к. учитель:
  1. активизирует познавательную деятельность учеников;
  2. создает умственный, психологический и нравственный комфорт;
  3. максимально использует индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.
  4. Использует тематические физкультминутки.

Результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы

подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы – формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике результативно, так как реализованы следующие педагогические условия:

- в содержание учебного курса физики целенаправленно включены с учетом психолого-физиологических особенностей этого возраста сюжетные физические задачи, задания интегративного и межпредметного характера с содержанием информации о здоровом и безопасном образе жизни, которые выполняли нормативную, оценочную и регулятивную функции;

- во время проведения учебных занятий применялись здоровьесберегающие технологии для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

Таким образом, формирование безопасного образа жизни продуктивно на уроках физики в 7 классе, так как в процессе изучения материала можно использовать педагогические условия, формирующие у обучающихся здоровый образ жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создание на уроках здоровьесберегающих педагогических условий является важным аспектом успешного обучения. Данное исследование было сфокусировано на научном обосновании, разработке, оценке результативности педагогических условий на уроках физики, уделяющих внимание здоровому и безопасному образу жизни. Занятия, включающие информацию о здоровом образе жизни, помогают учащимся узнать о важности правильного питания, физической активности и различных заболеваний. Эти знания позволяют им улучшить свою физическую и психологическую форму, что в свою очередь положительно сказывается на их обучении.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе не только позволяет сохранить здоровье, но и способствует повышению успеха и эффективности обучения.

В работе было поставлено пять задач, решение которых определило научную новизну, теоретическую и практическую значимость диссертационного исследования.

1 Проанализирована психолого-педагогическая, научно-методическая литература, нормативные документы с целью выявления особенностей и возможности формирования ценности здорового и безопасного образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в условиях реализации обновленного ФГОС. Младшие подростки - это особая возрастная группа, очень подверженная влиянию веяний, которые не всегда несут смысл сохранения здоровья. Существующее законодательство предоставляет педагогам возможности формирования здорового образа жизни буквально на любом уроке.

2 Выявлены и научно обоснованы педагогические условия формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения в школе. Главными из них, по нашему мнению, являются ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни, обогащение содержания учебного курса физики сюжетными физическими задачами, применение на учебных занятиях здоровьесберегающих технологий для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

3 Апробированы педагогические условия формирования здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике в условиях реализации обновленного ФГОС. Для этого в программе курса физики были выделены темы, которые можно задействовать для формирования здорового образа жизни младших подростков. В содержание учебного курса физики были целенаправленно включены с учетом психолого-физиологических особенностей этого возраста сюжетные физические задачи, задания интегративного и межпредметного характера с содержанием информации о здоровом и безопасном образе жизни, которые выполняли нормативную, оценочную и регулятивную функции, а также во время проведения учебных занятий применялись здоровьесберегающие технологии для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

4 Определены критерии и показатели оценки результативности разработанных педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни у младших подростков на уроках физики. Для критериальной оценки использовались методики по определению индекса отношения к здоровью, уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. Нами был подобран диагностический инструментарий для первичной и итоговой оценки уровня эмоционально-ценностного компонента представлений о ЗОЖ у детей младшего подросткового возраста. В проведении эмпирического исследования нами была использована методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».

5 Проанализированы результаты опытно-экспериментальной работы.

Сравнение полученных результатов в экспериментальной и контрольной группах позволяет констатировать, что в экспериментальной группе значительно увеличилось число школьников, которые осознают личную и социальную важность здорового образа жизни. Таких значимых изменений в контрольной группе не обнаружено. Полученные данные позволяют говорить о том, что разработанные нами педагогические условия способствуют формированию у детей младшего подросткового возраста представлений о необходимости соблюдения здорового образа жизни.

Нами получены теоретические и экспериментальные данные, подтверждающие выдвинутую гипотезу: формирование здорового образа жизни младших подростков в процессе обучения физике результативно, если реализованы следующие педагогические условия:

- ориентирование обучающихся на осуществление здорового образа жизни;
- обогащение содержания учебного курса физики сюжетно-физическими задачами;
- применение на учебных занятиях здоровьесберегающих технологий для повышения физической и умственной активности школьников, переключения их внимания и снятия утомления.

Таким образом, в ходе проведенной опытно-экспериментальной работы, поставленные задачи были решены, цель научного поиска достигнута.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Адольф В. А. Инновационная деятельность в образовании: проблемы становления / Адольф В. А., Ильина Н. Ф. // Избранные труды. 2020. № 2. С. 19-33.
2. Адольф В.А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография / В.А. Адольф, А.Н. Савчук. Красноярск, 2014. С.256.
3. Адольф В.А. Формирование готовности педагога к реализации практикоориентированного обучения / В.А. Адольф, Л.В. Казакова // Профессиональное образование. Столица. 2017. №7. С.22-24.
4. Айзман Р.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие. М.: Юрайт, 2017. С.340.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Альфа-книга, 2018. С.672.
6. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. С.230.
7. Асмолов А.Г. О месте установки в структуре деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Александр Григорьевич Асмолов. М., 1976. С.26.
8. Атаманова Г. И. Методический аспект здоровьесберегающего взаимодействия учителя и ученика в процессе обучения предмету /Г. И. Атаманова// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 35-1. С. 6-10.
9. Атаманова Г.И. Подготовка учителя к работе по здоровьесбережению учащихся на уроке. (На примере физики) : учеб.-метод. пос. для студ. / Г.И., Атаманова, Н. А. Сергеева. Ч. 1. КЫЗЫЛ: Изд-во ТывГУ, 2007.
10. Атаманова Г.И. Условия безопасного обучения на уроке: учеб.-метод. пос. для студ. пед. спец. (на примере физики). / Г.И. Атаманова, Н.Ю. Панаргина. КЫЗЫЛ: Из-во ТывГУ, 2007.
11. Базарный В.Ф. Педагогика здорового развития ребёнка / В.Ф. Базарный // Народное образование. 2011. № 9 (1412). С. 54-60.

12. Байкалова Л.В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Любовь Владимировна Байкалова. Барнаул, 2004. С.191.
13. Безруких М. М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. М.: Изд-во Триада-фарм, 2002.
14. Безруких М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. М.: Абрис, 2019. С.80.
15. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. С.192.
16. Блонский П.П. Избранные педагогические произведения / Сост. Н.И. Блонская, А.Д. Сергеева. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. С.696.
17. Борисов А.Я. Формирование готовности студента - будущего учителя к приобщению учащихся к ценностям физической культуры: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Александр Яковлевич Борисов. Самара, 2010. С.235
18. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. М.: Физкультура и спорт, 1990. С.208.
19. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды / Э.Н. Вайнер, Т.С. Анисимова, Л.М. Пашкова. Славянск на Кубани: Изд. центр СГПИ, 2005. С.206.
20. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. М.: Флинта, 2012. С.448.
21. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. С. 14-31.
22. Глинянова И.Ю. Формирование у студентов педагогического вуза основ готовности к валеологической работе со школьниками: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Ирина Юрьевна Глинянова. Волгоград, 1995. С.20.

23. Григорян А.Л. Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи / А.Л. Григорян, К.М. Векилян, С.В. Оганесян, А.В. Мартиросян // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 79-85.
24. Девятилова И. Ю. Здоровьесбережение - одна из главных составляющих образовательного процесса/ И. Ю. Девятилова// Современная наука: новые подходы и актуальные исследования: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Прага, Чехия, 21 апреля 2018 года/ Под общей редакцией А.И. Вострецова. Прага, Чехия: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2018. С. 590-594.
25. Журавлёва О.П. Актуализация наставнического потенциала учителя в приобщении будущих педагогов к здоровьесбережению / О.П. Журавлёва, Н.Е. Строгова // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: материалы Международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 23-26 ноября 2021 г.). Красноярск, 2021. С. 45-47.
26. Забродин Ю.М. Стандарт профессиональной деятельности педагога: проблемы общественно-профессионального обсуждения / Ю.М. Забродин, Л.А. Гаязова // Психологическая наука и образование. 2013. № С. 29-37.
27. Зайцев Г.К. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 1996. С. 148-153.
28. Зайцев Г.У. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.У. Зайцев, А.Г. Зайцев. Самара: Баракс-М, 2003. С.272.
29. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: дисс. ... д-ра пед.наук: 13.00.01 / Георгий Кирович Зайцев. СПб., 1998. С.409.
30. Здоровье – 2020. Основы европейской политики и стратегия для XI века [Электронный ресурс]. Режим доступа:

(дата обращения 11.10.2022)

31. Ильина Н.Ф., Ильин А.С. К вопросу об изменении деятельности учителя в цифровой среде: постановка проблемы // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XII Международной научной конференции (г. Красноярск, 14–16 апреля 2020 г.). Красноярск, 2020. С. 56-61.
32. Ирхин В.Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. Белгород, 2017. С.136.
33. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М.Казин, Н.Б.Глинова, Н.А. Литвинова. М., «Владос», 2000.
34. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М. Казин. Кемерово, 2010. С.214.
35. Казначеев В.П. Основы общей валеологии: учебное пособие / В.П. Казначеев, Л.А. Складнова. Новосибирск, 1998. С.80.
36. Касаткин В.Н. Создание проекта «Школа, содействующая здоровью»: рекомендации администратору / В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский // Школа здоровья. 2001. №32. С. 34-38.
37. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения: монография / В.В. Колбанов. СПб.: ДЕАН, 2000. С.255.
38. Колбанов В.В. Модель формирования здорового образа жизни человека / В.В. Колбанов // Проблемы качества физкультурно- оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Екатеринбург, 7-8 апреля 2020 г.). Екатеринбург, 2020. С. 112-115.
39. Коренева Е.Н. Педагогические условия формирования профессионально-педагогической готовности студентов вузов культуры и искусств к будущей деятельности / Е.Н. Коренева // Вестник Самарского государственного университета. 2008. № 64.1. С. 132-137.

40. Кружилина Т.В. Здоровый образ жизни человека как показатель культуры его личности / Т.Ф. Орехова, Т.Г. Неретина, Т.В. Кружилина // Психология личности: сборник научных трудов. Магнитогорск, 2019. С. 164-170.
41. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: учебно-методическое пособие / Г.Ю. Ксензова. М., 2000. 184 с.
42. Куинджи Н.Н. К вопросу об оценке санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных учреждений в регионах с экологическими рисками для здоровья детского населения / Н.Н. Куинджи, И.Г. Зорина. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения: материалы III Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине (г. Москва, 3 февраля – 4 мая 2012 г.). М., 2012. С. 207-208.
43. Кураев Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России / Г.А. Кураев, С.К. Сергеев, Ю.В. Шленов // Валеология. 1996. № 1. С. 7-18.
44. Кучма В.Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: учебное пособие / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин. М.: Изд-во ООО «Инсвязьиздат», 2002. С.69.
45. Лазарев М.Л. Гармония здоровья: от восстановления здоровья детей – к гармонизации их развития) / М.Л. Лазарев // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2017. Т. 16. № 4 (143). С. 167-175.
46. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. М., 1986. С.192.
47. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. М.: Академия, 2012. С.187.
48. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие. М.: Лань, 2016. С.278.
49. Найн А. А. Проблема здоровья участников образовательного процесса / А. А. Найн // Педагогика. 1998. № 6.
50. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://sinncom.ru/content/reforma/index5.htm> (дата обращения 1.10.2023)

51. Новосёлова Г.А. Возможности образовательного процесса вуза в подготовке будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности / Г.А. Новосёлова, Т.В. Лучкина. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-obrazovatelno-go-protse-ssa-vu-za-v-podgotovke-buduschego-uchitelya-k-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti> (дата обращения 01.09.2023)
52. Орехова Т.Ф. Здоровый образ жизни как явление культуры человека и возможности его формирования у школьников в процессе образования / Т.Ф. Орехова // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве: сборник научных трудов по результатам международной научно-практической конференции (г. Магнитогорск, 20-21 ноября 2019 г.). Магнитогорск, 2019. С. 15-19.
53. Педагогическое наследие. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. / Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джуринский. М.: Педагогика, 1989. С.416.
54. Петряков П.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие. М.: Юрайт, 2017. С.847.
55. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2018-2025 гг.».
56. Приказ Минздрава России и Минобрнауки России «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».
57. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
58. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учебник для вузов / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2002. С.720.
59. Санитарно-эпидемиологические правила. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ.

60. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н.Сериков. Екатеринбург; Челябинск, 1999.
61. Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование в вузе: методология, теория и практика: монография / С.Г. Сериков. Челябинск, 2014. С.194.
62. Симонов В.П. Педагогическая диагностика в образовательных системах: учебное пособие / В.П. Симонов. М.: Перспектива, 2010. С.264.
63. Синенко В.Я. Сохранение здоровья учащихся школ как многофакторная проблема / В.Я. Синенко // Регион, науч.-метод. жур. «Сиб. Учитель». 2005. №4.(40).
64. Складнова Н.А. Безопасность образовательного пространства: моногр. / Н.А. Складнова, И.В. Плющ. Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2001.
65. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. М.: АРКТИ, 2005. С.320.
66. Современные технологии сохранения и укрепления детей: Учебное пособие / Под общ. ред. Н.В.Сократова. М.: ТЦ Сфера, 2005.
67. Строгова Н.Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30-31 августа 2021 г.). Пенза, 2021. С. 88-91.
68. Сухацкая У.С. (Зайберт У.С.) Здоровьесберегающие технологии на уроках физики/ У.С. Сухацкая // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIII Международной научной конференции (г. Красноярск, 26-27 мая 2022 г.). – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 280-283
69. Сухацкая У.С. (Зайберт У.С.) Организация обучения на онлайн-платформе с применением здоровьесберегающих технологий/ У.С.Сухацкая // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции(г. Красноярск, 9 ноября 2022г.)-Красноярск: КГПУ им. В.П.Астафьева,2022 г.– 358-365.
70. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология / Л.Г. Татарникова.СПб., 1997. С. 356.

71. Узнадзе Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. С. 414.
72. Указ Президента России от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.».
73. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
74. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
75. Федеральный закон «Об утверждении федеральной программы развития образования».
76. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М.: Учитель, 2009. С.243.
77. Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова. М.: Московский пед. гос. ун-т, 2017. С.148.
78. Ярушина Е.Н. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели / Е.Н. Ярушина, О.А. Кудрина, Н.Е. Строгова // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции; г. Красноярск, 5-7 июня 2018 г. Красноярск, 2018. С. 433-435.
79. Adolf V.A. The professional competence of general education teachers in the context of digitalized education / V.A. Adolf, D.V. Grak, K.V. Adolf, S.S. Sitnichuk, A.I. Kondratyuk // Psychology and Education. 2021. Т. 58. № 3. P. 228-235.
80. Hjorth L.S. Technology and Society: Issues for the 21st Century and Beyond / L.S. Hjorth, B.A. Eichler, A.S. Khan. Prentice Hall, 2018. 706 p. P. 483.
81. Nikic M. Digitalization of Education / M. Nikic. Independently Published, 2019. P. 182.
82. Rettig L. Digitalization of Education the How and Why of Lifelong Learning / L. Rettig. Peter Lang, GmbH, 2018. P. 164.

## Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

### 1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;                      б) в спортивной секции других учреждений;  
 в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья; г) просмотром передач на тему здоровья;  
 д) употреблением витаминов;                      е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

### 2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;                      б) очень нерегулярно;  
 в) раз или два в неделю;                      г) три и более раз в неделю.

### 3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;                      б) без желания;                      в) лишь бы не ругали.

### 4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (друзьями, учителями, педагогами):

- а) полное взаимопонимание;                      б) доверительные;  
 в) уважительные;                      г) отсутствие взаимопонимания.

### 5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;                      б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;  
 в) занимаетесь спортом;                      г) делаете регулярно утреннюю зарядку;                      д) не имеете вредных привычек.

### 6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;                      б) умственная работоспособность;  
 в) ум, сообразительность;                      г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;  
 д) объём знаний о здоровом образе жизни;                      ж) внимание и наблюдательность;  
 е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;  
 з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);  
 и) умение организовать свой труд (организованность);  
 к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;  
 л) чуткость и отзывчивость к людям;  
 м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;  
 н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;  
 о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;  
 п) умение беречь время;  
 р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

## Психологический тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин)

**Инструкция испытуемому:** Из двух предлагаемых высказываний (А и Б), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выверит то, которое кажется более подходящим для вас.

Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркиваете квадратик с буквой «А», нарисованный между двумя высказываниями.

1. ... 

А		Б
---	--	---

 ...

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А».

→ 1. ... 

А		Б
---	--	---

 2...

Если вы скорее склоняетесь к варианту Б, но тоже не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «Б».

→ 1. ... 

А		Б
---	--	---

 2....

И, наконец, если вам полностью подходит вариант Б, вы зачеркиваете квадратик с буквой «Б».

1. ... 

А		Б
---	--	---

 2....

Если вы считаете какую-то ситуацию маловероятной для вас, все-таки постарайтесь сделать свой выбор. В этом тесте, естественно, не может быть «правильных» и «неправильных» ответов: ваше мнение ценно для нас именно таким, какое оно есть.

Отвечать лучше быстро, так как первая реакция наиболее точно выражает ваше мнение.

1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим.
А		Б			
2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь.
А		Б			
3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами.
А		Б			
4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться.
А		Б			
5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Мне это сразу же бросается в глаза.
А		Б			
6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я не трачу на это свои деньги.
А		Б			
7. А. Если позволяет время, я стараюсь пройти куда мне нужно пешком.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я все равно лучше спокойно подьеду на автобусе, троллейбусе и т.д.
А		Б			
8. А. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими.
А		Б			
9. А. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я прежде всего просто утоляю жажду.
А		Б			
10. А. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">А</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;">Б</td></tr></table>	А		Б	Б. Я с удовольствием включаюсь в беседу.
А		Б			

11. А. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований.	А		Б	Б. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма.
12. А. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни.	А		Б	Б. Я не предпринимал таких попыток.
13. А. По-моему, те, кто на ходит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, — это не совсем нормальные люди.	А		Б	Б. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье — это радостное и увлекательное занятие.
14. А. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне.	А		Б	Б. Такие люди для меня не более интересны, чем другие.
15. А. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь.	А		Б	Б. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания.
16. А. Я никогда не писал по г собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.	А		Б	Б. В своей жизни я уже делал нечто подобное.
17. А. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось.	А		Б	Б. Любая боль в организме — это всего лишь определенная реакция нервной системы.
18. А. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья.	А		Б	Б. У меня вызывает интерес другая литература.
19. А. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе.	А		Б	Б. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье.
20. А. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения своего самочувствия.	А		Б	Б. У меня недостаточно для этого собственного опыта.
21. А. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.	А		Б	Б. Я полностью разделяю чувства таких людей.
22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма.	А		Б	Б. Мне приходилось это делать.
23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела.	А		Б	Б. Я уделяю время на свое здоровье только в случае необходимости.
24. А. Я никогда не принимал участие в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду.	А		Б	Б. Я состоял в таких движениях.

#### Ключ к тесту

1. А	5. Б	9. А	13. Б	17. А	21. Б
2. Б	6. А	10. Б	14. А	18. А	22. Б
3. А	7. А	11. Б	15. Б	19. Б	23. А
4. А	8. Б	12. А	16. Б	20. А	24. Б

**Перевод баллов**

<i>Станайны</i>	<i>Эмоциональ ная шкала</i>	<i>Познавател ьная шкала</i>	<i>Практическ ая шкала</i>	<i>Шкала поступков</i>	<i>Интенсивно сть</i>
1	5 и менее	---	0-2	0	13 и менее
2	6	0-1	3-4	1-2	14-18
3	7-8	2-3	5-6	3	19-23
4	9	4-5	7	4-5	24-28
5	10-11	6	8-9	6	29-34
6	12	7-8	10-11	7-8	35-39
7	13-14	9-10	12-13	9	40-44
8	15-16	11	14	10	45-49
9	17-18	12-18	15-18	11-18	50 и более

**Интерпретация шкалы**

Станайн	Характеристика результата
1	очень низкий
2	низкий
3	ниже среднего
4	средний
5	средний
6	средний
7	выше среднего
8	высокий
9	очень высокий



## Методика «Локус контроля здоровья» (Дж. Гринберг)

Инструкция: По трем блокам высказываний необходимо выразить степень своего согласия или несогласия в соответствии со следующими баллами:

1. абсолютно не согласен;
2. не согласен;
3. затрудняюсь ответить;
4. согласен;
5. абсолютно согласен.

### 1 блок (Л)

1. При болезни лишь помогает мне поправиться лишь мой настрой.
2. Я могу контролировать состояние своего здоровья.
3. Я сам виноват в том, что заболел.
4. На состояние моего здоровья самое большое влияние оказывают мои поступки.
5. Я смогу предотвратить болезнь, если сам буду проявлять заботу о себе.
6. Я останусь здоровым, если не буду оказывать вред своему организму.

### 2 блок (Д)

1. Я смогу предотвратить развитие какой-либо болезни при регулярном посещении лечащего врача.
2. Я советуюсь со специалистом сразу при возникновении первых симптомов недомогания.
3. Члены моей семьи обязаны проявлять беспокойство и заботу о состоянии моего здоровья.
4. О состоянии моего здоровья должны заботиться врачи.
5. Я поправляюсь и встаю на ноги благодаря тому, что обо мне позаботились другие люди (лечащие врачи, специалисты, друзья, члены семьи и пр.)
6. Относительно собственного здоровья я руководствуюсь только тем, что советуют лечащие врачи.

### 3 блок (С)

1. Если мне предписано перенести болезнь, то я все равно заболею независимо от происходящих событий.
2. Заболевания сваливаются на меня снег на голову.
3. В основном от воли случая зависит то, как скоро я выздоравливаю.
4. Зачастую воля случая определяет поддержание хорошего уровня здоровья.
5. Я все равно могу подхватить болезнь, даже при принятии мер для ее профилактики.
6. Я не подхватываю болезнь, если мне не предназначено судьбой заболеть.

Входная диагностика уровня владения экспериментальной группы  
культурными нормами по методике Н.С.Гаркуша

ФИО	Баллы, набранные по задаваемым вопросам						Сумма баллов	Уровни
	№1	№2	№3	№4	№5	№6		
Аверин Никита	15	5	5	5	20	40	90	СУ
Байназарова Альбина	20	5	0	5	20	50	100	СУ
Бергер Вероника	15	5	0	5	15	15	45	НУ
Богдан Дарья	20	5	0	5	20	40	90	СУ
Власова Дарья	15	5	5	5	20	40	90	СУ
Забзарин Никита	10	0	0	5	15	30	60	НУ
Изотов Павел	10	5	5	5	10	55	90	СУ
Ковальчук Анастасия	5	5	5	5	5	45	70	НУ
Космачева Татьяна	15	0	0	5	15	30	65	НУ
Кутасов Максим	5	5	0	5	5	30	50	НУ
Литвинов Ярослав	15	5	5	5	15	45	90	СУ
Лукина Елизавета	15	0	5	5	15	40	80	НУ
Лукьянова Олеся	0	5	0	5	5	35	50	НУ
Рыженков Дмитрий	15	0	5	5	15	35	75	НУ
Скачко Ярослав	30	5	5	5	20	70	135	ВУ
Талкина Анастасия	5	0	0	0	5	15	25	НУ
Тюрина Ксения	0	5	0	5	5	15	25	НУ
Фишер Алина	5	0	0	0	5	15	20	НУ
Хрунь Кирилл	0	0	0	0	5	10	15	НУ
Шелухина Вероника	20	5	5	5	20	45	100	СУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Входная диагностика уровня владения контрольной группы культурными  
нормами по методике Н.С.Гаркуша

ФИО	Баллы, набранные по задаваемым вопросам						Сумма баллов	Уровни
	№1	№2	№3	№4	№5	№6		
Андреев Никита	15	5	5	5	15	50	95	СУ
Быстрова Алина	30	5	5	5	15	70	130	ВУ
Вагнер Александр	15	5	0	5	15	15	45	НУ
Гибенко Анатолий	20	5	0	5	20	40	90	СУ
Горев Иван	5	5	5	0	10	45	70	НУ
Гросс Николай	10	0	0	5	15	30	60	НУ
Казакова Ольга	10	5	5	5	15	55	95	СУ
Козлов Егор	5	5	5	5	5	45	70	НУ
Лобзев Никита	15	0	0	5	15	30	65	НУ
Моторина Настя	5	5	0	5	5	30	50	НУ
Нестор Вероника	15	5	5	5	10	50	90	СУ
Проскурин Владимир	15	0	5	5	15	40	80	НУ
Раткин Роман	0	5	0	5	5	35	50	НУ
Рейх Анна	20	5	5	5	20	75	130	ВУ
Рубцов Антон	20	0	5	0	15	35	75	НУ
Рубцова Татьяна	10	5	5	5	15	50	90	СУ
Ткаченко Эвелина	0	5	0	5	5	15	25	НУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Входная диагностика экспериментальной группы уровня интенсивности  
сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста по  
методике С.Дерябо, В.Ясин

ФИО	Сумма баллов по четырем показателям	Полученный стайн по критерию (1-3 — низкий , 4-6 — средний, 7-9 — высокий )	Уровень
Аверин Никита	30	5	СУ
Байназарова Альбина	27	4	СУ
Бергер Вероника	19	3	НУ
Богдан Дарья	37	6	СУ
Власова Дарья	21	3	НУ
Забзарин Никита	15	2	НУ
Изотов Павел	29	5	СУ
Ковальчук Анастасия	16	2	НУ
Космачева Татьяна	14	2	НУ
Кутасов Максим	18	2	НУ
Литвинов Ярослав	31	5	СУ
Лукина Елизавета	22	3	НУ
Лукьянова Олеся	15	2	НУ
Рыженков Дмитрий	17	2	НУ
Скачко Ярослав	38	7	ВУ
Талкина Анастасия	9	1	НУ
Тюрина Ксения	13	1	НУ
Фишер Алина	12	1	НУ
Хрунь Кирилл	7	1	НУ
Шелухина Вероника	36	6	СУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Входная диагностика контрольной группы уровня интенсивности  
сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста по  
методике С.Дерябо, В.Ясин

ФИО	Сумма баллов по четырем показателям	Полученный стайн по критерию (1-3 — низкий , 4-6 — средний, 7-9 — высокий )	Уровен ь
Андреев Никита	38	6	СУ
Быстрова Алина	47	8	ВУ
Вагнер Александр	19	3	НУ
Гибенко Анатолий	39	6	СУ
Горев Иван	15	2	НУ
Гросс Николай	22	3	НУ
Казакова Ольга	25	4	СУ
Козлов Егор	16	2	НУ
Лобзев Никита	22	3	НУ
Моторина Настя	21	3	НУ
Нестор Вероника	38	6	СУ
Проскурин Владимир	17	2	НУ
Раткин Роман	11	1	НУ
Рейх Анна	22	3	НУ
Рубцов Антон	18	2	НУ
Рубцова Татьяна	26	4	СУ
Ткаченко Эвелина	7	1	НУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Итоговая диагностика уровня владения экспериментальной группы  
культурными нормами по методике Н.С.Гаркуша

ФИО	Баллы, набранные по задаваемым вопросам						Сумма баллов	Уровни
	№1	№2	№3	№4	№5	№6		
Аверин Никита	15	5	5	5	25	40	95	СУ
Байназарова Альбина	25	5	5	5	25	65	130	ВУ
Бергер Вероника	25	5	0	5	15	45	95	СУ
Богдан Дарья	10	5	5	5	10	55	90	СУ
Власова Дарья	20	5	5	5	25	55	105	СУ
Забзарин Никита	10	5	5	5	15	50	90	СУ
Изотов Павел	25	5	5	5	15	55	110	СУ
Ковальчук Анастасия	15	5	5	5	15	45	90	СУ
Космачева Татьяна	25	0	0	5	20	45	95	СУ
Кутасов Максим	15	5	5	5	20	50	100	СУ
Литвинов Ярослав	20	5	5	5	25	45	105	СУ
Лукина Елизавета	25	5	5	5	20	50	110	СУ
Лукьянова Олеся	10	5	5	5	15	50	90	СУ
Рыженков Дмитрий	20	0	5	5	20	45	95	СУ
Скачко Ярослав	30	5	5	5	25	65	135	ВУ
Талкина Анастасия	25	5	5	0	10	45	90	СУ
Тюрина Ксения	10	5	0	5	10	55	85	НУ
Фишер Алина	15	5	5	5	15	25	70	НУ
Хрунь Кирилл	15	5	0	5	5	30	60	НУ
Шелухина Вероника	25	5	5	5	20	45	105	СУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Итоговая диагностика уровня владения контрольной группы культурными  
нормами по методике Н.С.Гаркуша

ФИО	Баллы, набранные по задаваемым вопросам						Сумма баллов	Уровни
	№1	№2	№3	№4	№5	№6		
Андреев Никита	20	5	0	5	15	45	90	СУ
Быстрова Алина	30	5	5	5	15	75	135	ВУ
Вагнер Александр	15	5	5	5	15	25	60	НУ
Гибенко Анатолий	20	5	5	5	20	40	95	СУ
Горев Иван	5	5	0	5	15	40	70	НУ
Гросс Николай	10	0	0	5	15	25	55	НУ
Казакова Ольга	10	5	5	5	15	55	95	СУ
Козлов Егор	5	5	5	0	5	45	65	НУ
Лобзев Никита	15	0	0	5	15	30	65	НУ
Моторина Настя	5	5	0	5	5	30	50	НУ
Нестор Вероника	25	5	5	5	20	70	130	ВУ
Проскурин Владимир	15	5	5	5	15	50	95	СУ
Раткин Роман	0	5	0	5	5	35	50	НУ
Рейх Анна	15	0	5	5	15	50	90	НУ
Рубцов Антон	20	0	5	0	15	30	70	НУ
Рубцова Татьяна	10	5	5	5	15	50	90	СУ
Ткаченко Эвелина	5	5	0	5	10	15	35	НУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Итоговая диагностика экспериментальной группы уровня интенсивности сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста по методике С.Дерябо, В.Ясин

ФИО	Сумма баллов по четырем показателям	Полученный стайн по критерию (1-3 — низкий, 4-6 — средний, 7-9 — высокий)	Уровень
Аверин Никита	43	7	СУ
Байназарова Альбина	38	6	СУ
Бергер Вероника	36	6	СУ
Богдан Дарья	44	7	ВУ
Власова Дарья	36	6	СУ
Забзарин Никита	34	5	СУ
Изотов Павел	53	9	ВУ
Ковальчук Анастасия	32	5	СУ
Космачева Татьяна	23	3	НУ
Кутасов Максим	24	4	СУ
Литвинов Ярослав	39	6	СУ
Лукина Елизавета	34	6	СУ
Лукьянова Олеся	20	3	НУ
Рыженков Дмитрий	39	6	СУ
Скачко Ярослав	61	9	ВУ
Талкина Анастасия	23	3	НУ
Тюрина Ксения	15	2	НУ
Фишер Алина	21	3	НУ
Хрунь Кирилл	22	3	НУ
Шелухина Вероника	47	8	ВУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень

Итоговая диагностика контрольной группы уровня интенсивности  
сформированности отношения к здоровью младшего подросткового возраста по  
методике С.Дерябо, В.Ясин

ФИО	Сумма баллов по четырем показателям	Полученный стайн по критерию (1-3 — низкий , 4-6 — средний, 7-9 — высокий )	Уровень
Андреев Никита	39	6	СУ
Быстрова Алина	50	8	ВУ
Вагнер Александр	18	2	НУ
Гибенко Анатолий	41	7	СУ
Горев Иван	15	2	НУ
Гросс Николай	22	2	НУ
Казакова Ольга	27	4	СУ
Козлов Егор	17	2	НУ
Лобзев Никита	24	4	СУ
Моторина Настя	21	3	НУ
Нестор Вероника	40	7	СУ
Проскурин Владимир	18	2	НУ
Раткин Роман	13	1	НУ
Рейх Анна	22	3	НУ
Рубцов Антон	18	2	НУ
Рубцова Татьяна	35	6	СУ
Ткаченко Эвелина	10	1	НУ

ВУ — высокий уровень, СУ — средний уровень, НУ — низкий уровень