

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики
Кафедра технологии и предпринимательства

Допустить к защите
Заведующий кафедрой,
д-р пед. наук, профессор
_____ Н. М. Сажина
(подпись)
« ___ » _____ 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

МЕТОДИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
7–8 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИКИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Работу выполнил _____ А.А. Хрусталев
(подпись)

Направление подготовки *44.03.05 Педагогическое образование*
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) *Технологическое образование, Физика*

Научный руководитель
д-р пед. наук, проф. _____ Ю.Н. Сеницын
(подпись, дата)

Нормоконтролер
канд. пед. наук, доц. _____ А.Г. Хентонен
(подпись, дата)

Краснодар

2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические аспекты здоровьесбережения обучающихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной организации.....	6
1.1 Сущностная характеристика понятия «здоровьесбережение обучающихся»	6
1.2 Ретроспективный анализ и современное состояние здоровьесбережения учащихся 7–8 классов в учебном процессе.....	9
1.3 Методическое обеспечение здоровьесбережения обучающихся в общеобразовательной организации.....	14
2 Экспериментальное исследование здоровьесбережения обучающихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной организации.....	27
2.1 План и организация экспериментального исследования по здоровьесбережению обучающихся 7–8 классов в общеобразовательной организации.....	27
2.2 Экспериментальная работа по здоровьесбережению учащихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной школе...	33
2.3 Анализ результатов эксперимента.....	51
Заключение.....	55
Список использованных источников.....	59

ВВЕДЕНИЕ

В современной науке имеется целый ряд работ, посвящённых здоровьесбережению. Это работы П.Ф. Лесгафта, П.К. Каптерева, К.Д. Ушинского, Н.И. Пирогова, П.П. Блонского, Е.Н. Медынского, Л.С. Выготского, Г.И. Сердюковой, В.А. Сухомлинского, М.В. Антроповой, А.Г. Сухарева, Е.А. Дегтерева, А.Л. Баранова, А.А. Дубровского, Г.Л. Билича, Л.В. Назаровой.

В своих исследованиях М.М. Безруких доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при организации образовательного процесса способствует формированию школьных факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников.

На сегодняшний день в педагогической науке вопрос здоровьесбережения обучающихся является наиболее актуальным. Поднимается проблема развития здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной организации. Решение данного вопроса будет способствовать формированию представлений о здоровьесбережении у обучающихся 7–8 классов.

Развитие здоровьесберегающих технологий в обучении является основополагающим, так как от здоровья учеников зависит в целом результат обучения и воспитания обучающихся. Особую значимость здоровьесбережению придают еще и потому что учение как преобразующая деятельность помимо восприятия учебного материала формирует ответственное отношение школьников к своему здоровью.

Таким образом, *актуальность исследования* обусловлена потребностью педагогической практики в анализе и отборе разнообразных методик здоровьесбережения учащихся в 7–8 классах на уроках физики.

Исходя из этого возникает *противоречие* между требованиями системы образования к здоровьесбережению обучающихся средней школы и недостаточно разработанным методическим инструментарием их осуществления.

Проблема исследования: каково содержание методики здоровьесбережения обучающихся на уроках физики в общеобразовательной организации?

Цель исследования: разработать и апробировать методику здоровьесбережения учащихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной школе.

Объект исследования: учебный процесс в 7–8 классах на уроках физики в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: методика здоровьесбережения в 7–8 классах на уроках физики в общеобразовательной организации.

Гипотеза исследования: если на уроках физики в 7–8 классах систематически и целенаправленно применять разработанную методику, направленную на здоровьесбережение учащихся, то, вероятно, это будет способствовать повышению уровня заинтересованности, активности и самочувствия учащихся на уроках.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования и уточнить ключевое понятие.
2. Разработать методику здоровьесбережения учащихся 7–8 классов на уроках физики.
3. Провести опытно-экспериментальную работу по реализации методики здоровьесбережения.

4. Определить динамику уровня активности, утомляемости, настроения и самочувствия учащихся на уроках физики.

5. Проанализировать результаты проведенного исследования.

6. Дать рекомендации педагогам по реализации методики здоровьесбережения.

Методы исследования: теоретические – анализ литературных источников, обобщение в виде выводов; эмпирические – естественный педагогический эксперимент, опрос, методы математической обработки результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования. Уточнение и систематизация понятийного аппарата исследования на основе обобщения трактовок разными авторами понятия «здоровьесбережение»; обоснование теоретических положений, раскрывающих содержание здоровьесбережения обучающихся на уроках физики, опирающихся на целостное понимание индивидуального здоровья во взаимосвязи с духовным, физическим и психическим, а также способствующих повышению уровня индивидуального здоровья, формированию ценностных ориентаций

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть внедрены в образовательный процесс предметной области «Физика» для развития здоровьесбережения обучающихся 7–8 классов.

База исследования: МБОУ гимназия № 5 г. Усть-Лабинска; учащиеся экспериментального 7 «А» класса (22 человека), учащиеся контрольного 8 «А» класса (20 человек). Всего 42 человека.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (65 экземпляров).

1 Теоретические аспекты здоровьесбережения обучающихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной организации

1.1 Сущностная характеристика понятия «здоровьесбережение обучающихся»

В современной науке и практике часто можно встретить такое понятие как «здоровьесбережение». Существуют различные подходы к трактовке данного понятия.

При множестве подходов и трактовок, к наиболее распространенной расшифровке относится следующая: здоровьесбережение – процесс сохранения и укрепления здоровья.

В диссертационном исследовании Е.И. Глебовой дается более развернутое определение здоровьесбережения в образовательном процессе: «Под здоровьесбережением в образовательном пространстве следует понимать процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности» [12].

Здоровьесбережение в образовании как ценность представлено тремя взаимосвязанными блоками: здоровьесбережение как ценность государственная, здоровьесбережение как ценность общественная, здоровьесбережение как ценность личностная.

Здоровьесбережение как система характеризует здоровьесберегающий аспект функционирования учебного заведения соответствующего уровня и профиля. Такая система состоит из взаимосвязанных компонентов: целей здоровьесберегающей деятельности; содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т.п. средствах); методов

сбережения здоровья (понимаемой как технологии здоровьесберегающей деятельности); средств, используемых в процессе здоровьесбережения; организационных форм и норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [24].

Н.К. Смирнов сформулировал следующие принципы здоровьесбережения:

1. «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

4. Субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

5. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

6. Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

7. Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

8. Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

9. Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым

учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии [20].

Также существуют определённые критерии здоровьесбережения на уроках, которые влияют на состояние здоровья учащихся и качество урока в целом:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе.
2. Количество видов учебной деятельности.
3. Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.
4. Количество видов преподавания.
5. Чередование видов преподавания.
6. Наличие и место методов, способствующих активизации.
7. Место и длительность применения ТСО.
8. Поза учащегося, чередование позы.
9. Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.
10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.
11. Психологический климат на уроке.
12. Эмоциональные разрядки на уроке.
13. Темп окончания урока [1].

Таким образом, рассмотрены определения понятия «здоровьесбережение» у обучающихся. В рамках данного исследования будем придерживаться понимания понятия «здоровьесбережение» в трактовке Е.И. Глебовой; процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности. Также были рассмотрены принципы, критерии и компоненты здоровьесбережения.

1.2 Ретроспективный анализ и современное состояние здоровьесбережения учащихся 7–8 классов в учебном процессе

К сожалению, на протяжении длительного времени наше образование не уделяло достаточного внимания развитию, сохранению, укреплению здоровья, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Здоровье, как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; как совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм; целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющая человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Представление о здоровье школьника как триединстве здоровья физического, психического и духовно-нравственного отражает:

- а) невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или душевном благополучии;
- б) необходимость комплексного подхода.

Сегодня принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья.

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, в основе которого лежат морфологические и функциональные резервы, обеспечивающая адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и

обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

Социальное здоровье – это определенный уровень развития, сформированности и совершенства форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой.

Духовно-личностное здоровье – комплекс нравственных характеристик мотивационной и потребно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивидуума в обществе.

На здоровье учащихся 7–8 классов в учебном процессе сильное влияние оказывают следующие школьные факторы риска:

- стрессовая ситуация на уроках;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям школьника;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- интенсификация учебного процесса;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [2].

По мнению Н.К. Смирнова существует две группы факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья школьников:

1. Факторы взаимосвязанные с учебным процессом или внутришкольные, к ним он относил: недостаточная физическая активность детей в школе; чрезмерная перегруженность детей в процессе учебы, что приводит к стрессу и переутомлению; неспособность большинства педагогов реализовать индивидуальный подход в ходе учебной работы.

2. Факторы, не относящиеся к учебно-воспитательному процессу или общественные: неблагоприятное воздействие экологических факторов на

здоровье детей; недостаток целенаправленной работы, направленной на формирование культуры здорового образа жизни; регламентированность работы направленной на укрепление здоровья людей и детей в том числе; недостаток знаний самих преподавателей об основах здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения [19].

М.М. Безруких также указывает на то, что существует ряд факторов, негативно влияющих на состояние здоровья учащихся. Среди них он выделял такие как: стрессогенные педагогические технологии; сложность учебной программы, не соответствующей возрастным и индивидуальным возможностям детей; недостаток педагогических знаний учителей в плане защиты здоровья школьников. Несмотря на большое количество работ, посвященных изучению охраны здоровья, формирования здорового образа жизни, все же наблюдается большое число детей, здоровье которых не соответствует норме [5].

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, то есть связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Так с точки зрения А.В. Левченко, лишь специальная подготовка будущих преподавателей будет способствовать решению проблемы организации здоровьесбережения в образовательном учреждении. Необходимо, чтобы у педагога были сформированы такие профессиональные качества, как:

- стремление совершенствовать свои личностные и креативные способности;
- знать основы здорового образа жизни;

- уметь правильно выстроить отношения с детским коллективом;
- владеть знаниями моделирования системы отношений в условиях оздоровительной педагогики [17].

Работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья учащихся, школа может строить в соответствии с одной из трёх стратегий.

1. Стратегия традиционная. Приоритет отдается медико-гигиеническим технологиям, при которых основные задачи решают врачи, а педагоги только выполняют их указания и рекомендации.

2. Стратегия точечная. Это отдельные действия, решения, мероприятия, создающие впечатление что работа проводится.

3. Стратегия формирования здоровьесберегающего пространства школы.

Здоровьесбережение в образовательном процессе понимается как деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Изучение источников, посвящённых различным аспектам сохранения здоровья учащихся, позволяет выделить следующие условия для создания здоровьесберегающей среды на уроке:

- применение педагогических технологий, учитывающих психологические особенности ребенка, а также разные учебно-познавательные возможности детей;

- здоровьесберегающая организация урока;

- воспитание у школьников стремления к здоровому образу жизни, развитие здоровьесберегающих компетенций учеников;

- формирование на уроке благоприятного социально-психологического климата как условие сохранения психического здоровья ребёнка.

Для создания здоровьесберегающей образовательной среды необходимо высокое мастерство педагога, реализующего проектирующего и реализующего образовательный процесс на уроке на основе следующих ключевых принципов здоровьесбережения.

1. Индивидуализация, учитывающая динамику работоспособности учеников, биоритмов организма.

2. Наглядность, позволяющая наиболее полно использовать возможности восприятия, памяти и воображения, не перегружая ребёнка однообразной утомительной работой.

3. Ответственность и сознательность, формирующая мотивацию ребенка к укреплению здоровья.

4. Гармоничное и всестороннее развитие личности.

5. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учеников.

6. Связь теории с практикой, которая может позволить использовать теоретические знания в формировании у ребёнка здорового образа.

7. Системность и последовательность, помогающая школьнику соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

8. Повторение, то есть выработка динамического стереотипа здоровьесберегающей организации познавательного процесса.

Знание и применение данных принципов положительно влияет на здоровье детей, позволяет педагогам сделать обучение для школьников более эффективным и легким.

Можно сделать вывод, что формирование здоровьесбережения учащихся 7–8 классов в учебном процессе будет успешным лишь в том случае, если будут соблюдаться педагогические условия, направленные на укрепление и сохранения здоровья детей, а именно: создана здоровьесберегающая воспитательная среда, направленная на осознание обучающимися ценности и значимости здоровья, здорового образа и стиля жизни; инициирована рефлексия здоровьесберегающей деятельности; организовано взаимодействие школы и семьи в формировании культуры здоровьесбережения обучающихся [25].

Итак, было выявлено определение понятия «здоровье»: состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Были выделены компоненты

(виды) здоровья: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное. Помимо этого, были определены стратегии работы школы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся: традиционная, точечная, формирования здоровьесберегающего пространства школы. Были рассмотрены факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на состояние здоровья школьников. В рамках данного исследования будем придерживаться классификации Н.К. Смирнова: факторы взаимосвязанные с учебным процессом или внутришкольные; факторы, не относящиеся к учебно-воспитательному процессу или общественные: неблагоприятное воздействие экологических факторов на здоровье детей; недостаток целенаправленной. Также были выявлены условия, которые будут способствовать более эффективному формированию здоровьесбережения у учащихся 7–8 классов.

1.3 Методическое обеспечение здоровьесбережения обучающихся в общеобразовательной организации

В качестве приоритетов российской образовательной политики на современном этапе выдвинуты всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании детей, обеспечение образовательных условий, способствующих развитию и сохранению физического, психического и нравственного здоровья нации. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение [22].

Необходимость организации системы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный полезный эффект не только в оздоровлении учащихся и учителей, но и реализации основной цели – повышении качества образования.

Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения должна быть направлена на выполнение гигиенических рекомендаций по оптимизации условий обучения и образа жизни детей и подростков. Это, в первую очередь, использование управляемых факторов, не требующих дополнительных финансовых затрат:

- использование эффективных методов обучения;
- реальная разгрузка содержания общего образования;
- повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;
- улучшение организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;
- рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи [15].

С целью сохранения здоровья учащихся применяются методики здоровьесбережения учащихся.

Здоровьесбережение – это совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью его участникам. При этом обязательно выполнение следующих условий (по М.М. Поташнику):

1. Учет индивидуальных особенностей детей;
2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся;
3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе;
4. Обучение ребенка самостоятельной собственной защите от стрессов, обид, оскорблений [8].

В Словаре бизнес-терминов методика определяется как совокупность методов, приемов, опробованных и изученных для выполнения определенной работы. С.Л. Рубинштейн указывает на методику как на частный, вспомогательный или промежуточный метод исследования. А. Ребер утверждает, что методика – это производная от метода, конкретизированная

для реальной ситуации определенная усвоенная процедура или набор процедур для достижения некоторой специфической цели.

Вот тот методический инструментарий, который учитель может применить в качестве здоровьесберегающих методик:

Формы:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Методы:

- практический;
- познавательная игра;
- ситуационный;
- игровой;
- соревновательный;
- активные методы обучения;
- метод индивидуальных заданий и т.п.

Приёмы:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, психогимнастика, тренинги);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии, фитотерапии, ароматерапии);
- информационно-обучающие и т.п.

Технологические умения:

- пластические;
- логические;
- экспрессивные (образность и интонационная выразительность);
- дискуссионные (образ сотрудничества и образ собеседования);
- перцептивные (умение видеть, слышать, слушать).

Методические условия проведения урока с позиции здоровьесбережения учащихся заключаются в различных аспектах. Далее рассмотрим некоторые из них.

1. Гигиенические условия в классе: чистота, температура, свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие неприятных звуковых раздражений и т. д.

Ориентация окон в кабинете должна быть на южную, юго-восточную или восточную стороны горизонта. Запрещается загромождение световых проёмов оборудованием и цветами; жалюзи или шторы должны сочетаться с цветом мебели и стен. В помещении должно быть левостороннее освещение.

Кабинеты, обращённые на юг, должны быть окрашены в холодные тона (голубой, серый, зелёный, сиреневый), а на север – в тёплые тона (жёлтый, розовый, бежевый).

Не рекомендуется белый и контрастные цвета (коричневый, ярко-синий, лиловый, чёрный, красный, малиновый). Оконные рамы и двери должны быть белые.

Желательно, чтобы классная доска имела тёмно-зелёный цвет или коричневый, нельзя – чёрный. Цвет стены, на которой расположена классная доска, должен быть более светлой, чем остальные стены.

Полы должны иметь покрытие дощатое, паркетное или линолеум на утеплённой основе.

Стол ставятся в два или три ряда с расстоянием: между рядами 0,6м; от первых столов до передней стены – 2,6–2,7м; удалённость последних парт от доски – 8,6м.

Для оздоровительных целей важен подбор растений в кабинете.

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (словесный, наглядный, практическая работа и др.).

Нормой считается 4–7 видов за урок. Норма чередования видов деятельности за урок – 7–10 минут.

3. Норма использованных учителем видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др.) – не менее 3-х за урок.

4. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. Это:

а) методы свободного выбора (беседа, выбор действия, свобода творчества);

б) активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, исследование);

в) методы, направленные на самопознание и развитие (эмоций, интеллекта, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

5. Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.

При использовании ТСО на уроке установлены санитарно-гигиенические нормы длительности просмотра. В таблице 1 приведена рекомендуемая длительность использования на уроках различных ТСО в минутах.

Таблица 1 – Рекомендуемая длительность использования на уроках различных ТСО в минутах

Классы	Просмотр диапозитивов	Просмотр видеофильмов	Просмотр передач	Прослушивание радиопередач
1–2	7–15	15–20	15	20
3–4	15–20	15–20	20	20
5–7	20–25	20–25	20–25	25
8–11	20–25	25–30	25–35	25

После уроков с применением ТСО не следует проводить занятия, связанные с большой нагрузкой на зрение. Число уроков с использованием ТСО в течение недели не должно превышать 3–4 раз в неделю в среднем звене и 6 раз – в старшем. Особенно полезно применять их на 3–4 уроках, когда начинает снижаться работоспособность.

6. Позы и мимика учащихся, их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.

Очень важно во время занятий следить за осанкой, ведь осанка у учащегося формируется как раз в школе. Но в этом вопросе важен не авторитаризм учителя, а психофизический комфорт на уроке.

7. Физкультминутки и физкульт-паузы, которые сегодня являются обязательной составной частью урока и способствуют снятию локального утомления.

Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Норма – через 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х лёгких упражнений с 4–6 повторениями каждого. Важно, чтобы у школьника было желание их выполнять.

8. Упражнения по профилактике заболеваний у учащихся.

9. Применение оборудования для создания развивающей здоровьесреды обучения в классе.

10. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Сюда будут входить упражнения, связанные с включением в содержательную часть урока подвижных игр, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, выработкой индивидуального способа безопасного поведения, связанного с сохранением здоровья. Помимо этого, можно предложить анкету, выявляющую представления о ценности здоровью.

11. Формирование у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к изучаемому материалу, стремление больше узнать, радость от активности и общения.

К сохранению здоровья вопросы мотивации имеют самое непосредственное отношение: постоянное принуждение к учёбе разрушает здоровье детей и изматывает учителей.

12. Благоприятный психологический климат на уроке – важная составляющая, определяющая позитивное воздействие школы на здоровье ученика.

На состояние здоровья школьников большое влияние оказывает стиль общения.

Если императивный (авторитарный) стиль – стиль «твёрдой руки» является антипедагогическим, либерально – попустительский стиль можно назвать подходом «руки прочь», то демократический стиль общения ставит учителя и ученика в позицию дружеского взаимопонимания. Этот стиль вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, даёт понимание ценности сотрудничества в совместной деятельности.

Педагогическая практика показывает, что именно демократический стиль общения создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности. Особым достижением учителя является умение вызвать ученика на общение.

13. Эмоционально-смысловые разрядки на уроке: улыбки, остроумные шутки, поговорки, музыкальные минутки, небольшие стихотворения и т. п.

14. Итоговая плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Рекомендуемые показатели – от 60% до 80%.

15. Темп и особенности окончания урока.

Нежелательные показатели:

– неоправданно быстрый темп заключительной части, её «скомканность»;

– отсутствие времени на вопросы учащихся;

– торопливая, без комментариев, запись д/задания;

– задержка учащихся в классе после звонка на перемену.

Помимо вышеизложенных условий здоровьесбережения на уроках, существуют авторские методики здоровьесбережения. Остановимся на двух самых популярных авторских методиках.

1. Методика здоровьесбережения В.Ф. Базарного.

К основным принципам данной методики можно отнести:

Во-первых, учебные занятия в них проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью (парты и конторки). Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка.

Во-вторых, в процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции. Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

В-третьих, с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь», расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока.

В-четвёртых, важная особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в

любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

В-пятых, в процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз-рука». Только освоив предварительно эти прописи, дети переходят к освоению собственно буквенного письма.

В-шестых, дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

В-седьмых, обязательным и важнейшим учебно-воспитательным предметом в системе В. Базарного является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. Оно несёт в себе не только художественно-эстетические начала, но и служит фундаментальным биогенетическим механизмом, формирующим в человеке его человеческую сущность

В-восьмых, во многих школах, по предложению Базарного, введено раздельно-параллельное образование мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках, не считая двора и улицы. Положительные результаты такого разделения налицо: дети стали более дисциплинированными и собранными, более серьёзными и ответственными на учебных занятиях и более уважительными по отношению друг к другу, к педагогам и родителям.

Важным условием в достижении цели является то, что все образовательные учреждения регулярно проводят экспресс-диагностику детей и отчитываются перед родителями за состояние их здоровья и происходящих сдвигах в тех функциональных системах организма детей, которые наиболее остро реагируют на неблагополучие в организации педагогической среды. Это, прежде всего, творческое воображение, осанка, острота зрения, нервно-

психическая сфера. При этом речь идёт не об общих констатациях типа «здоров-нездоров», а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом. Количественные экспресс-тесты по всем этим показателям разработаны лабораторией Базарного.

2. Лечебная педагогика А.А. Дубровского.

А. А. Дубровский разработал методы лечебной педагогики для детей-инвалидов. В своей книге «Жемчужина России» он рассказывает об опыте лечения детей в санаторном пионерском лагере у моря, однако его методы будут полезны в работе педагога в любых условиях.

Суть метода заключается в использовании лечебного воздействия различных деревьев на психику детей. При этом имеют значение форма кроны и конфигурация дерева.

А.А. Дубровский отмечает, что на заторможенных детей благотворно действуют деревья с крупными кронами конической или пирамидальной формы и заостренной вершиной (пихта, тополь, ель). В санатории имеется парк, в котором посажены деревья с раскидистыми, зонтикообразными, повислыми, плакучими, шарообразными кронами, со светлой листвой. Успокаивающе действует шаровидная, овальная форма. А.А. Дубровский пишет, что дети любили собираться под платанами, их притягивали «кругленькие, на длинной ножке, мягкие пушистые шарики».

Успех лечения определяется возможностью преодоления одиночества и подавленности. Поэтому на первом этапе в процессе доверительной беседы педагог старается, выяснив главные желания ребенка, отвлечь его от ухода в болезнь.

А.А. Дубровский указывает, что частыми причинами болезни являются «неразвитость души, безделье, скука, праздность, черствость и бездушие, грубость и непонимание, холодность и безразличие, ограниченность и агрессивность», поэтому задача педагогов – научить детей жить среди людей.

В качестве главных лекарств называются понимание, великодушие, милосердие, терпимость и вера в ребенка.

Каждый живущий в санатории должен быть увлечен совместным трудом, который, по словам педагога, вносит в жизнь больных детей романтику. Романтика – это важный элемент в жизни детей. Например, при организации игры «Морская эскадра» дети изучали азбуку Морзе, встречались с моряками-пограничниками и т.п. Все эти действия способствовали их выздоровлению.

В санатории созданы комнаты для размышлений, на дверях которых написано: «Зайди и призадумайся – выполняешь ли ты 10 нельзя». Основными правилами в данной организации являются:

- Нельзя бездельничать, когда все трудятся, позорно предаваться увеселениям.

- Нельзя смеяться над старостью и старыми людьми – это величайшее святотатство.

- Нельзя вступать в пререкания с уважаемыми и взрослыми людьми, особенно стариками.

- Нельзя выражать недовольство тем, что у тебя нет той или иной вещи.

- Нельзя допускать, чтобы мать давала тебе то, что не дает себе. Умей отказаться от подарка, если знаешь, что в вещи, которую тебе дарит, мать отказывает себе.

- Нельзя делать то, что осуждают старшие, ни на глазах у них, ни в стороне.

- Нельзя собираться в дорогу, не спросив разрешения и совета у старших, не простившись с ними, не дождавшись у них пожеланий счастливого пути и не пожелав им счастливо оставаться.

- Нельзя садиться обедать, не пригласив старшего, нельзя сидеть, когда стоит взрослый, особенно пожилой человек, особенно женщина.

– Нельзя ожидать, когда с тобой поздоровается взрослый, ты должен первым приветствовать его, встречаясь, а расставаясь, пожелать доброго здоровья.

– Нельзя оставлять старшего родного человека в одиночестве, особенно мать, если у нее нет никого кроме тебя. Помни, что в жизни человека наступает такой период, когда никакой другой радости, кроме человеческого общения, у него уже не может быть.

Лечебная педагогика А.А. Дубровского направлена на то, чтобы помочь ребенку справиться с болезнью, выйти из нее стойким, умеющим жить среди людей. Он ставит задачу увлечь больных детей самосовершенствованием и «творением добра», привить любовь к природе, развить творчество. Решить эти задачи можно, по мнению педагога, вовлекая ребят в труд и общение.

Дубровский формулирует основные направления работы социального педагога с больными детьми. Это:

- проведение этических бесед;
- организация детского самоуправления;
- обязательное участие детей в труде, занятиях гимнастикой;
- сотрудничество детей и воспитателей;
- всем коллективом играть с детьми;
- помочь заняться творчеством;
- организовать отдых: на стадионе, в комнате сказок, в парке, в библиотеке;
- проводить занятия психотерапии и аутогенной тренировки.

В целом, эффективность использования здоровьесберегающих методик в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выражается в снижении заболеваний.

Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Передовые учителя уже давно используют

разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Здоровьесберегающие методики в школе – мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.

Таким образом, были рассмотрены и описаны основные аспекты здоровьесберегающих методик в общеобразовательной организации. Также были рассмотрены авторские методики здоровьесбережения А.А. Дубровского и В.Ф. Базарного.

2 Экспериментальное исследование проблемы здоровьесбережения обучающихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной организации

2.1 План и организация экспериментального исследования по здоровьесбережению обучающихся 7–8 классов в общеобразовательной организации

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ гимназия № 5 г. Усть-Лабинска; экспериментальный 7 «А» класс (22 человека), контрольный 8 «А» класс (20 человек).

На констатирующем этапе эксперимента были проведены диагностики на основе следующих методик: методика определения утомления по внешним признакам, тест «САН» (самочувствие, активность, настроение), метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву).

1. Диагностика уровня утомляемости учащихся во время урока по внешним признакам проводилась по следующим параметрам: внимание, поза, движение, интерес к новому материалу. Более подробно рассмотрим эти параметры в таблице 2.

Таблица 2 – Методика определения утомления по внешним признакам

Параметры наблюдения	Утомление		
	низкое	среднее	высокое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное внимание, частые отвлечения	Ослабленное внимание, реакция отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивания ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облакачивание, подергивание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула

Продолжение таблицы 2

Параметры наблюдения	Утомление		
	низкое	среднее	высокое
Движение	Точные	Неуверенные, задержанные	Суетливые движения, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	Живой интерес, вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса

Результаты диагностики уровня утомляемости во время урока по внешним признакам представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня утомляемости во время урока по внешним признакам

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе уровень утомляемости во время урока по внешним показателям находится на высоком уровне у 45,5% учащихся (10 человек), на среднем – у 31,8% (7 человек), на низком – у 22,7% (5 человек).

В контрольном классе уровень утомляемости во время урока находится на высоком уровне у 45% учащихся (9 человек), на среднем – у 35% (7 человек), на низком – у 20% (4 человека).

Таким образом, в обоих классах на констатирующем этапе эксперимента

уровень утомляемости во время урока по внешним показателям находится преимущественно на высоком уровне.

2. Для получения более объективных данных был проведён тест «САН» (самочувствие, активность, настроение). Учащимся были предложены три «Градусника» со шкалой от 1 до 20 («Градусник» самочувствие, «Градусник» активность и «Градусник» настроение), где показатели 1–5 имеют значение «плохо», 5–10 – «удовлетворительно», 10–15 – «хорошо» и 15–20 – «отлично». Ученикам необходимо выбрать показатели, ориентируясь на свои ощущения. Примеры «Градусников» приведены на рисунке 2.

С	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20
А	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20
Н	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20

Рисунок 2 – Бланк к методике «Тест САН»

Примеры выполнения данной диагностики представлены на рисунке 3.

С	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20
А	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20
Н	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20

С	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20
А	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	9	хорошее	15	отличное 20
Н	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20

С	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20
А	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	9	хорошее	15	отличное 20
Н	+	-----	+	-----	+	-----	+	-----	+
		1	плохое	5	удовл.	10	хорошее	15	отличное 20

Рисунок 3 – Пример выполнения теста «САН»

Результаты диагностики уровня самочувствия, активности и настроения после урока представлены на рисунке 4.

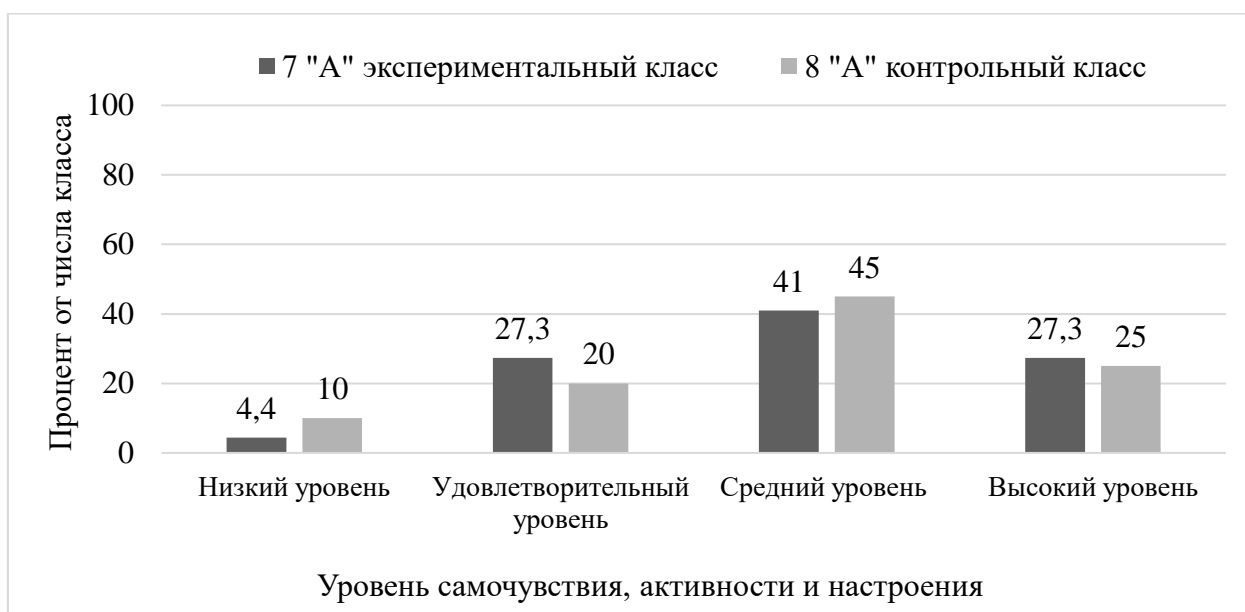


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самочувствия, активности и настроения после урока

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе уровень самочувствия, активности и настроения после урока находится на высоком уровне у 27,3% учащихся (6 человек), на среднем – у 41% (9 человек), на удовлетворительном – у 27,3% (6 человек), на низком – у 4,4% (1 человек).

В контрольном классе уровень самочувствия, активности и настроения после урока находится на высоком уровне у 25% учащихся (5 человек), на среднем – у 45% (9 человек), на удовлетворительном – у 20% (4 человека), на низком – у 10% (2 человека).

Таким образом, в обоих классах на констатирующем этапе эксперимента уровень самочувствия, активности и настроения после урока находится преимущественно на среднем уровне.

3. Также была проведена диагностика состояния учащихся по методу изучения доминирующих психических состояний в образовательной

деятельности (по Г.К. Зайцеву).

Учащимся было предложено анонимно заполнить бланк после урока, выбрав одно состояние из предложенной пары. Пример бланка представлен ниже.

Выбери из каждой пары состояний то, которое наиболее соответствует твоему состоянию после урока.

- 1) грустно – весело;
- 2) неинтересно – интересно;
- 3) устал – не устал;
- 4) старался – не старался;
- 5) доволен собой – не доволен собой;
- 6) спокоен – раздражался.

Результаты могут быть представлены позитивным и негативным конструктом. Если у учащегося в ответах более 70% позитивных утверждений, то уровень заинтересованности учащихся можно оценивать как высокий. При показателях 40%–70% уровень заинтересованности оценивается как средний, а при показателях ниже 40% – низкий.

Пример выполнения данной диагностики представлен на рисунке 5.

<p>Выбери из каждой пары состояний то, которое наиболее соответствует твоему состоянию после урока.</p> <ol style="list-style-type: none">1) грустно – <u>весело</u>;2) неинтересно – <u>интересно</u>;3) устал – <u>не устал</u>;4) <u>старался</u> – не старался;5) <u>доволен собой</u> – не доволен собой;6) <u>спокоен</u> – раздражался. <p>Выбери из каждой пары состояний то, которое наиболее соответствует твоему состоянию после урока.</p> <ol style="list-style-type: none">7) грустно – <u>весело</u>;8) неинтересно – <u>интересно</u>;9) <u>устал</u> – не устал;10) <u>старался</u> – не старался;11) <u>доволен собой</u> – не доволен собой;12) <u>спокоен</u> – раздражался.
--

Рисунок 5 – Пример выполнения диагностики Г.К. Зайцева

Результаты диагностики уровня заинтересованности после урока представлены на рисунке 6.

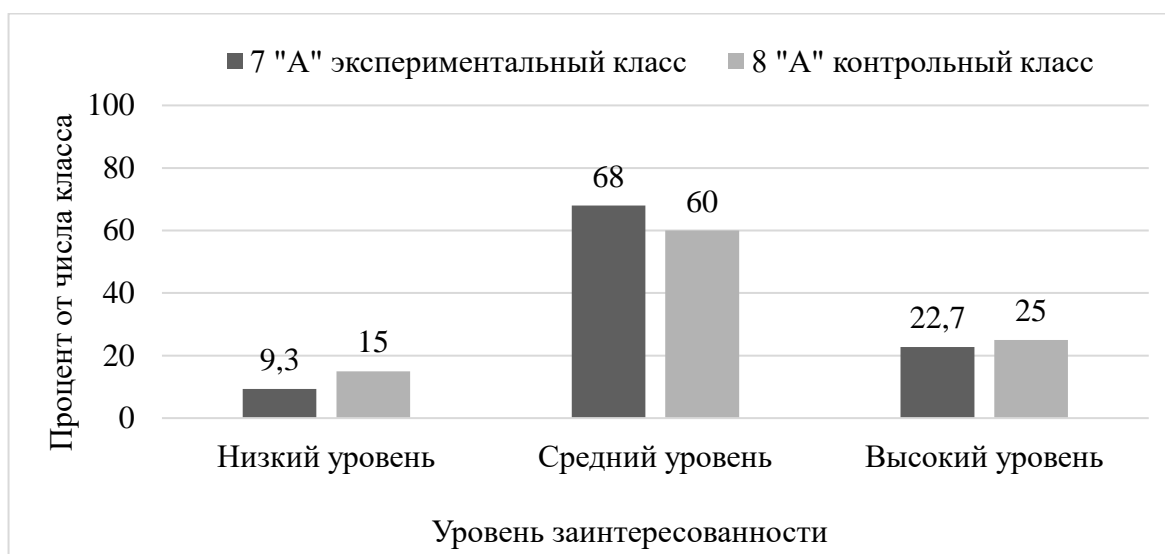


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня заинтересованности после урока

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе уровень заинтересованности после урока находится на высоком уровне у 22,7% учащихся (5 человек), на среднем – у 68% (15 человек), на низком – у 9,3% (2 человека).

В контрольном классе уровень заинтересованности находится на высоком уровне у 25% учащихся (5 человек), на среднем – у 60% (12 человек), на низком – у 15% (3 человека).

Итак, в обоих классах на констатирующем этапе эксперимента уровень заинтересованности после урока находится преимущественно на среднем уровне.

Таким образом, была проведена диагностика по различным параметрам в экспериментальном и контрольном классах. Исходя из показателей, можно сделать вывод о том, что показатели находятся преимущественно на одном уровне в обоих классах.

2.2 Экспериментальная работа по здоровьесбережению учащихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной школе

Формирующий эксперимент проводился в течение пяти месяцев с 31.11.2021 по 30.04.2022 г. на базе МБОУ гимназия № 5 г. Усть-Лабинска; экспериментальный 7 «А» класс (22 человека), контрольный 8 «А» класс (20 человек). Всего 42 ученика.

В результате анализа литературных источников были выявлены и представлены в виде схемы на рисунке 7 компоненты (виды) здоровья.

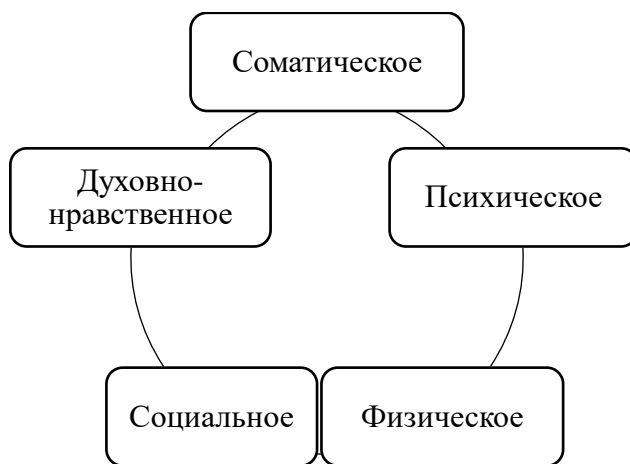


Рисунок 7 – Компоненты (виды) здоровья

Были определены и изображены на рисунке 8 стратегии работы школы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.



Рисунок 8 – Стратегии работы школы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся

Также были выявлены и представлены на рисунке 9 компоненты здоровьесбережения.

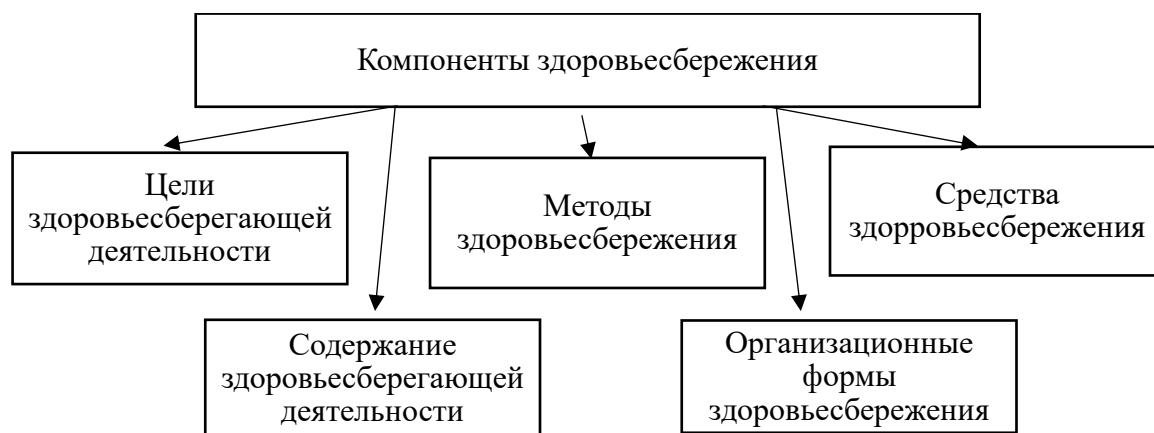


Рисунок 9 – Компоненты здоровьесбережения

Помимо этого, были рассмотрены и представлены на рисунке 10 критерии здоровьесбережения.



Рисунок 10 – Критерии здоровьесбережения

Также были выявлены и представлены на рисунке 11 факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье школьников, с точки зрения Н.К. Смирнова.

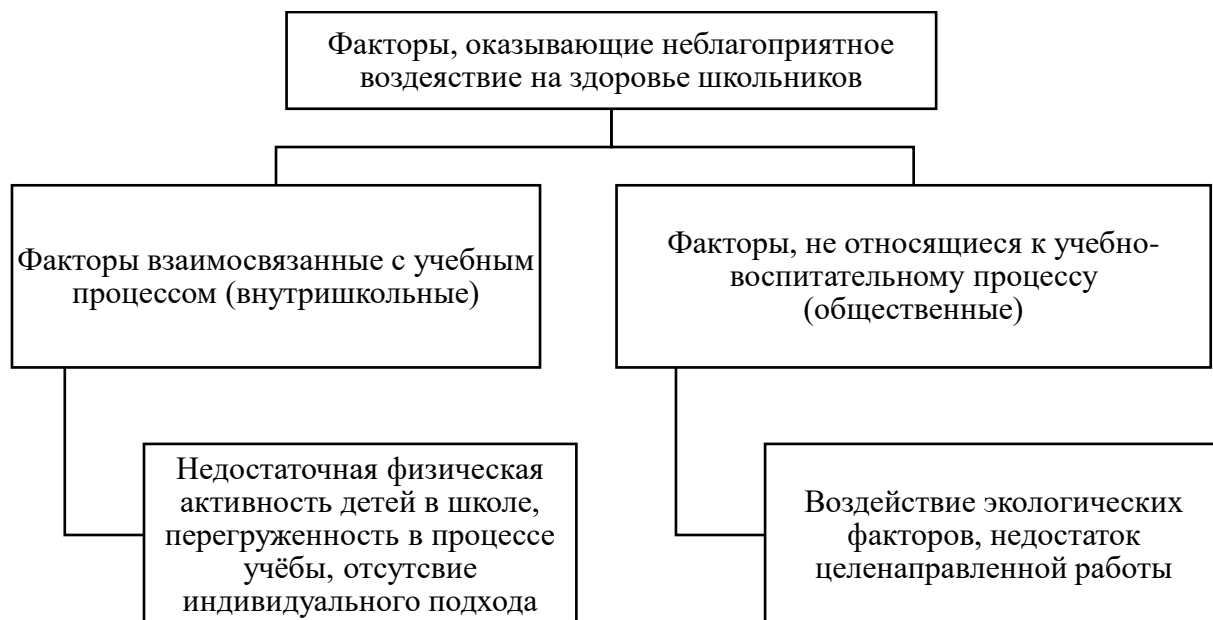


Рисунок 11 – Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье школьников (Н.К. Смирнов)

Также были выделены и отражены на рисунке 12 условия, позволяющие создать здоровьесберегающую среду на уроке.



Рисунок 12 – Условия, позволяющие создать здоровьесберегающую среду на уроке

На основе выявленного и структурированного материала была разработана и применена на практике методика здоровьесбережения учащихся, которая включает в себя способы, методы и приёмы здоровьесбережения, а также условия реализации данной методики.

Все уроки, имеющие целью сохранение здоровья учащихся, можно разделить на следующие виды:

1) это может быть запланированный «Урок здоровья» по предмету, проводимый в конце изучения темы.

2) это может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения:

– учитель связывает дату урока с событием, имеющим отношение к здоровью;

– ежеурочные минутки здоровья, возникающие из наблюдений учителя, связанные с вредными привычками;

– тренировочные упражнения, связанные с темой здоровья;

– эвристические вопросы для учащихся при изучении нового материала.

3) это может быть стандартный урок по предмету, на котором учитель:

– полноценно выполняет учебную программу, формирует у учащихся интерес к своему предмету;

– устанавливает с ними доверительные, партнерские отношения;

– предотвращает возникновение дискомфортных состояний, т.е. продумывает урок максимального умственного, психического, физического, нравственного комфорта;

– максимально использует особенности учащихся для повышения результативности их обучения,

– позволяет каждому ученику понять значимость данного урока для будущего и творчески работать на нём, используя свои способности.

Требованиями к таким урокам являются:

– гигиенические условия (проветривание, освещение, энергетика, посадочные места);

- наличие мотивационной деятельности на уроке;
- количество видов учебной деятельности должно быть 4–7 за урок продолжительностью 7–10 минут (письмо, чтение, слушание, рассказ, работа с книгой, решение задач и т.д.);
- не менее трёх видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа);
- плотность урока (на учебную работу должно тратиться 60–80%);
- наличие эмоциональных разрядок (поучительная картинка, афоризм, поговорка, улыбка, шутка);
- оздоровительные моменты на уроке.

В инструментарий педагога на таком уроке обязательно должны войти:

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий обучения в классах;
- разнообразие видов и форм уроков;
- формулирование целей урока вместе с учащимся, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей;
- гибкость структуры урока в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса;
- использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации учеников;
- разрешение в некоторых случаях при выполнении заданий, ответах на вопросы, контрольных работ пользоваться вспомогательными средствами;
- при появлении признаков утомления у ребят смена интонации и громкости речи, привлечение внимания учеников;
- использование работы в парах постоянного и переменного состава и в малых группах;
- подведение итогов урока на последних 4–5 минутах вместе с учащимися;
- рефлексия;

– обеспечение небольшой организованной двигательной активности во время занятия.

В этой методике можно выделить «тренирующую» и «сохраняющую» здоровье ребенка среду.

«Тренирующая среда» связана с развитием интеллектуальных способностей ребенка. Она основывается на активной педагогике, в основе которой деятельностный подход, активные формы и методы обучения: поисковые, творческие, проблемные. Это и самостоятельный поиск информации, выдвижение гипотез, способов решения задач, разработка проектов, творческих заданий, игра, общение, использование образцов, идей, ролей. Без всего этого нет, и не будет творчества, интереса и хорошего самочувствия.

«Сохраняющая здоровье ребенка среда» опирается на факторы психологического комфорта, эмоциональной активности, учета функциональной асимметрии полушарий мозга (левое полушарие – преимущественно логическое мышление и правое полушарие – преимущественно творческое).

Требования к действиям педагога, которые обеспечат здоровьесбережение обучающихся, при применении данной методики представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Требования к действиям педагога для обеспечения здоровьесбережения обучающихся в рамках разработанной методики

Действия педагога			
При подготовке к уроку	До урока	Во время урока	После урока
Учесть обстановку и гигиенические условия в классе	Проветрить помещение	Доброжелательное приветствие и положительный эмоциональный настрой	Подведение итогов вместе с детьми

Продолжение таблицы 3

Действия педагога			
При подготовке к уроку	До урока	Во время урока	После урока
Продумать количество видов учебной деятельности и преподавания, их продолжительность и смену	Проверить освещенность	Чередовать видов деятельности (4–7 видов в течение урока по 7–10 минут)	Сбор обратной связи от учащихся
Продумать применение ТСО	Проверить состояния парт, доски, учебного оборудования	Плотность урока (не менее 60% и не более 80%)	Рефлексия
Внедрить в конспект занятия оздоровительные моменты	Учесть визуальную составляющую	Частая смена поз, физкультминутки, эмоциональные разрядки	Проветрить помещение
Внести в конспект методы, способствующие активизации	Расставить оборудование и парты с учётом содержания занятия	Включение в урок не только рациональной сфера, но и эмоциональной	Привести кабинет в первоначальное состояние
Спрогнозировать плотность урока		Использование методов, способствующих активизации и творческого самовыражения учащихся	Проанализировать урок

В разработанную методику были внедрены различные способы, методы, приёмы и средства здоровьесбережения, которые использовались на различных этапах урока. Для более ясного понимания представим их в таблице 4.

Таблица 4 – Способы, методы, приёмы и средства здоровьесбережения на различных этапах урока

Этап урока	Способы, методы, приёмы и средства здоровьесбережения
Организационный этап	Приятные слова приветствия, упражнения перед уроком для снятия стресса, возбуждения или усталости («Надувание воздушного шарика», «Дыхательные упражнения», небольшая гимнастика и т.п.)

Продолжение таблицы 4

Этап урока	Способы, методы, приёмы и средства здоровьесбережения
Актуализация знаний	Использование методов и средств, помогающих «разбудить» интерес (блиц-опрос, кубик Блума и т.п.)
Постановка темы и цели урока	Упражнения с высокой активностью (групповой кроссворд, ребус и т.п.)
Работа по теме урока	Сочетание различных видов информации (аудио, видео, словесная), различных форм работ (индивидуальная, групповая), проведение разминок (глазная гимнастика, пальчиковая гимнастика и т.п.)
Закрепление знаний	Работа с взаимопроверкой, задания разных уровней сложности, финальное групповое задание и т.п.
Рефлексия	Проведение анализа урока, настроения, успехов («Лесенка успеха», «Яблоня», «Синквейн» и т.п.)

Следует отметить, что на протяжении всего урока учитель внимательно следит за состоянием учащихся: за осанкой, за внешними показателями усталости, настроения и так далее. Также преподаватель не забывает о внешней мотивации и похвале, создавая ситуации успеха. Помимо этого, обязательно соблюдаются правила техники безопасности.

Далее приведём фрагменты уроков физики с применением данной методики здоровьесбережения.

Тема урока: «Явление тяготения. Сила тяжести».

Цель урока: создать условия для изучения понятий сила, явление тяготения, сила тяжести; сохранить здоровье учащихся.

Тип урока: открытие нового знания.

Используемые методы здоровьесбережения: оздоровительные упражнения, эмоционально положительный настрой, блиц-опрос, групповой эксперимент, видеоматериал, работа в группах, синквейн.

1. Организационный этап.

Учитель: Мне бы хотелось начать наш урок с улыбки. Улыбнитесь друг другу. Пусть хорошее настроение сопровождает вас в течение всего урока. На экране вы видите список личностных целей. Выберите для себя одну-две цели. Постарайтесь поработать в течение всего урока в соответствии с этой целью, а в конце урока посмотреть – достигли вы её или нет.

Личностные цели:

- развивать способность иметь собственное мнение;
- научиться анализировать и делать выводы путем своих рассуждений;
- получить хорошую отметку;
- уметь точно и грамотно излагать свои мысли;
- развивать способность учиться, т.е. действовать самостоятельно;
- развивать способность к совместной работе ради достижения цели,

используя устные и письменные средства общения.

2. Актуализация знаний.

Учитель: Ребята, давайте вспомним, какая тема была нами изучена на прошлом занятии?

Учащиеся: Сила.

Учитель: Давайте проведём небольшой блиц-опрос, чтобы освежить в памяти наши знания.

Вопросы для блиц-опроса:

- Каков смысл термина «Сила»?
- Что называют деформацией тела?
- От чего зависит результат действия силы?

3. Постановка темы и цели урока.

Учитель: Ребята, посмотрите на стол. Как вы думаете, какое отношение к нашей сегодняшней теме имеют данные предметы? (магнит, скрепка, картон, игрушка, штатив, пружина, груз)

Учитель: Давайте посмотрим видео фрагмент, который поможет нам понять, какая же тема ждёт нас сегодня.

Учитель: Так какую же тему мы сегодня изучим?

Учащиеся: Явление тяготения и сила тяжести.

4. Работа по теме урока.

Учитель: Ребята, давайте проведём несколько экспериментов.

4.1 Наблюдение силы, действующей на скрепку со стороны магнита.

Оборудование: магнит, скрепка, лист бумаги.

Ход выполнения работы:

- скрепку приложить к листу бумаги;
- с другой стороны листа приложить магнит;
- водить магнитом и наблюдать за скрепкой;

4.2 Наблюдение силы, действующей со стороны.

Оборудование: лист картона, небольшая игрушка.

Ход выполнения работы:

- положите лист картона на две книги;
- на середину листа картона положите игрушку;
- обратите внимание на изменение формы картона.

4.3 Наблюдение действия сил.

Оборудование: штатив, пружина, груз.

Ход выполнения работы:

- повесьте груз на пружину;
- проследите, что происходит с пружиной.

Общий вывод: при взаимодействии тел у них может меняться скорость или тела деформируются. Причиной этих изменений является сила.

Учитель показывает презентацию и рассказывает о явлении тяготения и силе тяжести:

Английский физик Исаак Ньютон утверждал, что все тела во Вселенной притягиваются друг к другу. Он установил также, что чем больше масса взаимодействующих тел, тем больше сила, с которой они взаимодействуют. Ньютон также установил, что, чем больше расстояние между телами, тем сила их взаимодействия меньше.

Таким образом, сила тяжести – частный случай силы всемирного тяготения

Благодаря силе тяжести облик нашей планеты непрерывно изменяется. Сходят с гор лавины и оползни, движутся ледники, выпадают дожди, текут реки с холмов на равнины, образуются водопады.

Все живые существа на Земле чувствуют её притяжение. Растения также «чувствуют» действие и направление силы тяжести, из-за чего главный корень всегда растёт вниз, к центру земли, а стебель – вверх.

Любое тело притягивается не только Землей, но и любыми другими телами, в том числе Луной, Солнцем, другими звездами. Луна – ближайшее к Земле крупное космическое тело, поэтому она оказывает значительное влияние на тела, находящиеся на Земле.

Именно Луна является причиной мощных приливных волн, заставляя перемещаться огромные массы воды. Особенно большие приливы бывают в узких бухтах, где приливная волна, идущая из океана, сильно повышается. Высота приливов может достигать до 20 метров; если берега океана достаточно плоские, такая волна может на многие километры затоплять сушу.

Приливные явления, вызываемые Луной, мешают Земле вращаться, уменьшая её скорость вращения.

Приливы и отливы бывают не только в океане, но и на суше. В результате влияния Луны происходят вертикальные смещения земной поверхности до 50 сантиметров.

5. Физкультминутка.

Учитель: Ребята, мы очень активно работали. Давайте выполним несколько упражнений, чтобы сохранить наше отличное самочувствие и здоровье.

5.1 Вращение плечами.

- Удобно сядьте, руки расслаблены и находятся вдоль туловища.
- Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз.
- Повторите 5 раз.

5.2 Быстрое дыхание носом

- Сядьте на стул со спинкой.
- Сделайте глубокий вдох носом, затем быстро вдохните носом еще минимум 3 раза (не выдыхая).

– Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).

– Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

6. Закрепление знаний.

Учитель: Распределитесь по группам. Должно получиться 5 равных групп. У вас есть 10 минут, чтобы придумать 3 вопроса по новой теме. Вы можете пользоваться материалами учебника. После окончания времени будет осуществляться проверка. Первая группа будет задавать вопрос второй, вторая – третьей и так далее. Есть ли вопросы?

7. Рефлексия

Учитель: Ребята, составьте синквейн по двум темам на выбор: «Тяготение» или «Сила тяжести». А также сопоставьте свои цели в начале урока со своей работой в течение занятия. Всё ли получилось? Что показалось сложным? В какой области хотелось бы изучить материал глубже? Кто-нибудь хочется поделиться мыслями вслух?

Учитель выставляет отметки и отмечает наиболее активных учеников.

Учитель: Спасибо, что так активно работали сегодня.

Тема: «Вес тела».

Цель урока: сформировать первоначальное представление о весе тела у учащихся; сохранить здоровье учащихся.

Тип урока: открытие нового знания.

Используемые методы здоровьесбережения: оздоровительные упражнения, эмоционально положительный настрой, кубик Блума, видеоматериал, работа в группах, задания разной сложности, взаимопроверка, «Лесенка успеха».

1. Организационный этап.

Учитель: Давайте наш урок начнем с пожелания друг другу добра. Я желаю тебе добра, ты желаешь мне добра, мы желаем друг другу добра. Если будет трудно – я тебе помогу. Я рад, что у нас отличное настроение. Надеюсь, что урок пройдет интересно и увлекательно.

2. Актуализация знаний.

Учитель: Ребята, давайте вспомним, какая тема была нами изучена на прошлом занятии?

Учащиеся: Сила упругости.

Учитель: Давайте проведём опрос, чтобы освежить в памяти наши знания, используя волшебный кубик. Перебрасываем друг другу кубик, какая грань выпадет, такой вопрос и задаём тому, кому собираемся перебросить кубик. Но помним, что вопросы должны касаться предыдущей темы, а именно «Сила упругости».

3. Постановка темы и цели урока.

Учитель: Ребята, посмотрите на стол. Как вы думаете, какое отношение к нашей сегодняшней теме имеют данные предметы? (мешочек с песком, лист бумаги, резиновый шнур, груз)

Учитель: Давайте посмотрим видео фрагмент, который поможет нам понять, какая же тема ждёт нас сегодня.

Учитель: Так какую же тему мы сегодня изучим?

Учащиеся: Явление тяготения и сила тяжести.

4. Работа по теме урока.

Учитель: Ребята, давайте проведём несколько экспериментов.

4.1 Оборудование: мешочек с песком, лист бумаги.

Ход выполнения работы:

- положите мешочек с песком на середину листа;
- подними лист двумя руками;
- обратите внимание на изменение формы листа бумаги и мешочка с песком;

4.2 Оборудование: резиновый шнур, груз.

Ход выполнения работы:

- прикрепите к резиновому шнуру груз;
- поднимите шнур за свободный конец;
- обратите внимание на увеличение длины шнура.

Общий вывод: кроме силы тяжести и силы упругости существует ещё одна сила, которая действует на лист и шнур. Эта сила – вес тела.

Учитель показывает видео с опытом на тему «Вес тела. Невесомость».

Учитель: Давайте же сформируем собственные выводы из увиденного. Что же такое вес тела?

Учащиеся: Сила, с которой тело действует на опору или подвес, вследствие притяжения к Земле, называется весом тела.

Учитель: Верно. Вес тела будет равен силе тяжести при условии, если ...

Учащиеся: если тело не движется или движется равномерно прямолинейно.

Учитель: Давайте изобразим это на чертеже.

Учитель: А когда же тело находится в состоянии невесомости?

Учащиеся: Если на тело действует только сила тяжести или только сила всемирного тяготения.

Учитель: Исчезает ли при этом сила тяжести, действующая на тело?

Учащиеся: Нет.

Учитель рассказывает материал урока более подробно, учащиеся конспектируют.

5. Физкультминутка.

Учитель: Ребята, мы очень активно работали. Давайте выполним несколько упражнений, чтобы сохранить наше отличное самочувствие и здоровье.

5.1 Упражнения для глаз.

- Часто поморгайте.
- Посмотрите в окно.
- Посмотрите на доску;
- Закройте глаза;
- Выполните движения глазами вверх-вниз и вправо-влево 4 раза;
- Зажмурьте глаза, а затем откройте.

5.2 Общая разминка на всё тело.

- Сядьте ровно;
- Сделайте несколько поворотов головы вправо-влево, вверх-вниз;
- Сожмите и разожмите кисти рук в быстром темпе 8–10 раз;
- Совершите повороты корпуса вправо-влево;
- Вытянитесь высоко за руками всем телом и макушкой.

6. Закрепление знаний.

Учитель: Вы сидите за партой парами. Сейчас вы будете работать в таких мини-группах и отвечать на вопросы по теме урока. Затем, вы обменяетесь выполненными заданиями с соседними партами для взаимопроверки. У вас есть 10 минут, чтобы ответить на все вопросы и выполнить задания. Также ниже есть задания повышенного уровня сложности. Это для выполнения по желанию. Вы можете пользоваться вашими конспектами урока. После окончания времени будет осуществляться проверка. Есть ли вопросы?

Вопросы для проверки:

- Вес тела – это ...
- Куда обычно направлен вес тела?
- Почему вес тела – не то же самое, что и сила тяжести?
- Сформулируйте условие равенства веса тела и силы тяжести.
- Когда ты качаешься на качелях, то твой вес становится то больше, то меньше твоего обычного веса. В какие моменты времени это происходит? Почему меняется вес?

Повышенный уровень сложности. Задачи:

- На полу стоит мешок с пшеницей массой 30 кг. Вычислите вес мешка и силу тяжести, действующую на него.
- На мосту стоит автомобиль массой 1,2 т. Вычислите вес автомобиля и силу тяжести, действующую на него.

Не забудьте, что нужно перевести тонны в килограммы: $1 \text{ т} = 1000 \text{ кг}$.

- Носорог весит 4кН. Какова его масса?

7. Рефлексия

Учитель: Ребята, у вас на столах расположены карточки с «Лесенкой успеха». Ответьте для себя на следующие вопросы: Всё ли получилось? Осталось ли что-то непонятным? Все ли усилия я приложил для усвоения материала? И исходя из ответов, выберите на какой ступеньке вы находитесь.

Кто-нибудь хочет поделиться впечатлениями от урока?

Учитель выставляет отметки и отмечает наиболее активных учеников.

Учитель: Спасибо, что так активно работали сегодня.

Тема: «Давление. Единицы давления».

Цель урока: сформировать представление о давлении и о единицах давления у учащихся; сохранить здоровье учащихся.

Тип урока: открытие нового знания.

Используемые методы здоровьесбережения: оздоровительные упражнения, эмоционально положительный настрой, кроссворд, взаимопроверка, рефлексия «Яблоня».

1. Организационный этап.

Учитель: Давайте наш урок начнем с пожелания друг другу чего-нибудь хорошего. У вас на партах лежат карточки. Вы на них можете написать хорошее пожелание своему соседу по парте, а затем обменяться.

2. Актуализация знаний.

Учитель: Давайте выполним одно интересное задание, чтобы освежить в памяти наши знания, используя кроссворд.

3. Постановка темы и цели урока.

Учитель: А теперь давайте внимательно посмотрим на получившиеся ответы. Какое же слово тут спряталось? Какая тема нас сегодня ждёт? (Давление)

Учащиеся самостоятельно формулируют тему и цель урока, используя наводящие вопросы учителя.

4. Работа по теме урока.

Учитель: Ребята, что вы знаете о давлении? Встречались ли вы с ним в реальной жизни?

Учащиеся пытаются сформулировать определение понятия «давление».
(возникает затруднение)

Учитель: Давление – это физическая величина? (да) А что нам необходимо узнать о физической величине давление?

Учитель внимательно слушает ответы учеников, составляя совместно с учащимися на доске план урока.

План на урок:

- Установить от каких физических величин зависит давление.
- Понятие давление.
- Обозначение давления.
- Формула расчета давления.
- Единицы измерения давления.

Затем учитель включает видео, в котором проводятся различные эксперименты по теме «давление» и параллельно обсуждает результаты с учащимися.

Учащиеся формулируют вывод о том, что давление зависит от силы давления, которая по модулю равна весу тела и это прямая пропорциональная зависимость, а также, давление зависит от площади поверхности, перпендикулярно которой действует сила давления и это обратно пропорциональная зависимость.

Далее учитель рассказывает остальной материал из плана более подробно, учащиеся конспектируют.

5. Физкультминутка.

Учитель: Ребята, мы очень активно работали. Давайте выполним несколько упражнений, чтобы сохранить наше отличное самочувствие и здоровье.

5.1 Упражнения для глаз.

- Пальминг.

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) – на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонями темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

– Верх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

– Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

5.2 Упражнения для рук.

– Колечко.

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочередно в кольцо с большими пальцами.

5.3 Дыхательная гимнастика.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

6. Закрепление знаний.

Учитель: Вы сидите за партой парами. Сейчас вы будете работать в таких мини-группах и отвечать на вопросы по теме урока. Затем, вы обменяетесь выполненными заданиями с соседними партами для взаимопроверки. У вас есть 10 минут, чтобы ответить на все вопросы и выполнить задания. Также ниже есть задания повышенного уровня сложности. Это для выполнения по желанию. Вы можете пользоваться вашими

конспектами урока. После окончания времени будет осуществляться проверка.

Есть ли вопросы?

Вопросы:

- Какой буквой обозначается давление?
- От каких физических величин зависит давление?
- Формула расчета давления.
- Что принимается за единицу давления в СИ?
- $0,5 \text{ кПа} = \dots \text{ Па}$

7. Рефлексия

Учитель: Ребята, ответьте для себя на следующие вопросы: всё ли получилось? Осталось ли что-то непонятным? Все ли усилия я приложил для усвоения материала? И исходя из ответов, выберите цвет яблочка, чтобы прикрепить его на нашу общую яблоню успеха.

Кто-нибудь хочет поделиться впечатлениями от урока?

Учитель выставляет отметки и отмечает наиболее активных учеников.

Учитель: Спасибо, что так активно работали сегодня.

Таким образом, в 7 «А», экспериментальном классе целенаправленно и систематически использовалась в период с 31.11.2020 по 30.04.2021 г. методика здоровьесбережения учащихся.

2.3 Анализ результатов эксперимента

Для определения эффективности проделанной работы был проведен контрольный этап эксперимента, в ходе которого был выявлен уровень утомляемости, заинтересованности, самочувствия, активности и настроения учащихся во время и после уроков.

Целью контрольной диагностики было выявление динамики показателей по параметрам, указанным выше, у учащихся 7 «А» экспериментального и 8 «А» контрольного классов. Диагностика была проведена по тем же методикам и по тем же параметрам, как и на

констатирующем этапе эксперимента, описанном в разделе 2.1.

1. Результаты диагностики уровня утомляемости во время урока по внешним признакам на контрольном этапе эксперимента представлены на рисунке 13.

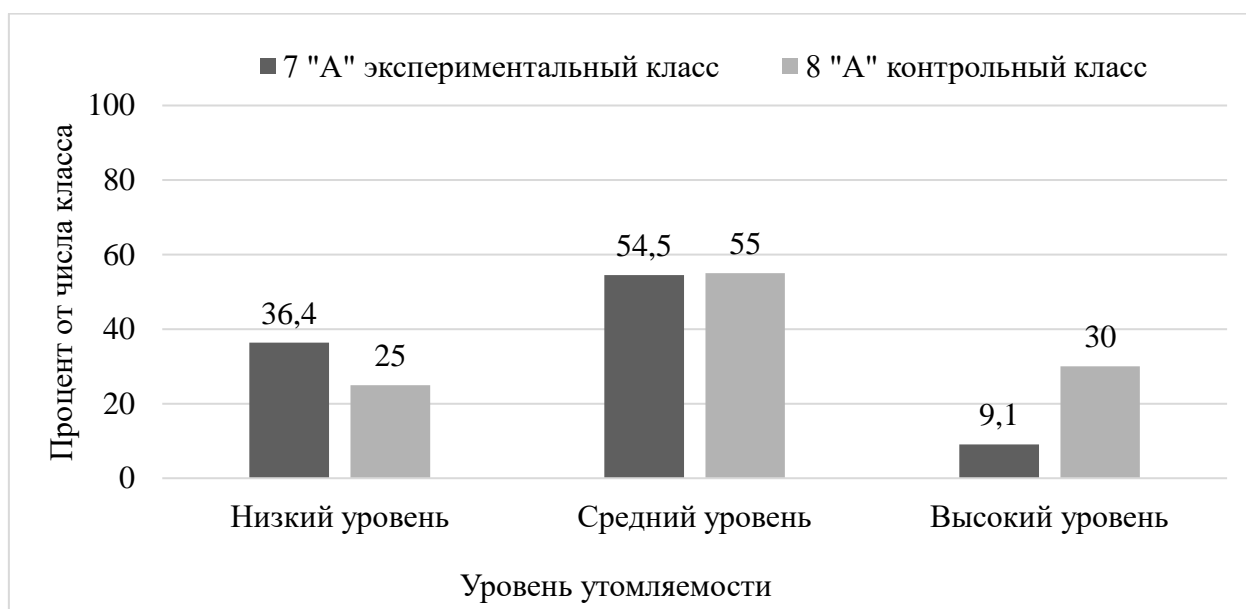


Рисунок 13 – Результаты диагностики уровня утомляемости во время урока по внешним признакам

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе уровень утомляемости во время урока по внешним показателям находится на высоком уровне у 9,1% учащихся (2 человека), на среднем – у 54,5% (12 человек), на низком – у 36,4% (8 человек).

В контрольном классе уровень утомляемости во время урока находится на высоком уровне у 30% учащихся (6 человек), на среднем – у 55% (11 человек), на низком – у 25% (5 человека).

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента уровень утомляемости во время урока по внешним показателям у учащихся контрольного класса выше, а у экспериментального – ниже.

2. Результаты диагностики уровня самочувствия, активности и настроения после урока представлены на рисунке 14.

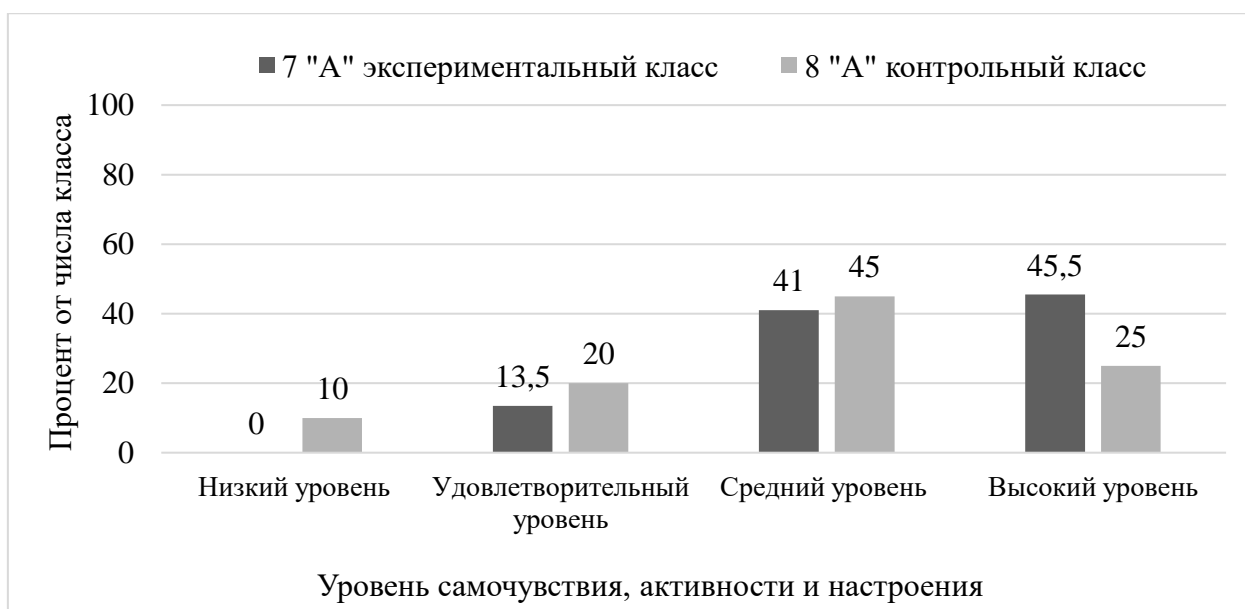


Рисунок 14 – Результаты диагностики уровня самочувствия, активности и настроения после урока

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе уровень самочувствия, активности и настроения после урока находится на высоком уровне у 45,5% учащихся (10 человек), на среднем – у 41% (9 человек), на удовлетворительном – у 13,5% (3 человек), на низком – у 0% (0 человек).

В контрольном классе уровень самочувствия, активности и настроения после урока находится на высоком уровне у 25% учащихся (7 человек), на среднем – у 45% (9 человек), на удовлетворительном – у 20% (4 человека), на низком – у 10% (2 человека).

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента уровень самочувствия, активности и настроения после урока у учащихся экспериментального класса выше.

3. Результаты диагностики уровня заинтересованности после урока представлены на рисунке 15.

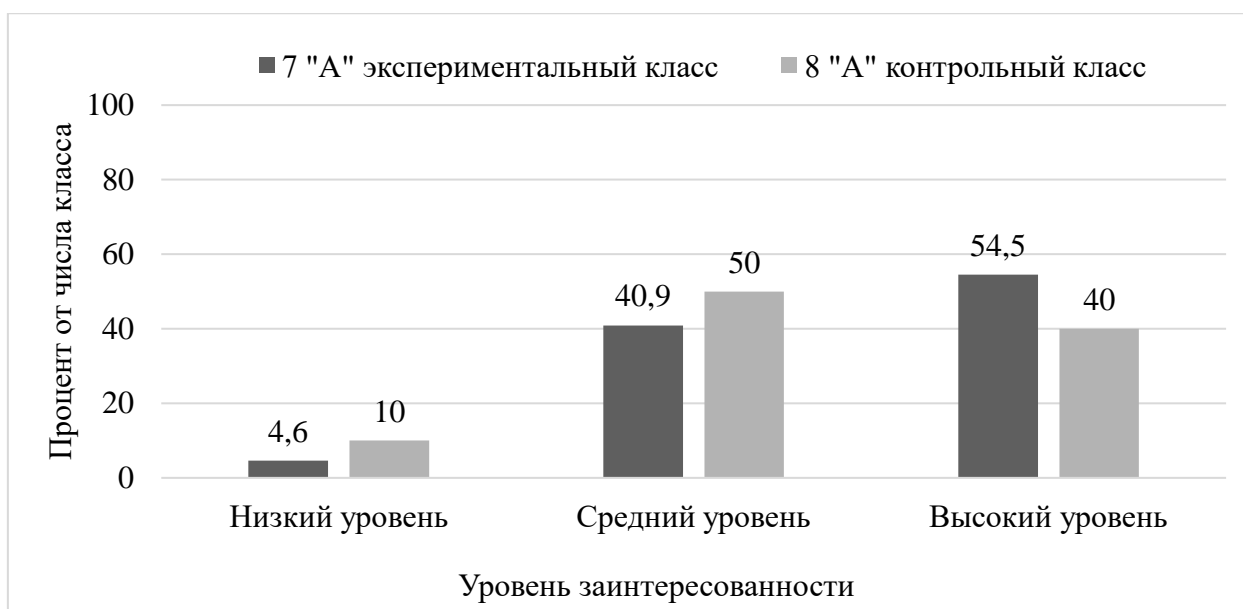


Рисунок 15 – Результаты диагностики уровня заинтересованности после урока

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальном классе уровень заинтересованности после урока находится на высоком уровне у 54,5% учащихся (12 человек), на среднем – у 40,9% (9 человек), на низком – у 4,6% (1 человек).

В контрольном классе уровень заинтересованности находится на высоком уровне у 40% учащихся (8 человек), на среднем – у 50% (10 человек), на низком – у 10% (2 человека).

Итак, на контрольном этапе эксперимента уровень заинтересованности после урока у учащихся экспериментального класса выше.

Таким образом, была проведена диагностика по различным параметрам в экспериментальном и контрольном классах. Исходя из показателей, можно сделать вывод о том, что показатели в экспериментальном классе улучшились по сравнению с показателями контрольного класса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части исследования были выявлены теоретические аспекты здоровьесбережения обучающихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной организации. Было определено сущностное определение понятий «здоровьесбережение» и «здоровье» у обучающихся. Термин «здоровьесбережение» был определен в трактовке Е.И. Глебовой, как процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности. А термин «здоровье» рассматривался как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Были выделены компоненты (виды) здоровья: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное.

Также были выявлены стратегии работы школы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся: стратегия традиционная, стратегия точечная, стратегия формирования здоровьесберегающего пространства школы.

Были выявлены компоненты и критерии здоровьесбережения. Так к компонентам здоровьесбережения относят следующие взаимосвязанные компоненты: цели здоровьесберегающей деятельности; содержание этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т.п. средствах); методы сбережения здоровья (понимаемой как технологии здоровьесберегающей деятельности); средства, используемые в процессе здоровьесбережения; организационные формы и нормы, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом. А в качестве критериев здоровьесбережения рассматриваются обстановка и гигиенические условия в

классе, количество видов учебной деятельности, средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности, количество видов преподавания, чередование видов преподавания, наличие и место методов, способствующих активизации, место и длительность применения ТСО, поза учащегося, чередование позы, наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления, наличие мотивации деятельности учащихся на уроке, психологический климат на уроке, эмоциональные разрядки на уроке, темп окончания урока. Помимо этого, были рассмотрены принципы здоровьесбережения, сформулированные Н.К. Смирновым.

Были выявлены факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье школьников, с точки зрения разных авторов. Например, по мнению Н.К. Смирнова существует две группы факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья школьников: факторы взаимосвязанные с учебным процессом или внутришкольные; факторы, не относящиеся к учебно-воспитательному процессу или общественные.

Также были выделены условия, позволяющие создать здоровьесберегающую среду на уроке. К ним относятся: применение педагогических технологий, учитывающих психологические особенности ребенка, а также разные учебно-познавательные возможности детей; здоровьесберегающая организация урока; воспитание у школьников стремления к здоровому образу жизни, развитие здоровьесберегающих компетенций учеников; формирование на уроке благоприятного социально-психологического климата как условие сохранения психического здоровья ребёнка.

Были рассмотрены методические условия проведения урока с позиции здоровьесбережения учащихся заключаются в различных аспектах, которые были подробно рассмотрены в разделе 1.3. Также были рассмотрены авторские методики здоровьесбережения, а именно В.Ф. Базарного и А.А. Дубровского. Методика В.Ф. Базарного включает в себя основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, использование конторок, режим

смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление. А методика А.А. Дубровского направлена на то, чтобы помочь ребенку справиться с болезнью, выйти из нее стойким, умеющим жить среди людей.

В экспериментальной части исследования на констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика уровня заинтересованности, утомляемости, самочувствия, активности и настроения учащихся во время и после уроков. Было установлено, что и в экспериментальном, и в контрольном классе на констатирующем этапе эксперимента уровень по вышеперечисленным параметрам находятся преимущественно на одном, среднем уровне.

В рамках формирующего этапа были представлены в виде схем и таблиц стратегии работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, компоненты и критерии здоровьесбережения, факторы, которые негативно влияют на здоровье школьников, а также условия создания здоровьесберегающей среды на уроках.

Также в рамках формирующего этапа была разработана и реализована на практике методика здоровьесбережения учащихся 7–8 классов на уроках физики. Структурные компоненты методики отражают требования к действиям педагога при подготовке урока, до, во время и после занятия.

На контрольном этапе эксперимента на основе тех же диагностических методик была проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику в экспериментальном классе.

Таким образом, цель исследования по разработке и апробированию методики здоровьесбережения учащихся 7–8 классов на уроках физики в общеобразовательной школе достигнута. Все задачи выполнены.

Гипотеза исследования о том, что уровень здоровья обучающихся в общеобразовательной организации повысится при условии, если: будет определено и использовано понятие «здоровьесбережение» если на уроках физики в 7–8 классах систематически и целенаправленно применять

разработанную методику, направленные на здоровьесбережение учащихся, то, вероятно, это будет способствовать повышению уровня заинтересованности, активности и самочувствия учащихся на уроках подтвердилась.

Исследование может быть продолжено в направлении разработки системы организации работы по здоровьесбережению учащихся средней школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р.Н. Внимание: здоровье школьника / Р.Н. Айзман. – 2001. – М.: МГОУ, – 178 с. – ISBN 978-5-379-01566-4.
2. Амосов, Н.Н. Раздумье о здоровье / Н.Н. Амосов. – Москва: Молодая гвардия, 2008. – 63 с.
3. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: МГОУ, 2004. – 142 с. – ISBN 5-7017-0739-3.
4. Антропова, М.В. Организация режима дня школьника / М.В. Антропова. – Москва: Учпедгиз, 2005. – 64 с.
5. Антропова, М.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Г.В. Бородкина // Здоровоохранение Российской Федерации. – 1997. – №3. – С. 21–24. – ISBN 978-5-379-01566-4.
6. Апанасенко, Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – 289 с.
7. Базарный, В.Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» / В.Ф. Базарный, Л.П. Уфимцева, Э.Я. Оладо, В.А. Гуров. – 2011. – № 2. – С. 89–91. – ISBN 5-89415-480-4
8. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 2006. – 282 с. – ISBN 978-5-91556-128-0.
9. Безруких, М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М.М. Безруких // Magister. – 1999. – №3. – С. 24–27.
10. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт

применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 145 с. – ISBN 5-94699-017-9.

11. Безруких, М.М. СанПиНы – административный произвол или необходимость? / М.М. Безруких // Школа здоровья. – 1998. – Т. 5. – №2. – С. 24–26.

12. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 257 с.

13. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 234 с.

14. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер. – М., 2004. – 234с. – ISBN 5-902524-16-4.

15. Ваторопина, С.В. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы / С.В. Ваторопина, М.Л. Прохорова // Молодой ученый. – 2018. – № 42 (228). – С. 52–56. – URL: <https://moluch.ru/archive/228/53142/> (дата обращения: 05.04.2022).

16. Волошина, Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2006. – 146 с. – ISBN 978-5-379-01566-4.

17. Вострикова, А.Г. Здоровьесбережение - базовая составляющая процесса гуманизации начального образования. / А.Г. Вострикова // Начальная школа. – 1998. – №6. – С. 17–19.

18. Гаркуша, Н.С. Воспитание культуры здоровья школьников: психологический аспект / Н.С. Гаркуша. – Белгород, 2014. – № 1. – С. 32–34.

19. Гаркуша, Н.С. Мониторинг здоровьесозидающей среды образовательного учреждения: методические рекомендации / Н.С. Гаркуша. – Белгород, 2011. – 195 с. – ISBN 5-7434-0381-3.

20. Глебова, Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза / Е.И. Глебова. – Екатеринбург, 2005. – 162 с.

21. Голобородько, Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной

педагогике: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – Т. 0. – Уфа: Лето, 2013. – С. 82–85. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/> (дата обращения: 03.05.2022).

22. Грузков, В.П., Кулагина, Н.А. Здоровый образ жизни учащихся. / В.П. Грузков, Н.А. Кулагина // Начальная школа. – 1996. – №9. – С. 13–15.

23. Ермоленко, Е.А. О физминутках / Е.А. Ермоленко // Начальная школа. – 1998. – №36. – С. 56–57.

24. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. – СПб. – 2008. – 200 с. – ISBN 5-88375-058-3.

25. Зайцев, Г.К., Колбанов, В.В., Колесникова, М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб., 1994. – 268 с. – ISBN 5-9464-027-8

26. Калинова, Г.С. Учебная нагрузка и здоровье школьников / Г.С. Калинова, А.Н. Мягкова. – М.: Генезис, 1997. – 224 с. – ISBN 5-09-043-2

27. Кац, Ц.Б. Биофизика на уроках физики: кн. для учителя: из опыта работы / Ц.Б. Кац. – М: Просвещение, 2008. – 146 с. – ISBN 978-5-379-0156-4.

28. Киселева, Г.П., Ковалев, В.А. Как изучить состояние здоровья школьника. / Г.П. Киселева, А.В. Ковалев. – Начальная школа. – 2007. – №2. – С. 14–15.

29. Кобзев, М.В. Здоровьесбережение – как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М.В. Кобзев, Г.Т. Гаврилова, М.А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – №48. – С. 65–66.

30. Кокаева, Н.Ю. Растить ученика здоровым. / Н.Ю. Кокаева // Начальная школа. – 2001. – №6. – С. 109–111.

31. Колбанов, В.В. Валеологический аспект гуманизации школьного образования / В.В. Колбанов // Проблемы педагогической валеологии. – СПб., 1997. – 225 с. – ISBN 978-5-379-01566-4.

32. Комегорова, Л.Е. Психологическая культура как условие и средство сохранения психического здоровья детей. / Л.Е. Комегорова // Педагогические кадры России. – 1990. – №6. – С. 12–14.
33. Коновалова, Н.В. Развитие умений школьников адаптироваться к природной среде в процессе обучения физике / Н.В. Коновалова. – Екатеринбург, 2004. – 220 с.
34. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника / Н.Б. Коростелев. – Начальная школа. – 2000. – №9. – С. 13–17.
35. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: методическое пособие / Н.Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 234 с. – ISBN 5-7567-0130-3.
36. Лощинов, В.И. Введение в валеотехнологию / В.И. Лощинов. – М.: АлLEGRO-пресс, 2007. – 257 с. – ISBN 5-87859-014-8
37. Лядова, Н.В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы / Н.В. Лядова. – URL: <http://forum.roipkro.forum24.ru/> (дата обращения: 04.11.2021).
38. Мулявина, Э.А. Здоровьесберегающий потенциал содержания естественно - научного образования. / Э.А. Мулявина – Москва: Молодая гвардия. – 2007. – №3. – С. 6–8.
39. Науменко, Ю.В. Оздоровительная деятельность школы / Педагогика. – 2012. – № 6. – С. 12–15. – ISBN 978-5-91658-008-2.
40. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко. – М.: Глобус, 2005. – 147 с. – ISBN 5-94699-017-9.
41. Разумовский, В.Г. Развитие творческих способностей учащихся в процессе обучения физике. Пособие для учителей / В.Г. Разумовский. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
42. Разумовский, В.Г. Творческие задачи по физике в средней школе / В.Г. Разумовский. – М.: Просвещение, 2006. – 189 с. – ISBN 978-5-379-0566-4.
43. Рылова, Н.Т. Организационно-педагогические условия создания оздоровительной среды в образовательных учреждениях. Резюме авторской

диссертации. Кемеровский: Кемеровский государственный университет. – 2007. – С. 7–9.

44. Рымкевич, А.П. Сборник задач по физике для 8–11 классов средней школы / А.П. Рымкевич. – М., 2000. – 178 с.

45. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса».

46. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП / Г.К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 232 с. – ISBN 5-87953-195-3.

47. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 2008. – 215 с. – ISBN 87953-127-9.

48. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 180 с. – ISBN 5-89415-346-8.

49. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПКИПРО, 2002. – 223 с. – ISBN 5-80435-453-7.

50. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 202 с. – ISBN 5-89415-346-8.

51. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 136 с. – ISBN 5-89144-486-0.

52. Соковня, И.И. Социальный рост и здоровье школьников. / И.И. Соковня // М.: Просвещение, 2005. – 188 с. – ISBN 5-090-11243-6.

53. Стандарт профилактической и оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях // Здоровье детей: газ. издат. дома «Первое сентября». – 2008. – № 19. – С. 23–25.

54. Сухарев, А.Г., Цыренова, Н.М. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004 г. – 165 с.

55. Тихомирова, Л.Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся / Л.Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 15–17.

56. Тихомирова, Л.Ф. Методические преобразования в школе в рамках осуществления идей здоровьесберегающей педагогики / Л.Ф. Тихомирова // Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. – 2003. – № 4. – С. 4–5.

57. Турдикулов, Э.А. Экологическое образования и воспитание учащихся в процессе обучения физике / Э.А. Турдикулов. – М.: Просвещение, 2008. – 232 с. – ISBN 5-645-00945-0.

58. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2009. – URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 14.10.2021).

59. Хакимов, Э. Экологическое образование учащихся VII–X кл. ср. школы в процессе обучения физике: дисс. канд. пед. наук / – Э. Хакимов. – Ташкент, 2002. – С. 11–12.

60. Хрипкова, А.Г., Колесов, Д.В. Гигиена и здоровье школьников / А.Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. – 134 с.

61. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: ИЛЕКСА, 2001. – 145 с.

62. Шамало, Т.Н. Учебный эксперимент в процессе формирования физических понятий: книга для учителя / Т.Н. Шамало. – М.: Просвещение, 2006. – 167 с.

63. Шаронова, Н.В. Методика формирования научного мировоззрения учащихся при обучении физике: учеб. пособие по спецкурсу для студентов педвузов / Н.В. Шаонова. – М.: МП МАР, 2004. – 146 с. – ISBN 5-86614-007-1.

64. Якиманская, О.А. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / О.А. Якиманская. – М.: «Сентябрь», 1996. – 247 с.

65. Яловенко, М.М. Организационно-педагогические условия управления процессом валеологизации образования на муниципальном уровне / М.М. Яловенко. – Калининград, 2002. – 215 с. – ISBN 5-88375-058-3.