

DOI 10.31483/r-101278

*Лапина Ирина Владимировна**Заморохов Кирилл Константинович*

**ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ОБУЧАЕМЫХ В ОБЛАСТИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются результаты проведенного на базе образовательного учреждения исследования деятельности по формированию здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде. На представленных в работе гистограммах можно увидеть положительную динамику в ходе проведенного педагогического эксперимента в экспериментальном классе. При проведении эксперимента были в комплексе применены различные педагогические методы, в том числе, активное обсуждение, просмотр видеороликов/презентаций, тестирование. В работе были использованы метод аналитического обзора, отбора опыта, анализа теории и образовательной практики, методы математической обработки данных с применением расчета критерия Манна-Уитни.*

***Ключевые слова:** здоровьесозидающая педагогическая деятельность, здоровый стиль жизни, конструирование собственного здоровья, механизмы личной самоактуализации и самореализации.*

***Abstract:** the article discusses the results of a study conducted on the basis of an educational institution on the formation of health-saving technologies in the youth environment. On the histograms presented in the paper, you can see the positive dynamics in the course of the pedagogical experiment conducted in the experimental classroom. During the experiment, various pedagogical methods were used in a complex, including active discussion, watching videos / presentations, testing. The methods of analytical review, selection of experience, analysis of theory and educational practice, methods of mathematical data processing using the Mann-Whitney test were used in the work.*

Keywords: *health-creating pedagogical activity, healthy lifestyle, creating one's own health, mechanisms of personal self-actualization and self-realization.*

Введение

В начале нашего исследования следует отметить, что в современном учебном процессе школы целевой установкой здоровьесозидающей педагогической деятельности должно выступать создание условий для конструирования собственного здоровья обучаемыми на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации, управления развитием собственного здоровья. Кроме того, также в учебной и внеурочной деятельности необходимость проводить анализ развития персональных ресурсов, способных обеспечить обучаемым здоровый стиль жизни.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, метод аналитического обзора, отбора опыта, анализа теории и образовательной практики, методы математической обработки данных с применением расчета критерия Манна-Уитни.

Основная часть

Тестирование проводилось в двух классах в 8 «А» и в 8 «Б» классах Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа №6 города Таганрога.

На формирующем этапе исследования была проведена диагностика знаний школьников по тестам, которая показала следующие результаты.

Для оценки результатов был использован метод В.Н. Латчука «Оценка знаний учащихся». Оценивать результаты школьников следует по следующим параметрам (см. таблицу 1):

Таблица 1

Нормативы оценки знаний учащихся

Проценты верных ответов	Оценка	Уровень знаний
85–100%	5 (отлично)	Высокий уровень знаний
75–84%	4 (хорошо)	Средний уровень знаний
60–74%	3 (удовлетворительно)	Низкий уровень знаний
До 60%	2 (неудовлетворительно)	

Таблица 2

Список обучаемых 8 «А» класс.

1.	Наталья Б.
2.	Дарья Д.
3.	Ярослав З.
4.	Зухра И.
5.	Нелли К.
6.	Алина К.
7.	Виктория К.
8.	Александра К.
9.	Яна Л.
10.	Ангелина Л.
11.	Елизавета М.
12.	Виктория О.
13.	Анастасия П.
14.	Валерия П.
15.	Снежана С.
16.	Анастасия С.
17.	Виктория С.
18.	Анастасия Ф.
19.	Мария Ч.
20.	Виктория Я.

При подготовке опытно-экспериментального исследования упор был сделан на уровень знаний школьников в области исследуемых в работе вопросов. Однако при малом количестве часов на изучение такой объемной темы, сложности организации практических занятий, отсутствия уверенных навыков у большинства обучаемых, и таким образом результат обучения оставляет желать лучшего.

Таблица 3

Список обучаемых 8 «Б» класса

1.	Диана А.
2.	Ирина В.
3.	Татьяна В.
4.	Елизавета Г.
5.	Анна Г.

6.	Ульяна Г.
7.	Арина Г.
8.	Анастасия Д.
9.	Алина Д.
10.	Татьяна К.
11.	Виолетта К.
12.	Анастасия К.
13.	Анастасия К.
14.	Елизавета Л.
15.	Мария Л.
16.	Елена М.
17.	Злата М.
18.	Уфалия М.
19.	Валерия П.
20.	Евгения С.

Итак, приведем результаты первичного тестирования в 8 «А» классе. По тесту «Диагностическая методика здоровьесбережения» показали следующее: выявлены высокие баллы по шкале ответственности за свое здоровье 65% опрошенных, что свидетельствуют о том, что тестируемые обучаемые считают себя ответственным за свое здоровье, 35% показали низкие баллы по шкале ответственности за свое здоровье, которые свидетельствуют о том, что обучаемые считают, что их здоровье зависит от внешних факторов: врачей, уровня развития медицины, экологии; если они болевают, то не видят в этом своей вины, не считают себя ответственным за свое здоровье.

По тесту «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества» правильный ответ дали 58% обучаемых. И соответственно неверный ответ по итогам подсчета дали 42% школьников.

По тесту «Выявление степени информированности подростков о вредных привычках» процент осведомленности о вреде курения, приема алкоголя или наркотиков: высокий уровень показали 85% школьников, средний уровень осведомленности показали 10% и низкий 5% обучаемых. В целом можно отметить,

что степень и уровень знаний школьников 8 «А» по исследуемым вопросам находится на достаточно высоком уровне.



Рис. 1. Первичное тестирование в 8 «А» классе

Результаты первичного тестирования в 8 «Б» классе.

По тесту «Диагностическая методика здоровьесбережения» показали следующие результаты: выявлены высокие баллы по шкале ответственности за свое здоровье 45% опрошенных, что свидетельствуют о том, что тестируемые обучающиеся считают себя ответственным за свое здоровье, 55% показали низкие баллы по шкале ответственности за свое здоровье, которые свидетельствуют о том, что обучающиеся считают, что их здоровье зависит от внешних факторов: врачей, уровня развития медицины, экологии; если они заболевают, то не видят в этом своей вины, не считают себя ответственным за свое здоровье.

По тесту «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества» правильный ответ дали 46% обучающихся. И соответственно неверный ответ по итогам подсчета дали 54% школьников.

По тесту «Выявление степени информированности подростков о вредных привычках» процент осведомленности о вреде курения, приема алкоголя или наркотиков: высокий уровень показали 73% школьников, средний уровень осведомленности показали 12% и низкий 15% обучаемых.



Рис. 2. Первичное тестирование в 8 «Б» классе

В целом можно отметить, что степень и уровень знаний школьников 8 «А» по исследуемым вопросам находится на достаточно высоком уровне.

В итоге, отметим, что в ходе проведенного первичного тестирования в обоих классах по изучаемой проблематике острую необходимость в проведении дополнительных занятий по тематике, изучаемой в работе для осваивания материала – формирование навыков освоения здорового стиля жизни надо проводить в 8 «Б» классе, т.к. у обучающихся этого класса знания в данной области находятся преимущественно на среднем и даже низком уровнях, другими словами, выявлен низкий уровень сформированности знаний и навыков в области здоровьесберегающих технологий.

На втором этапе педагогического эксперимента были проведены занятия с обучаемыми, беседы, был использован видеоматериал. Кроме того, определена необходимость во внедрении методов активного обучения, позволяющих повысить качество теоретической и практической подготовленности обучаемых в исследуемых вопросах (метод ситуационно-имитационного моделирования, метод анализа проблемной педагогической ситуации, практико-ориентированные методы, игровой метод).

Таким образом, после проведения занятий по тематике, исследуемой в работе и по вторичному проведенному тестированию, можно сделать вывод, что в экспериментальном классе уровень знаний повысился. Что и видно из ниже приведенных таблиц и построенных гистограмм.

Таблица 4

Вторичное тестирование обучающихся 8 «Б» класса

№ п/п	Имя	Тест «Диагностическая методика здоровьесбережения»	
		Шкала ответственности (ответ-да)	Шкала активности (ответ -нет)
1.	Диана А.	1	6
2.	Ирина В.	0	7
3.	Татьяна В.	1	5
4.	Елизавета Г.	1	6
5.	Анна Г.	1	4
6.	Ульяна Г.	0	6
7.	Арина Г.	1	5
8.	Анастасия Д.	1	3
9.	Алина Д.	1	7
10.	Татьяна К.	1	5
11.	Виолетта К.	0	6
12.	Анастасия К.	1	4
13.	Анастасия К.	1	5
14.	Елизавета Л.	1	7
15.	Мария Л.	1	7
16.	Елена М.	1	6
17.	Злата М.	0	5

18.	Уфалия М.	0	6
19.	Валерия П.	0	7
20.	Евгения С.	1	6

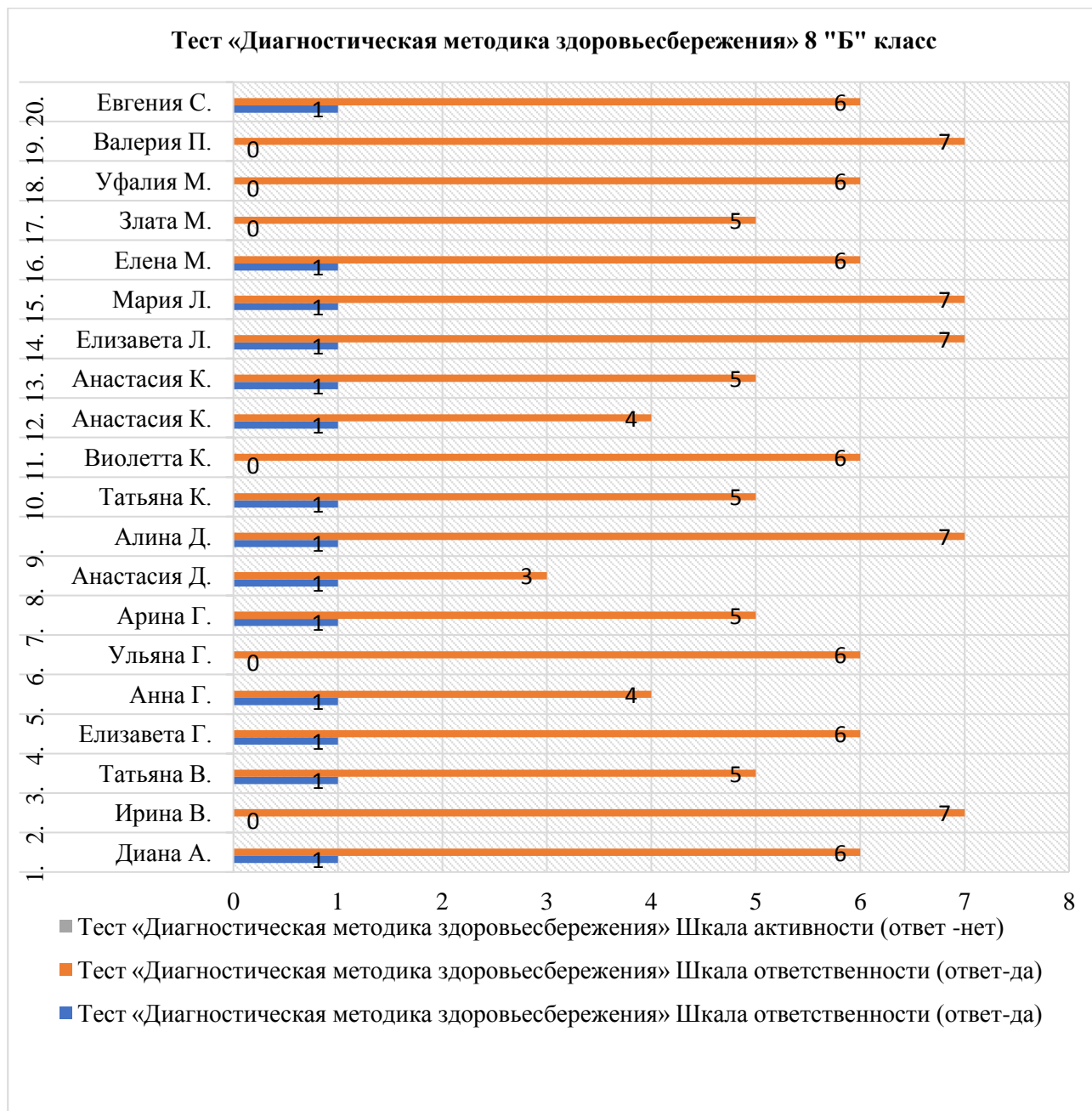


Рис. 3. Вторичное тестирование по тесту
«Диагностическая методика здоровьесбережения» 8 «Б» класс

Таблица 5

Вторичное тестирование обучающихся 8 «Б» класса

№ п/п	Имя	Тест «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»	
		Правильный ответ	Неправильный ответ
1.	Диана А.	7	3
2.	Ирина В.	8	2
3.	Татьяна В.	9	1
4.	Елизавета Г.	6	4
5.	Анна Г.	7	3
6.	Ульяна Г.	6	4
7.	Арина Г.	8	2
8.	Анастасия Д.	9	1
9.	Алина Д.	10	0
10.	Татьяна К.	8	2
11.	Виолетта К.	7	3
12.	Анастасия К.	6	4
13.	Анастасия К.	5	5
14.	Елизавета Л.	8	2
15.	Мария Л.	9	1
16.	Елена М.	8	2
17.	Злата М.	10	0
18.	Уфалия М.	6	4
19.	Валерия П.	8	2
20.	Евгения С.	9	1
21.			

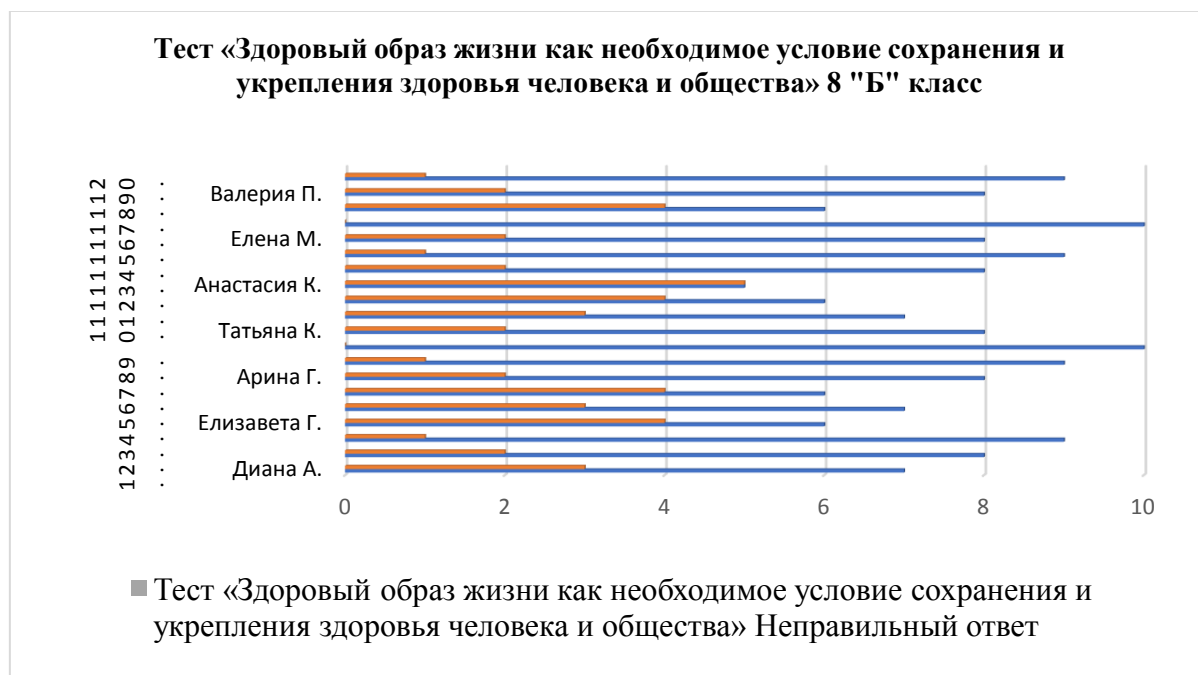


Рис. 4. Тест «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества» 8 «Б» класс

Таблица 6

Вторичное тестирование обучающихся 8 «Б» класса

№ п/п	Имя	Тест «Выявление степени информированности подростков о вредных привычках»	
		Правильный ответ	Неправильный ответ
1.	Диана А.	12	2
2.	Ирина В.	13	1
3.	Татьяна В.	10	4
4.	Елизавета Г.	11	3
5.	Анна Г.	8	6
6.	Ульяна Г.	9	5
7.	Арина Г.	13	1
8.	Анастасия Д.	12	2
9.	Алина Д.	11	3
10.	Татьяна К.	10	4
11.	Виолетта К.	13	1
12.	Анастасия К.	14	0
13.	Анастасия К.	10	4
14.	Елизавета Л.	12	2

15.	Мария Л.	10	4
16.	Елена М.	14	0
17.	Злата М.	13	1
18.	Уфалия М.	8	6
19.	Валерия П.	9	5
20.	Евгения С.	10	4



Рис. 5. Тест «Выявление степени информированности подростков о вредных привычках» 8 «Б» класс

Занятия в 8 «А» классе проводились учителем предметником по утвержденным учебным планам. Результаты вторичного тестирования 8 «А» класса представлены в таблицах 6–8 и гистограммах 7–9, которые незначительно изменились.

Таблица 7

Вторичное тестирование обучающихся 8 «А» класса

№ п/п	Имя	Тест «Диагностическая методика здоровьесбережения»	
		Шкала ответственности (ответ-да)	Шкала активности (ответ -нет)
1.	Наталья Б.	1	8

2.	Дарья Д.	0	7
3.	Ярослав З.	1	6
4.	Зухра И.	1	6
5.	Нелли К.	1	4
6.	Алина К.	0	7
7.	Виктория К.	1	5
8.	Александра К.	1	3
9.	Яна Л.	0	7
10.	Ангелина Л.	1	5
11.	Елизавета М.	0	6
12.	Виктория О.	1	6
13.	Анастасия П.	1	5
14.	Валерия П.	1	6
15.	Снежана С.	0	6
16.	Анастасия С.	1	6
17.	Виктория С.	1	5
18.	Анастасия Ф.	0	8
19.	Мария Ч.	1	8
20.	Виктория Я.	1	7

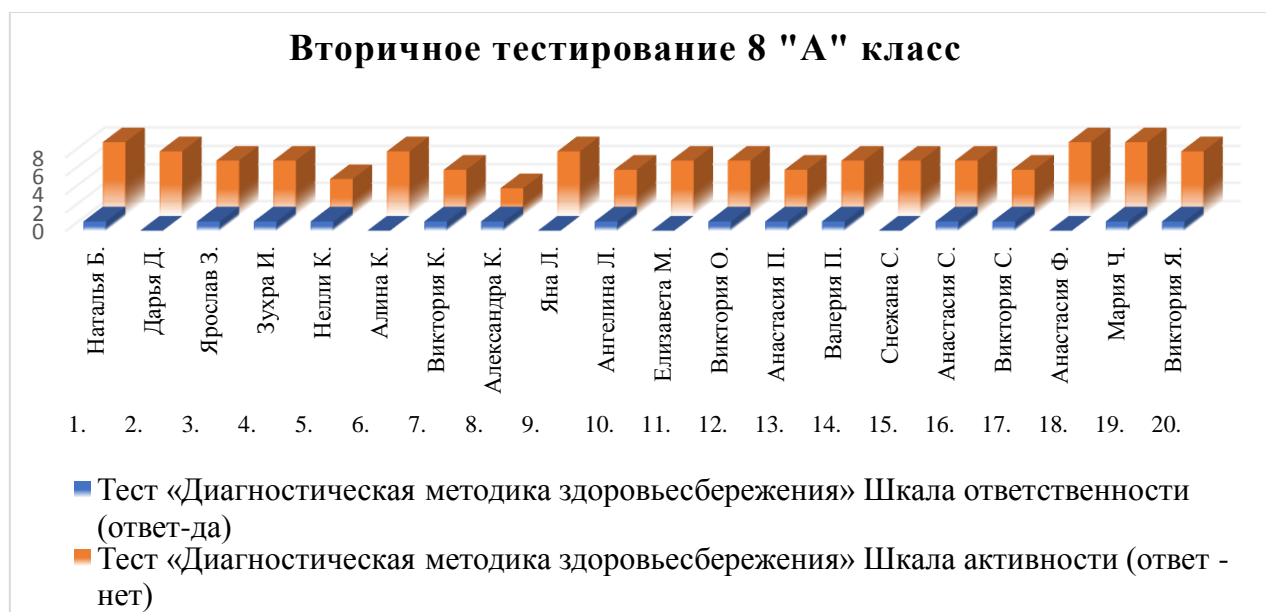


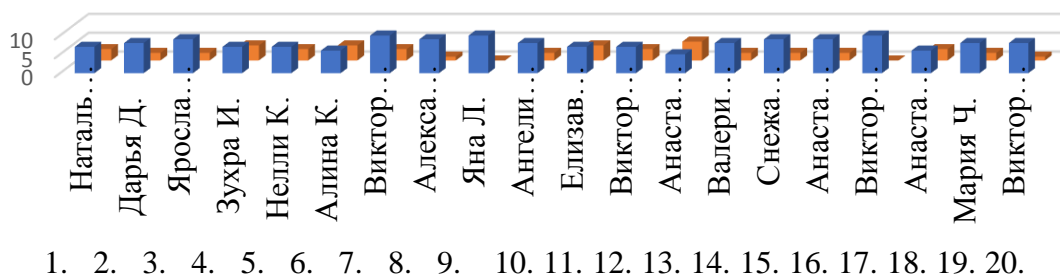
Рис. 6. Результаты вторичного тестирования по тесту
«Диагностическая методика здоровьесбережения»

Таблица 8

Вторичное тестирование обучающихся 8 «А» класса

№ п/п	Имя	Тест «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»	
		Правильный ответ	Неправильный ответ
1.	Наталья Б.	7	3
2.	Дарья Д.	8	2
3.	Ярослав З.	9	2
4.	Зухра И.	7	4
5.	Нелли К.	7	3
6.	Алина К.	6	4
7.	Виктория К.	10	3
8.	Александра К.	9	1
9.	Яна Л.	10	0
10.	Ангелина Л.	8	2
11.	Елизавета М.	7	4
12.	Виктория О.	7	3
13.	Анастасия П.	5	5
14.	Валерия П.	8	2
15.	Снежана С.	9	2
16.	Анастасия С.	9	2
17.	Виктория С.	10	0
18.	Анастасия Ф.	6	3
19.	Мария Ч.	8	2
20.	Виктория Я.	8	1

Вторичное тестирование 8 "А" класс



■ Тест «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества» Правильный ответ

Рис. 7. Результат вторичного тестирования по тесту
«Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения
и укрепления здоровья человека и общества»

Таблица 9

Вторичное тестирование обучающихся 8 «А» класса

№ п/п	Имя	Тест «Выявление степени информированности подростков о вредных привычках»	
		Правильный ответ	Не правильный ответ
1.	Наталья Б.	13	2
2.	Дарья Д.	13	2
3.	Ярослав З.	10	4
4.	Зухра И.	12	3
5.	Нелли К.	8	6
6.	Алина К.	9	6
7.	Виктория К.	13	1
8.	Александра К.	12	2
9.	Яна Л.	10	3
10.	Ангелина Л.	10	4
11.	Елизавета М.	13	1
12.	Виктория О.	14	3
13.	Анастасия П.	10	4
14.	Валерия П.	12	2
15.	Снежана С.	11	4
16.	Анастасия С.	14	2
17.	Виктория С.	13	1
18.	Анастасия Ф.	9	6
19.	Мария Ч.	9	6
20.	Виктория Я.	11	6



Рис. 8. Результат вторичного тестирования 8 «А» класс

Так, в 8 «Б» классе проводились уроки дипломником и результаты вторичного тестирования в 8 «Б» классе представлены (в таблицах 3–5).

Анализ результатов исследования позволяет определить, что у школьников качество знаний по исследуемой проблематике повысилось. Так, в экспериментальной группе (8 «Б» класс) этот показатель соответствует 68%, а в контрольной группе – 40%.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни

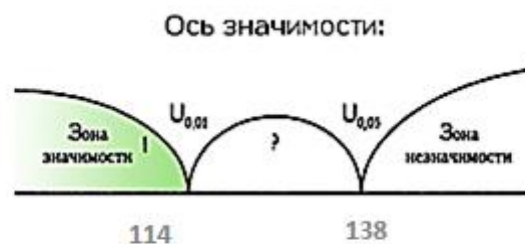
Шаг 2

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	7	12.5	7	12.5
2	8	22	8	22
3	9	31.5	9	31.5
4	7	12.5	6	5.5
5	7	12.5	7	12.5
6	6	5.5	6	5.5
7	10	38	8	22
8	9	31.5	9	31.5
9	10	38	10	38
10	8	22	8	22
11	7	12.5	7	12.5
12	7	12.5	6	5.5
13	5	1.5	5	1.5
14	8	22	8	22
15	9	31.5	9	31.5
16	9	31.5	8	22
17	10	38	10	38
18	6	5.5	6	5.5
19	8	22	8	22
20	8	22	9	31.5
Суммы:		425		395

Результат: $U_{Эмп} = 185$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (185) находится в зоне значимости.

Рис. 9. Расчет U-критерия Манна – Уитни [1]

Выводы

В итоге можно сказать о том, что реализация спортивно-оздоровительных программ во внеучебной деятельности и применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе СОШ может явиться действенным фактором и направлением в педагогической работе, способствующим формированию навыков здоровьесберегающего стиля поведения. Кроме этого, деятельность общеобразовательных организаций по формированию здорового стиля жизни должна носить комплексный характер и включать в себя информационно-просветительский компонент (включая информирование и просвещение родителей) для формирования как адекватной оценки и самооценки уровня своего здоровья обучающимися и их родителями, так и для формирования устойчивой и положительной мотивации к активному здоровому досугу.

Список литературы

1. Автоматический расчет U критерия Манна – Уитни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney/>

Лапшина Ирина Владимировна – канд. филос. н., доцент, Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Таганрог, Россия

Заморохов Кирилл Константинович – студент Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Таганрог, Россия