

УДК 378.2

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ  
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ*****Кайгородова Надежда Захаровна***

*Доктор биологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия,  
e-mail: kaigorodova56@gmail.com*

***Каменек Дмитрий Валерьевич***

*Кандидат биологических наук, доцент кафедры физкультуры, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия,  
e-mail: kamenek@mail.ru*

***Кравченко Юлия Игоревна***

*Доцент кафедры общей и прикладной психологии, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия  
e-mail: frolova.julja@yandex.ru*

В последние годы ясно обозначилось и постепенно набирает силу здоровьеориентированное направление в сфере образования, в котором ведущее значение имеет работа учителя. Актуальной является подготовка будущих педагогов к организации здоровьесохраняющей деятельности. Такая подготовка может осуществляться по нескольким направлениям, одним из которых является освоение методов валеологической оценки образовательной среды. Для этого студентам необходимо овладеть критериями оценки здоровьезатратности учебной деятельности.

Целью данной работы явились подбор критериев и валеологическая оценка уроков в рамках педагогической практики студентов. На основе предложенной системы критериев студентами под руководством преподавателя было проанализировано два урока: уроки химии и физики в 11-м классе в одной из школ г. Барнаула. Оба урока относились к урокам изучения нового материала. Анализ полученных данных показал, что эти уроки различались по выраженности факторов риска ухудшения здоровья учащихся, которые в большей степени были выражены на уроке физике. Была проведена оценка утомления школьников с помощью ранговой шкалы. Урок физики, по субъективной оценке школьников, оказался менее затратным.

**Ключевые слова:** здоровьесохраняющая деятельность учителя, критерии валеологической оценки урока, факторы риска здоровья школьников, самооценка утомления

**VALEOLOGICAL ASPECTS OF THE PEDAGOGICAL PRACTICE OF  
FUTURE TEACHERS*****Kaigorodova Nadezhda Zakharovna***

*Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of General and Applied Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia  
e-mail: kaigorodova56@gmail.com*

***Kamenek Dmitry Valerievich***  
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Altai State University, Barnaul, Russia,  
e-mail: kamenek@mail.ru*

***Kravchenko Yulia Igorevna***  
*Associate Professor, Department of General and Applied Psychology,  
Altai State University, Barnaul, Russia  
e-mail: frolova.julja@yandex.ru*

A health-oriented direction in the field of education has been clearly identified and is gradually gaining strength, in which the work of the teacher has the leading significance. The preparation of future teachers for the organization of health-preserving activities is topical. Such training can be carried out in several directions. One of which is mastering the methods of valeological assessment of the educational environment. To do this, students need to master the criteria for assessing the health costs of educational activities.

The purpose of this work was the selection of criteria and valeological assessment of lessons in the framework of the pedagogical practice of students. Based on the proposed system of criteria, students under the guidance of a teacher analyzed two lessons: chemistry and physics lessons in the 11th grade in one of the schools in Barnaul. Both lessons belonged to the lessons of learning new material. Analysis of the data obtained showed that these lessons differed in the severity of risk factors for the deterioration of students' health, which were more pronounced in the physics lesson. The fatigue of schoolchildren was assessed using a rank scale. The lesson of physics, according to the subjective assessment of schoolchildren, turned out to be less expensive.

**Key words:** teacher's health-preserving activity, criteria for valeological assessment of a lesson, risk factors for schoolchildren's health, self-assessment of fatigue

Ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста отмечается во многих работах последних лет [5, 11, 12 и др.]. Поэтому в последние годы возросла актуальность здоровьесориентированных подходов в образовании [1, 4, 6 и др.].

Анализ школьных факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся, позволяет выделить следующие из них: несовершенная организация учебной деятельности, информационные перегрузки, недостаточная двигательная активность, низкий уровень культуры здоровья школьников и педагогов, недостаточное обеспечение санитарно-гигиенических условий, недостаточное обеспечение учебным материалом [11].

В то же время отсутствует единое представление о здоровьесохраняющей деятельности образовательных учреждений [1, 4, 6, 7, 9 и др.].

Суммируя взгляды разных авторов, можно прийти к выводу, что ведущее значение имеет работа учителя в этом направлении, которая должна носить системный характер. Поэтому актуальной является подготовка студентов – будущих педагогов к организации здоровьесохраняющей деятельности, включающая владение педагогическими умениями и навыками планирования, организации и реализации подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся [2, 8, 10].

В валеологической подготовке будущих учителей следует выделять: а) теоретическую подготовку; б) практическое овладение умениями и навыками, относящимися к здоровью; в) практическую работу в школе по приобретению опыта такой деятельности.

Анализ литературы позволил выделить несколько направлений такой подготовки: через спецпредметы, через межпредметную связь [3], через уроки физкультуры [4] и, как нам видится, через содержание и организацию практики студентов.

В целом валеологическая подготовка будущих учителей может осуществляться по следующим направлениям:

- воспитание у студентов культуры здоровья;
- подготовка студента к выполнению в будущем своих профессиональных функций в здоровьесберегающем и здоровьеформирующем контекстах;
- освоение методов валеологической оценки образовательной среды и ее коррекции.

Важным в такой подготовке, на наш взгляд, является овладение критериями оценки здоровьезатратности учебной деятельности.

Цель данной работы – подбор критериев и оценка с их помощью затратности организации педагогического процесса на уроке в рамках педагогической практики студентов.

В литературе рассмотрению проблемы «правильного», с валеологической точки зрения, построения урока отводится заметное место [3].

Для того чтобы оценить затратность урока, необходимо было разработать систему критериев валеологически обоснованного урока.

Анализ научной литературы (С.М. Громбах, Н.К. Смирнов, Л.Г. Татарникова, В.Н. Ирхин) показал, что предложенные разными авторами критерии валеологически обоснованного урока во многом сходятся. Однако предложенные на основе этих критериев валеологические анализы уроков направлены на их комплексную оценку в течение длительного времени; они громоздки и порой неприменимы для единовременной оценки урока.

Поэтому в данной работе была предложена более экономичная (по временным затратам), экспрессная валеологическая оценка урока, учитывающая разные, наиболее значимые факторы здоровьезатратности.

В предложенной системе критериев, разработанной на основе подходов С.М. Громбаха, Л.Г. Татарниковой, Н.К. Смирнова, В.Н. Ирхина, рассматриваются как условия образовательного процесса (информационные перегрузки, организация учебной деятельности, обеспечение санитарно-гигиенических условий, обеспечение учебным материалом и другое), так и особенности педагогической деятельности учителей.

На основе предложенной системы критериев студентами в период педагогической практики под руководством преподавателя было проанализировано два урока: уроки химии и физики в 11 классе в одной из школ г. Барнаула. Эти уроки приходились на среду; стояли третьим и четвертым в расписании дня, то есть соответствовали периоду максимальной работоспособности школьников. По типу оба урока относились к урокам

изучения нового материала. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

**Таблица 1. Валеологический анализ урока химии**

Санитарно-гигиенические условия обучения	Соответствуют нормам
Степень трудности	Низкая
Насыщенность учебными элементами	2-4, однообразие
Характер деятельности учащихся	Репродуктивный
Уровень формирования знаний и умений	Воспроизведение знаний без изменений, выполнение действий по образцу
Темп	Средний
Монотонность/ эмоциональность	Присутствует эмоциональность
Речевая агрессия	Присутствовала
Дифференциальный, индивидуальный подходы	Использовался
Разнообразие методов обучения	Беседа, лекция
Педагогический стиль	Авторитарный

**Таблица 2. Валеологический анализ урока физики**

Санитарно-гигиенические условия обучения	Соответствуют нормам
Степень трудности	Средняя
Насыщенность учебными элементами	5-7
Характер деятельности учащихся	Частично-поисковый
Уровень формирования знаний и умений	Воспроизведение знаний с элементами логических действий, применение знаний в измененной ситуации
Темп	Средний
Монотонность/ эмоциональность	Урок эмоционально окрашен
Речевая агрессия	Отсутствует
Дифференциальный, индивидуальный подходы	Применялись
Разнообразие методов обучения	Беседа, диалог, практическая работа, создание проблемных ситуаций
Педагогический стиль	Демократический

Анализ полученных данных показал, что эти два урока различались по выраженности факторов риска здоровья учащихся: на уроке химии (в отличие от урока физики) присутствовала речевая агрессия, учитель использовал авторитарный стиль общения с учащимися; уроки отличались по степени трудности (химия – низкая степень трудности, физика – средняя), насыщенности учебными элементами (на уроке химии насыщение меньше). Различаются эти два урока и по характеру учебной деятельности учащихся: на химии – репродуктивный характер деятельности, на физике – частично-поисковый. На уроке физики визуально в меньшей степени проявились признаки утомления, так как учитель применял более разнообразные методы обучения.

Было сделано предположение, что эти уроки отличаются функциональной стоимостью, что не могло не отразиться на степени утомления у учащихся. В связи с этим проведен анализ утомления и здоровья школьников с помощью ранговой шкалы для определения самооценки утомления и здоровья. Результаты приведены в таблицах 3 и 4.

Как можно видеть из таблиц, больший процент школьников на уроке химии оценивают своё состояние здоровья как среднее (50 % учащихся), в то время на уроке физике – как высокое (41.7 % учащихся). После химии больший процент учащихся отметили высокую степень утомления, в то время как после урока физики всего лишь 16.6 % школьников оценили своё утомление как крайне высокое.

Таблица 3. Самооценка утомления учащихся после уроков химии и физики

Уровень утомления	Урок химии	Урок физики
Низкое	16.6 %	37.5 %
Среднее	41.7 %	45.8 %
Высокое	41.7 %	16.7 %

Таблица 4. Представления учащихся о состоянии своего здоровья на уроках химии и физики

Представления о состоянии здоровья	Урок химии	Урок физики
Низкое	16.7 %	16.7 %
Среднее	50.0 %	33.6 %
Высокое	33.3 %	41.7 %

Следовательно, урок физики по субъективной оценке школьников оказался менее затратным, что коррелировало с большей представленностью факторов риска снижения здоровья на уроке химии.

Таким образом, предложенная система критериев может быть использована для валеологического анализа урока и построения на их основе здоровьесберегающего педагогического процесса, в том числе и в период педагогической практики студентов – будущих учителей.

#### Список литературы:

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 5–24. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1480>
2. Ефиц О.А., Ахтамова С.С. Валеологическая подготовка студентов как способ построения позитивного имиджа будущего педагога // Научный диалог. 2018. № 6. С. 240–250.
3. Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие. Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. 136 с.
4. Ирхин В.Н., Ковалева Р.Е. Здоровьеориентированная профессионально- педагогическая деятельность : монография. Тирасполь ; Белгород : Б.и. (Тірогр. «Valinex» SRL). 2017. 190 с.
5. Кулакова Е.В., Богомолова Е.С., Бадеева Т.В., Кузмичев Ю.Г. Заболеваемость детей школьного возраста в условиях крупного города по данным обращаемости // Медицинский альманах. Педиатрия. 2015. № 2. С. 74–76.
6. Маджуга А.Г., Самородов Д.П., Малярчук Н.Н., Филипенко Е.В. Здоровьесозидающее воспитание учащейся молодежи как метаисторический императив постиндустриального общества // Философия образования. 2017. № 4. С. 108–122.

7. Малярчук Н.Н. Становление и развитие культуры здоровья педагогов // Сибирский педагогический журнал. 2009. № 3. С. 285–292.
8. Орехова И.Л., Тюмасева З.И., Пономарева Л.И. Концептуальные основы эколого-валеологической подготовки педагогов – в аспекте педагогической антропологии : монография. СПб. : Изд-во ИП Никифорова («Астер – Пресс»), 2010. 253 с.
9. Побединская И.В. Здоровьесберегающая деятельность педагога: тезаурус исследования // Известия ВГПУ. 2017. № 1 (274). С. 32–41.
10. Пономарева К.А. Эколого-валеологическое образование студентов педагогического вуза / Теория и практика образования в современном мире : материалы II Международной научной конференции. СПб : Реноме, 2012. С. 179–181.
11. Суворова А.В., Якубова И.Ш., Чернякина Т.С. Динамика показателей состояния здоровья детей и подростков Санкт-Петербурга за 20-летний период // Гигиена и санитария. 2017. № 96 (4). С. 332–338.
12. Ураимова А.А., Касымов О.Т. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений с разной формой организации школьного питания // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29735>

#### References:

1. Abaskalova N.P., Zverkova A.Yu. Nauchnyy obzor: sistemnyy podkhod v pedagogike zdorovia // Nauchnoye obozreniye. Pedagogicheskiye nauki. 2016. No. 2. P. 5–24. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1480>
2. Efits O. A., Akhtamova S.S. Valeologicheskaya podgotovka studentov kak sposob postroyeniya pozitivnogo imidzha budushchego pedagoga // Nauchnyy dialog. 2018. No. 6. P. 240–250.
3. Irkhin V.N., Irkhina I.V. Zdorovyeoriyentirovannaya deyatel'nost uchitelya na uroke: ucheb-noye posobiye. Belgorod : ID «Belgorod» NIU «BelGU». 2017. 136 p.
4. Irkhin V.N., Kovaleva R.E. Zdorovyeoriyentirovannaya professionalno-pedagogicheskaya deyatel'nost : monografiya. Tiraspol ; Belgorod : B.i. (Tipogr. «Valinex» SRL). 2017. 190 p.
5. Kulakova E.V., Bogomolova E.S., Badeyeva T.V., Kuzmichev Yu.G. Zabolevayemost detey shkol'nogo vozrasta v usloviyakh krupnogo goroda po dannym obrashchayemosti // Meditsinskiy almanakh. Pediatriya. 2015. No. 2. P.74–76.
6. Madzhuga A.G., Samorodov D.P., Malyarchuk N.N., Filipenko E.V. Zdorovyesoizidayushcheye vospitaniye uchashchetsya molodezhi kak metaistoricheskiy imperativ postindustrial'nogo obshchestva // Filosofiya obrazovaniya. 2017. No. 4. P. 108–122.
7. Malyarchuk N.N. Stanovleniye i razvitiye kultury zdorovia pedagogov // Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. 2009. No. 3. P. 285–292.
8. Orekhova I.L., Tyumaseva Z.I., Ponomareva L.I. Kontseptualnyye osnovy ekologo-valeologicheskoy podgotovki pedagogov – v aspekte pedagogicheskoy antropologii: monografiya. SPb. : Izd-vo IP Nikiforova («Aster – Press»). 2010. 253 p.

9. Pobedinskaya I.V. Zdrovyesberegayushchaya deyatelnost pedagoga: tezaurus issledovaniya // Izvestiya VGPU. 2017. No 1 (274). P. 32–41.

10. Ponomareva K.A. Ekologo-valeologicheskoye obrazovaniye studentov pedagogicheskogo vuza / Teoriya i praktika obrazovaniya v sovremennom mire : materialy II Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii. SPb : Renome. 2012. P. 179–181.

11. Suvorova A.V., Yakubova I.Sh., Chernyakina T.S. Dinamika pokazateley sostoyaniya zdorovia detey i podrostkov Sank-Peterburga za 20-letniy period // Gigiyena i sanitariya. 2017. No. 96 (4). P. 332–338.

12. Uraimova A.A., Kasymov O.T. Sostoyaniye zdorovia uhashchikhsya obshcheobrazovatelnykh uchrezhdeniy s raznoy formoy organizatsii shkolnogo pitaniya // Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. 2020. No. 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29735>