

**Трухина Мария Витальевна,**  
студентка ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров  
[romashka202@gmail.com](mailto:romashka202@gmail.com)



### **Формирование устойчивости и концентрации внимания школьников средствами здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы применения элементов здоровьесберегающих технологий на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8-х классах общеобразовательной школы. Автор статьи делится результатами исследования, отмечая положительное влияние здоровьесберегающих технологий на устойчивость и концентрацию внимания и качество знаний школьников.

**Ключевые слова:** безопасность жизнедеятельности, здоровьесберегающие технологии, устойчивость внимания, концентрация внимания, качество знаний, корректурная проба.

**Раздел:** (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

По данным главного педиатра РФ Александра Баранова, «за последнее десятилетие заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15–17 лет – на 65%. К 15–17 годам до 70% детей имеют заболевания хронической формы...» [1]. По данным Института возрастной физиологии РАО, 20–40% негативного влияния, ухудшающего здоровье детей, вызывают школьные факторы риска, которые порождает образовательная среда.

В соответствии с п. 3 ст. 28 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к компетенции образовательных организаций отнесено «создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья» [2].

Таким образом, внедрение и развитие здоровьесберегающих технологий должно стать ключевым направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для школьников любого возраста.

Автором в целях выявления эффективности применения здоровьесберегающих технологий (далее – ЗСТ) на базе одной из общеобразовательных школ города Кирова была проведена опытно-экспериментальная работа по включению элементов здоровьесберегающих технологий в процесс преподавания уроков ОБЖ. Работа проводилась в течение 1-го полугодия 2015 г. с учащимися 8-х классов. Учащиеся 8 «Б» класса в количестве 15 человек составили экспериментальную группу, учащиеся 8 «В» класса в количестве 15 человек – контрольную (разделены методом случайной выборки).

Педагогический эксперимент включал:

1. Констатирующий эксперимент.
2. Формирующий эксперимент.
3. Контролирующий эксперимент.

Целью **констатирующего эксперимента** было определение показателей устойчивости и концентрации внимания учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы:

- 1) педагогический (педагогическое тестирование);
- 2) математико-статистические методы обработки полученных данных.

Для определения показателей устойчивости и концентрации внимания учащихся, была проведена корректурная проба (по буквенной таблице В. Я. Анфимова). В тестировании приняло участие 30 человек.

Результаты тестирования учащихся экспериментальной и контрольной групп приведены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты корректурной пробы учащихся 8-х классов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в начале эксперимента**

Показатель	ЭГ $M \pm m$	КГ $M \pm m$	U-коэффициент	Значимость результата
Коэффициент активного внутреннего торможения	$2 \pm 0,17$	$1,93 \pm 0,08$	111,5	Н/З
Количество ошибок	$11,53 \pm 3,23$	$12,73 \pm 4,46$	92,5	Н/З
Коэффициент продуктивности	$77,01 \pm 4,15$	$80,77 \pm 3,35$	77,5	Н/З

Примечание. М – средняя арифметическая величина, m – средняя ошибка средней арифметической.

Полученные данные показывают, что учащиеся экспериментальной и контрольной групп по показателям устойчивости и концентрации внимания существенно не отличаются.

Цель **формирующего эксперимента** заключалась в экспериментальной проверке возможности и эффективности разработанной методики применения элементов здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ в 8-м классе общеобразовательной школы.

Для проведения формирующего эксперимента была разработана методика проведения занятий в 8-м классе с использованием элементов здоровьесберегающих технологий, которая применялась на уроках ОБЖ в разделах «Безопасность на водоемах», «Экология и безопасность». Уроки проводились один раз в неделю (4 часа). Занятия проходили в классе с использованием мультимедийной установки.

По результатам анализа научно-методической литературы было выявлено, что в большей степени негативные факторы, порождаемые образовательной средой, оказывают влияние:

- 1) на костно-мышечную систему;
- 2) психическое состояние;
- 3) зрительный аппарат современного школьника.

Исходя из этого и на основании многочисленных исследований прошлых лет, были выбраны такие элементы здоровьесберегающих технологий:

1) Обстановка и гигиенические условия (поддержание оптимальной температуры и свежести воздуха путем проветривания перед уроком, контроль освещенности класса и доски).

2) Виды учебной деятельности, их средняя продолжительность и частота чередования: со словесной основой (опрос, рассказ, ответы на вопросы, слушание и анализ выступлений своих товарищей, работа с учеником, решение задач), на основе восприятия элементов деятельности (просмотр учебных фильмов, анализ проблемных ситуаций), с практической основой (решение экспериментальных задач). Ориентировочная норма продолжительности и частоты чередования 7–10 минут.

3) Виды преподавания, их чередование: словесный, наглядный, аудиовизуальный, практическая и самостоятельная работа. Ориентировочная норма чередования – не позже чем через 10–15 минут.

4) Методы, способствующие активизации познавательной деятельности учащихся, их наличие и место: метод свободного выбора (выбор способа действия, свобода творчества и беседа), активные методы (обучение действием, обсуждение в парах), методы, нацеленные на развитие и самопознание.

5) Применение технических средств обучения (ТСО) на уроке, их место и продолжительность (ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения, визуализации и т. д., используемые в интервалах между 15-й и 20-й минутами и между 30-й и 35-й минутами, для устойчивой поддержки внимания учащихся в течение всего урока. Длительность не более 20 минут).

6) Моменты оздоровления, их наличие, содержание, место и продолжительность: физкультминутки из пяти легких упражнений с тремя повторениями. Продолжительность 2 минуты.

7) Наличие в основной части урока вопросов о здоровом образе жизни и отношении к здоровью человека как к ценности (демонстрация наглядных материалов, оказание помощи в выработке персонального способа безопасного поведения, доведение до учащихся знаний о возможных последствиях выбора их определенного поведения).

8) Присутствие мотивации активности учащихся на уроке: внешняя (похвала, оценка) и внутренняя (стремление больше узнать, интерес к излагаемому материалу).

9) Психологический климат на уроке (взаимодействие всех участников учебного процесса на уроке).

10) Эмоциональная разрядка на уроке (шутка, улыбка, юмористическая и поучительная картинка и т. д.).

В контрольной группе проводились занятия в традиционной форме обучения, без применения элементов ЗСТ.

Во время эксперимента (через два урока после начала эксперимента) было проведено дополнительное психолого-педагогическое тестирование (корректирующая проба по буквенной таблице В. Я. Анфимова, табл. 2).

Результаты данного тестирования показали некоторые улучшения показателей устойчивости и концентрации внимания, но не такие значимые и заметные.

Таблица 2

**Результаты корректирующей пробы учащихся 8-го класса  
экспериментальной группы в начале и в середине эксперимента**

Показатель	До $M \pm m$	Во время $M \pm m$	U-коэффициент	Значимость результата
Коэффициент активного внутреннего торможения	$2 \pm 0,17$	$1,91 \pm 0,1$	101	Н/З
Количество ошибок	$11,53 \pm 3,23$	$8,13 \pm 1,29$	71	Н/З
Коэффициент продуктивности	$77,01 \pm 4,15$	$94,18 \pm 6,96$	29	3

Примечание. М – средняя арифметическая величина, m – средняя ошибка средней арифметической.

Цель **контролирующего эксперимента** состояла в оценке эффективности разработанной методики при изучении курса ОБЖ, разделы «Безопасность на водоемах», «Экология и безопасность», с учащимися 8-го класса общеобразовательной школы.

В качестве основного метода итоговой диагностики показателей устойчивости и концентрации внимания была использована корректирующая проба (по буквенной таблице В. Я. Анфимова). Результаты контролирующего эксперимента в контрольной группе приведены ниже (табл. 3).

По результатам (табл. 3–5, рис. 1) видно, что показатели устойчивости и концентрации внимания у учащихся 8-го класса экспериментальной группы значительно возросли после проведенного эксперимента.

Таблица 3

**Результаты корректурной пробы учащихся 8-х классов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в конце эксперимента**

Показатель	ЭГ $M \pm m$	КГ $M \pm m$	U- коэффициент	Значимость результата
Коэффициент активного внутреннего торможения	1,97±0,14	1,76±0,07	50	3
Количество ошибок	3,6±1,96	16,07±6,54	31	3
Коэффициент продуктивности	104,81±8,31	81,07±7,77	26	3
Контроль знаний	4,47±0,29	3,53±0,29	26	3

Примечание. М – средняя арифметическая величина, m – средняя ошибка средней арифметической.

Таблица 4

**Результаты корректурной пробы учащихся 8-го класса экспериментальной группы в начале и в завершение эксперимента**

Показатель	До $M \pm m$	После $M \pm m$	U-коэффициент	Значимость результата
Коэффициент активного внутреннего торможения	2±0,17	1,97±1,77	109,5	Н/3
Количество ошибок	11,53±3,23	3,6±1,96	43,5	3
Коэффициент продуктивности	77,01±4,15	104,81±8,31	7	3

Примечание. М – средняя арифметическая величина, m – средняя ошибка средней арифметической.

Таблица 5

**Результаты корректурной пробы учащихся 8-го класса контрольной группы в начале и в завершение эксперимента**

Показатель	До $M \pm m$	После $M \pm m$	U-коэффициент	Значимость результата
Коэффициент активного внутреннего торможения	1,93±0,08	1,76±0,07	41,5	Н/3
Количество ошибок	12,73±4,46	16,07±6,54	102	Н/3
Коэффициент продуктивности	80,77±3,35	81,07±7,77	112,5	Н/3

Примечание: М – средняя арифметическая величина, m – средняя ошибка средней арифметической.

Также по результатам контрольного тестирования по пройденному материалу можно сделать вывод, что использованные элементы ЗСТ оказали положительное влияние и на качество знаний (см. табл. 3, рис. 2).

Зафиксировано повышение заинтересованности в получении знаний самостоятельно, в домашних условиях. Процент выполнивших домашнее задание учеников экспериментальной группы (10 из 15) значительно выше контрольной (5 из 15).

Результаты констатирующего эксперимента показали, что разработанная методика с использованием элементов здоровьесберегающих технологий благотворно влияет как на устойчивость и концентрацию внимания учащихся во время урока, так и на их заинтересованность в получении знаний.

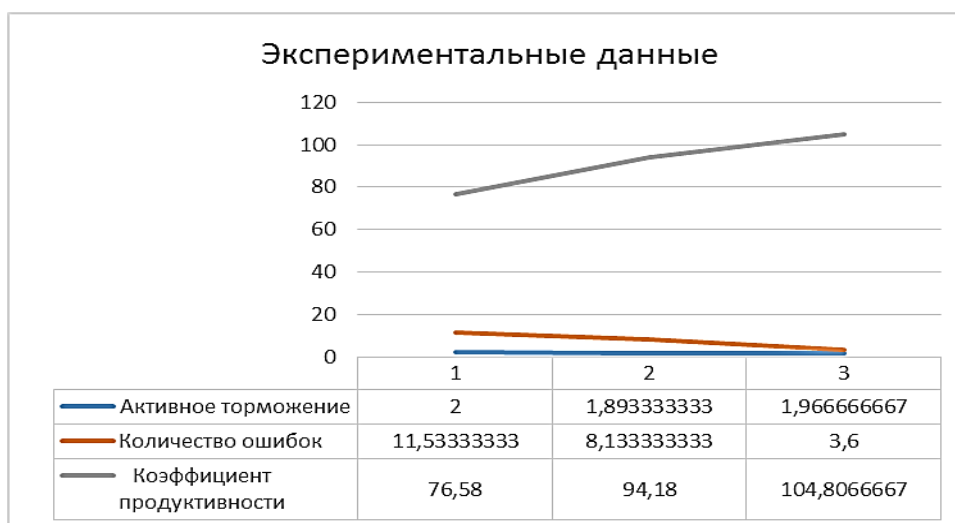


Рис. 1. Изменение результатов корректурной пробы учащихся в ходе эксперимента

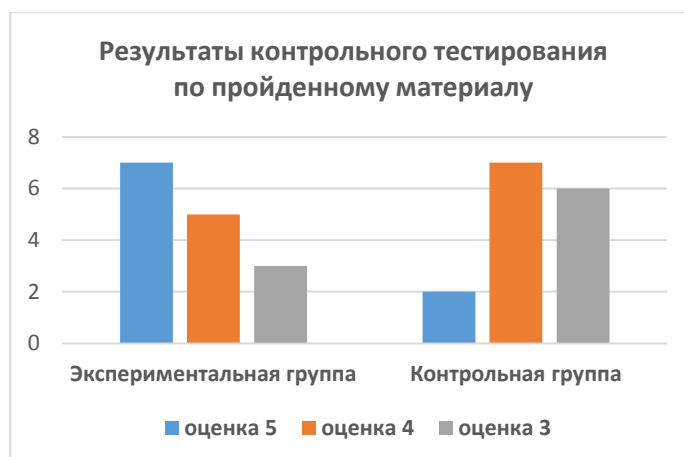


Рис. 2. Результаты контрольного тестирования учащихся по пройденному материалу в экспериментальной и контрольной группах (чел.)

Наблюдаются достоверные различия:

- 1) в коэффициенте активного внутреннего торможения, количестве ошибок, коэффициенте продуктивности и контроле знаний между экспериментальной и контрольной группами после проведенного эксперимента;
- 2) количестве ошибок и коэффициенте продуктивности между исходным уровнем и после проведения эксперимента.

Проведенные исследования доказывают, что применение элементов ЗСТ эффективно в повышении показателей устойчивости и концентрации внимания учащихся 8-го класса. Автор предполагает, что для получения лучших результатов необходим комплексный подход и более продолжительный промежуток времени на проведение эксперимента.

Элементы ЗСТ можно использовать как в середине урока, так и в начале и на протяжении всего занятия. Для поддержания интереса к занятиям необходимо чередовать вариации форм.

Таким образом, применение элементов ЗСТ на уроках необходимо для успешного решения ключевой задачи общеобразовательной организации – сохранения и повышения здоровья школьников.

## Ссылки на источники

1. Шевчук А. 16-й Европейский Конгресс по вопросам школьной и университетской медицины // Ремедиум. – 2011. – URL: <http://www.remEDIUM-journal.ru/news/detail.php?ID=44971>.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Maria Trukhina,**

*Student, Vyatka State University, Kirov*

[romashka202@gmail.com](mailto:romashka202@gmail.com)

## **Formation of schoolchildren's stability and concentration by means of health-saving technologies at life safety lessons**

**Abstract.** The paper discusses the application of health-saving technologies at the lessons of "Basics of safety" in 8<sup>th</sup> grade of secondary school. The author shares the results of the study, noting positive impact of health-saving technology on the stability and concentration of attention and quality of knowledge.

**Key words:** life safety, health-saving technology, concentration, knowledge quality, proof-reading test.

## **References**

1. Shevchuk, A. (2011). "16-j Evropejskij Kongress po voprosam shkol'noj i universitetskoj mediciny", *Remedium*. Available at: <http://www.remEDIUM-journal.ru/news/detail.php?ID=44971> (in Russian).
2. *Federal'nyj zakon ot 29 dekabrja 2012 g. № 273-FZ "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii"* (in Russian).

## **Рекомендовано к публикации:**

*Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;*

*Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,*

*главным редактором журнала «Концепт»*



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

Поступила в редакцию <i>Received</i>	28.03.16	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	29.03.16
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	29.03.16	Опубликована <i>Published</i>	26.04.16

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2016

© Трухина М. В., 2016