

УДК 373.1

DOI: 10.18384/2949-4974-2024-1-38-51

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Трубникова Г. В.*Школа №1547**109469, г. Москва, ул. Белореченская, д. 47, к. 1, Российская Федерация*

Аннотация

Актуальность. Школа играет важную роль в поддержании благополучия молодёжи и в защите от негативного поведения, связанного со здоровьем, что вызывает потребность более глубокого изучения образовательных педагогических технологий, применяемых на уроках. Актуальность исследования связана с потребностью современного учителя владеть арсеналом образовательных технологий, имеющих здоровьесберегающий компонент.

Цель. Выявить здоровьесберегающий компонент современных образовательных технологий, применяемых в системе общего образования.

Методы исследования: методы теоретического исследования – анализ, сравнение, обобщение; методы эмпирического исследования – анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта; методы математико-статистической обработки данных – метод сравнения величин.

Научная новизна / теоретическая и/или практическая значимость. Выявлены и раскрыты здоровьесберегающие компоненты современных образовательных технологий, применяемых в системе общего образования. Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и структурировании перечня образ технологий, имеющих здоровьесберегающий компонент. Практическая значимость состоит в возможности применения образовательных технологий со здоровьесберегающим компонентом на уроке в системе школьного образования.

Результаты исследования. В ходе исследования были получены следующие результаты: установлено, что в современном обществе на первый план выходит забота о сбережении психологического здоровья; выявлены здоровьесберегающие аспекты образовательных технологий; раскрыты возможные риски применения образовательных технологий для социально-психологического здоровья.

Выводы. По вопросу исследования здоровьесберегающего компонента образовательных технологий, мы пришли к следующему выводу: следующие образовательные технологии оказывают наиболее благоприятное воздействие на здоровье в различных аспектах – для социального здоровья: классическая традиционная классно-урочная система обучения и информационно-коммуникационные технологии – ИКТ; для физического здоровья: игровые технологии и смешанное обучение; для психологического здоровья: технология объяснительно-иллюстративного обучения, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникационные технологии – ИКТ, дистанционное обучение и смешанное обучение; игровые технологии и смешанное обучение оказывают положительное влияние на общее здоровье.

Ключевые слова: социально-психологическое здоровье, образовательные технологии, здоровьесбережение, здоровьесберегающие компоненты

HEALTH-SAVING COMPONENT OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES USED IN THE SYSTEM OF GENERAL EDUCATION

G. Trubnikova

School no. 1547

ul. Belorechenskaya, 47/1, Moscow, 109469, Russian Federation

Abstract

Relevance. The school plays an important role in maintaining the well-being of young people and in protecting them from negative health-related behavior, which causes the need for a deeper study of educational pedagogical technologies used in the classroom. The relevance of the study is related to the need of a modern teacher to own an arsenal of educational technologies that have a health-saving component.

Aim. To identify the health-saving component of modern educational technologies used in the system of general education.

Research methods. The research is based on the following methods: methods of theoretical research – analysis, comparison, generalization; methods of empirical research – questionnaire, study and generalization of pedagogical experience; methods of mathematical and statistical data processing – a method of comparing quantities.

Scientific novelty / theoretical and / or practical significance. The health-saving components of modern educational technologies used in the system of general education are identified and disclosed. The theoretical significance of the study consists in generalizing and structuring the list of innovative technologies that have a health-saving component. The practical significance lies in the possibility of using educational technologies with a health-saving component in the classroom in the school education system.

Results. During the study, the following results were obtained: it was found that in modern society, concern for the preservation of mental health comes to the fore; health-saving aspects of educational technologies were identified; the possible risks of using educational technologies for social and mental health are disclosed.

Conclusions. Regarding the research of the health-saving component of educational technologies, the following conclusion can be made: the following educational technologies have the most beneficial effect on health in various aspects:

- for social health: classical traditional classroom-based learning system and information and communication technologies - ICT;
- for physical health: gaming technology and blended learning;
- for mental health: explanatory and illustrative learning technology, personality-oriented technologies, information and communication technologies - ICT, distance learning and blended learning;
- gaming technologies and blended learning have a positive impact on overall health.

Keywords: social and mental health, educational technologies, health-saving, health-saving components

ВВЕДЕНИЕ

Школьный опыт может иметь решающее значение для развития самооценки, самовосприятия и здорового поведения детей. Результаты HBSC показывают, что те, кто воспринимает свою школу как поддерживающую, с большей вероятностью

придерживаются позитивного поведения в отношении здоровья и имеют лучшие показатели здоровья, включая хорошую самооценку здоровья, высокий уровень удовлетворённости жизнью, небольшое количество жалоб на здоровье [13].

В ходе канадского исследования «Поведение в отношении здоровья детей школьного возраста» 2006 г. (HBSC) были опрошены учащиеся 6–10 классов (9670) и администраторы (187) из 42 стран мира. Тремя показателями результата являются самооценка здоровья, эмоциональное благополучие и субъективные жалобы на здоровье. Влияние на три результата на индивидуальном уровне и на уровне школы оценивалось с использованием многоуровневого моделирования. Полученные данные свидетельствуют о том, что окружающая среда и дисциплинарный климат в школах могут предсказывать результаты в области здоровья и благополучия учащихся [29].

Проведённые исследования [24] показывают, что состояние социально-психологического здоровья школьников «зависит от полноценной адаптации школьников к условиям школы, в частности, от специфических умственных, эмоциональных и физических нагрузок, связанных с учебным процессом» [2].

Существует множество определений социального и психологического здоровья. Г. С. Никифоров определяет эти понятия как:

– «способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, установившимися в данном обществе (социальное здоровье);

– эмоциональная устойчивость, самообладание, умение справляться с негативными эмоциями, сохранность привычного, оптимального самочувствия (психическое, психологическое здоровье)»¹.

Уровень социально-психологического здоровья в школе может падать из-за стресса, испытываемого школьниками во время обучения. На решение данной проблемы направлены современные педагогические технологии.

Здоровьесберегающая педагогика рассматривается как «готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья субъектов образовательного процесса (учащихся и педагогов)»².

Педагогические технологии – это инструменты, используемые педагогами не только для улучшения преподавания и усвоения знаний, но и для сбережения социально-психологического здоровья школьников. Они предоставляют преподавателям возможность охватить учащихся новыми и творческими способами, а также повысить результаты обучения учащихся.

Г. К. Селевко определяет образовательную технологию как «систему функционирования всех компонентов педагогического процесса, построенную на научной основе, запрограммированную во времени и в пространстве и приводящую к намеченным результатам»³.

В. А. Сластёнин понимает педагогическую технологию как «последовательную, взаимосвязанную систему действий педагога, направленных на решение педагогических задач, или как планомерное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного педагогического процесса»⁴.

В. П. Беспалько считает, что «педагогическая технология – это описание процесса формирования личности учащегося»⁵.

«К признакам педагогической технологии относятся: технологичность; целенаправленность; результативность;

¹ Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 с.

² Гараева Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие. Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2013. С. 16.

³ Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. Т. 1. Москва: Народное образование, 2005. С. 37.

⁴ Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2013. С. 335.

⁵ Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. Москва: Педагогика, 1989. С. 95.

эффективность; качество; воспроизводимость; транслируемость»¹.

По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся» [12].

Наиболее часто используемые на уроках учителем образовательные технологии следующие: классическая традиционная классно-урочная система обучения Я. А. Коменского, технология объяснительно-иллюстративного обучения, игровые технологии, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникационные технологии – ИКТ, дистанционное обучение, смешанное обучение. Их мы и рассмотрим ниже.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель и задачи исследования:

– выявить здоровьесберегающий компонент современных образовательных технологий, применяемых в системе общего образования;

– выяснить важность социального, психологического и физического здоровья для успешного обучения в современном обществе.

– охарактеризовать и раскрыть особенности самых распространённых образовательных технологий в современной школе;

– определить здоровьесберегающий эффект образовательных технологий;

– выявить образовательные технологии, направленные на компоненты здоровья (социального, психологического, физического).

Методология и методы исследования

В нашем исследовании мы опирались на *методологию*:

– аксиологического подхода, позволяющего не только учитывать внешние факторы, обстоятельства и условия жизни студентов, но и увидеть внутренние особенности личности, такие как потребности, мотивы, ценностные ориентации, ожидания, притязания и стремления, которые являются гораздо более важными (А. В. Кирьяковой [5], В. А. Слостёнина [11], Г. И. Чижаква [22]), как считает В. Е. Цибульникова, «имеющего в своём осевом основании опору на стратегические ценности – ценность жизни и здоровья человека» [17];

– деятельностного (А. Н. Леонтьев [7], С. Л. Рубинштейн [10], Н. К. Смирнов [13], В. Е. Цибульникова и др.), позволяющего рассмотреть образовательный процесс как здоровьесберегающую деятельность; «предполагающего построение профессиональной деятельности педагога на ценностно-смысловой основе с учётом сознательно-созидательной позиции» [20];

– «человекоцентристского подхода (Ю. А. Конаржевский [6]), направленного на реализацию принципа гуманизации, создание благоприятного социально-психологического климата» [21] на уроке и позволяющего рассматривать личность каждого ученика как ценность;

– здоровьесберегающего подхода (Н. П. Абаскалова, [1], Н. Н. Малярчук [8], Н. К. Смирнов [13], З. И. Тюмасева [17], Т. И. Шамова, Т. И. Шклярова [23] В. Е. Цибульникова [19]).

Методы исследования:

– методы эмпирического исследования – анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта;

– методы теоретического исследования – анализ, сравнение, обобщение;

– методы математико-статистической обработки данных – метод сравнения величин.

¹ Цибульникова В. Е., Леванова Е. А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. С. 10.

Организация исследования и ход работы

Выборка исследования составила 137 человек (107 – в РФ, 30 – за рубежом).

База исследования:

Исследование проводилось в 2023 г. на базе ГБОУ «Школа № 1547», г. Москвы среди учащихся средних и старших классов, их родителей и учителей, среди аспирантов Государственного университета просвещения, среди жителей следующих городов России: Ардатов (Нижегородская обл.), Великий Новгород, Дзержинский (Московская обл.), Дмитров, Екатеринбург, Железнодорожск (Курская обл.), Жуковский, Калининград, Курган, Котельники, Краснознаменск, Люберцы, Мирный (Московская обл.), Мончегорск (Мурманская обл.), Мытищи, Набережные Челны, Одинцово, ст. Павловская (Краснодарский кр.), Пыталово (Псковская обл.), Ростов-на-Дону, Ставрополь, Санкт-Петербург, Сосногорск, Тамбов; среди жителей зарубежных стран: Австралия, Австрия, Ирак, Испания, Италия, Китай, Мадагаскар, Марокко, Норвегия, ОАЭ, Тунис, США, Франция, Эквадор, Эль-Сальвадор.

На первом этапе был проведён опрос, в котором были рассмотрены следующие вопросы:

1. Как Вы считаете, зависит ли успешность обучения от состояния физического здоровья учащегося? Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

2. Как Вы считаете, зависит ли успешность обучения от состояния психологического здоровья учащегося? Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений (Г. С. Никифоров).

3. Как Вы считаете, зависит ли успешность обучения от состояния социального здоровья учащегося? Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контакти-

ровать с социумом. Умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях.

На втором этапе был проведён анализ ответов среди опрошенных.

На заключительном этапе был сделан вывод.

Результаты исследования и их обсуждение

Согласно данным, отображённым в таблице 1, ценность психологического здоровья оценивается выше, чем физического здоровья, приблизительно на 10% $((58,9+37,4)-(35,5+49,5)=11,3;$ $(70+20)-(63,3+20)=6,3)$, тогда как важность физического здоровья оценивается выше, чем социального, более чем на 10% $((35,5+49,5)-(31,8+42,1)=11,1;$ $(63,3+20)-(40+26,7)=16,6)$.

1. Прежде чем мы рассмотрим образовательные технологии, наиболее часто применяемые в настоящее время в основном общем образовании, обратимся к здоровьесберегающему потенциалу **классической традиционной классно-урочной системы обучения Я. А. Коменского**, которая представляет собой урок, составленный на основе учебных планов и программ, являющихся содержанием обучения¹.

Здоровьесберегающий потенциал.

1. Одновозрастная группа:

– большая социальная адаптация. С детьми одного возраста учащийся будет легче находить общий язык и быстрее приспосабливаться к обучению и школьной жизни;

– наличие единой общей базы знаний. Ученики одного возраста будут иметь одну общую программу обучения и изучать одни и те же предметы;

– возможность развития социальных навыков и навыков работы в команде. Учащиеся будут работать в группах и учиться решать проблемы вместе;

¹ Коменский Я. А. Великая дидактика. Санкт-Петербург: Редакция журнала «Семья и школа», 1875–1877. 312 с.

Таблица 1 / Table 1

Таблица сравнения ответов респондентов из России и зарубежных стран в % /
Table of comparison of respondents' responses from Russia and foreign countries in %

Вопросы	Необходимое условие	Существенно зависит	Косвенно зависит	Не зависит	Необходимое условие	Существенно зависит	Косвенно зависит	Не зависит
1. Как вы считаете, зависит ли успешность обучения от состояния физического здоровья учащегося?	35,5	49,5	15	0	63,3	20	13,3	3,3
2. Как вы считаете, зависит ли успешность обучения от состояния психологического здоровья учащегося?	58,9	37,4	2,8	0,9	70	20	10	0
3. Как вы считаете, зависит ли успешность обучения от состояния вашего социального здоровья?	31,8	42,1	22,4	3,7	40	26,7	23,3	10

– развитие эмоциональной стабильности. В кругу сверстников дети получают больше уверенности, чувствуют себя более комфортно и имеют опору на общие сходства;

– формирование здоровой конкуренции. Ученики будут стимулированы к лучшим результатам, сравнивая себя с другими учащимися своего возраста;

– большая возможность для индивидуального развития. Учителя могут более пристально следить за успехами и потребностями каждого ученика, так как в рамках одного класса меньше разнообразия в уровне подготовки;

Риски.

1. Одновозрастная группа:

– риск появления подражания. Постоянное общение и взаимодействие между учениками могут привести к тому, что они начнут подражать друг другу;

– ограничение в обучении социальных навыков, т. к. ученики будут общаться только с людьми своего возраста, у них может не хватать возможности для обучения социальным навыкам, которые они смогут применять с людьми других возрастов.

2. Единое содержание урока:

– в связи с тем, что все учащиеся класса работают над одним и тем же материалом, некоторые не успевают разобраться с новой темой, в то время как другим может показаться скучным уже освоенный материал (у каждого ребёнка свой собственный темп усвоения материала);

– чёткое деление на предметы и темы. Нет связей с другими предметами и практического применения знаний.

3. Чёткое временное ограничение урока:

– дети могут не усвоить определённую тему за стандартный урок.

2. Технология объяснительно-иллюстративного обучения «строится на объяснении, информировании, иллюстрировании»¹ нового для обучающихся материала.

Здоровьесберегающий потенциал.

1. Эта технология включает в себя упрощение сложных понятий и разбиение их на более мелкие, более управляемые концепции. Разбивая сложные понятия на более простые и понятные термины, учителя могут помочь учащимся увидеть связи между понятиями и прояснить недоразумения, привести примеры из реального мира для объяснения сложных концепций. Учителя также могут использовать изображения, видео и графику, чтобы помочь учащимся визуализировать сложные концепции, облегчая их понимание.

2. Разъяснительное обучение способствует активному обучению. Учащимся рекомендуется задавать вопросы и участвовать в дискуссиях, предоставляя обратную связь преподавателю. Это позволяет учителю оценить, усвоили ли учащиеся представленные концепции, что позволяет учителю в дальнейшем корректировать свой подход к преподаванию.

3. Наглядное обучение может улучшить удержание материала. Учащиеся с большей вероятностью запоминают наглядные учебные пособия и примеры из реальной жизни, чем абстрактные концепции, что помогает закрепить усвоение материала.

4. Иллюстративное обучение универсально. Оно может быть использовано с различными типами учащихся, включая учащихся, обладающих зрением, слухом или кинестетикой. Это гарантирует, что каждый студент сможет ознакомиться с материалом и понять его.

¹ Цибулькикова В. Е., Леванова Е. А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. С. 10.

Риски.

1. Прослушивание лекций без взаимодействия и критической оценки эффективно не улучшает результатов обучения студентов.

2. Лекции не всегда обеспечивают эффективное закрепление знаний и не могут помочь студентам понять практическое применение темы.

3. Игровые технологии. По определению Германа Константиновича «педагогическая игра обладает существенным признаком – чётко поставленной обучающей целью и соответствующими ей педагогическими результатами, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью»².

Здоровьесберегающий потенциал:

1. Игра помогает поддерживать вовлечённость и мотивацию учащихся, особенно тех, кто может испытывать трудности с традиционным обучением в классе.

2. Помогает решать проблемы, развивая такие навыки, как понимание причинно-следственных связей, логика и принятие решений, которые они могут использовать в жизни вне школы.

3. Поощряет критическое мышление – происходит выработка независимых убеждений во время совместной дискуссии и целенаправленное размышление.

4. Вводит ситуационное обучение – обучение происходит не только в наших головах; на самом деле это фундаментально социальный процесс. Предложенное в 1991 г. антропологом Жаном Лаве и специалистом по информатике Этьеном Венгером ситуационное обучение Situated Learning [26] помогает учащимся понимать новые концепции в контексте их социальных отношений.

5. Удовлетворяет потребности инклюзивного образования: «развитие инициативы и самостоятельности, коммуникативных качеств личности» ребёнка [9]

² Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. Т. 1. Москва: Народное образование, 2005. С. 128.

«для решения задач развития эмоционально-волевых процессов детей» [3].

6. Игра в середине урока удовлетворяет потребность в физической активности детей, один из видов «физминутки».

Риски.

1. Игры могут быть источником отвращения внимания.

2. Не заменяют традиционных стратегий обучения.

3. Не всегда согласуются с целями преподавания или учёбы¹.

4. Личностно-ориентированные технологии «строятся с учётом индивидуальных особенностей развития личности»², учитывается индивидуальность обучающегося.

Здоровьесберегающий потенциал:

1. Учащимся предоставляется темп обучения, адаптированный к их индивидуальным потребностям, что позволяет преподавателю предоставлять более подробную и индивидуальную обратную связь, а также способствует большей автономии в процессе обучения.

2. Повышенная мотивация: когда учащиеся чувствуют, что их учебный опыт индивидуализирован и соответствует их интересам и потребностям, они могут быть более мотивированы к изучению материала и упорствовать в своих усилиях по обучению [14].

3. Лучшее запоминание: учитывая индивидуальные стили обучения и предпочтения учащихся, личностно-ориентированное обучение может помочь улучшить запоминание информации, если ориентироваться на психологические типы, выделенные Юнгом. Разные психологические типы имеют разные модели

мышления и требуют разные стили обучения [27].

Риски.

1. Отнимает много времени: Разработка индивидуальных учебных планов и материалов и применение их на уроке для каждого учащегося может занять много времени, особенно в больших классах.

2. Ограниченные ресурсы: в некоторых случаях может быть трудно обеспечить индивидуальный подход к обучению для всех учащихся из-за ограниченных ресурсов или отсутствия знаний о потребностях и предпочтениях отдельных учащихся.

3. Трудности в оценке: личностно-ориентированное обучение может затруднить оценку прогресса и успеваемости учащихся стандартизированным способом. Может быть трудно сравнить успеваемость студентов, получивших разный опыт обучения и материалы.

5. Информационно-коммуникационные технологии – ИКТ. Основа процесса обучения является получение и преобразование информации. В современном образовании ИКТ связывают с компьютерными технологиями, поэтому в этой статье мы будем рассматривать этот термин в данном аспекте.

Здоровьесберегающий потенциал:

1. Повышает вовлечённость и мотивацию учащихся. Исследование [30], проведённое в 2019 г., показало, что, когда учителя включают в урок элементы обучения на основе цифровых игр, учащиеся становятся более вовлечёнными и мотивированными к обучению.

2. Помогают учащимся психологически разгрузиться и отдохнуть на уроке.

3. Интерактивность и наглядность.

4. Улучшение коммуникации и сотрудничества: ученики могут работать в команде и обмениваться идеями и информацией с другими учениками и учителем.

Риски.

1. Слишком много экранного времени, что оказывает негативное влияние на

¹ Understanding Game-Based Learning: Benefits, Potential Drawbacks and Where to Begin [Электронный ресурс]. URL: <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/game-based-learning> (дата обращения: 28.01.2024).

² Цибулькинова В. Е., Леванова Е. А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. С. 10.

зрение и приводит к общему состоянию усталости.

2. Избыток технологий может отвлекать школьников от учебного процесса и приводить к снижению их внимательности и концентрации в классе. Это может привести к снижению усвоения материала и общей эффективности обучения.

3. Может приводить к сокращению социальной взаимодействия между учениками и учителями, что может привести к уменьшению развития социальных навыков и умений [15].

4. Кибербуллинг и троллинг в онлайн-среде.

6. Дистанционное обучение. Дистанционное обучение, также известное как онлайн-обучение или электронное обучение, относится к форме образования, при которой учащиеся и преподаватели географически разделены, но связаны через цифровые платформы.

Здоровьесберегающий потенциал.

1. Гибкость: одним из самых больших преимуществ дистанционного обучения является гибкость, которую оно обеспечивает. Студенты могут учиться в своём собственном темпе и не связаны строгим расписанием. Учащиеся также могут сами определять свой собственный режим учёбы и отдыха. Это делает образование более доступным для тех, кто по семейным обстоятельствам или из-за проблем со здоровьем не может посещать школу.

2. Рентабельность: дистанционное обучение, как правило, более рентабельно, чем традиционное обучение в классе. Студенты могут сэкономить деньги на поездках и питании, связанных с личным посещением занятий.

3. Глобальный охват: ещё одним преимуществом дистанционного обучения является то, что оно позволяет студентам получать доступ к ресурсам из любой точки мира. Это облегчает обмен идеями и может повысить качество образования.

4. Персонализированное обучение: дистанционное обучение также позволяет получать персонализированный опыт

обучения. Студенты могут выбирать курсы, соответствующие их интересам и адаптировать свое обучение к своим индивидуальным потребностям.

5. Технологически ориентированный: системы управления обучением, видеоконференции и другие цифровые инструменты делают образование более интерактивным и увлекательным. Это также готовит студентов к миру, основанному на технологиях, и помогает им развить навыки, необходимые на рабочем месте.

Риски.

1. Отсутствие личного взаимодействия: учащиеся могут чувствовать себя изолированными и упускать возможность сотрудничать и обмениваться идеями со сверстниками и своими преподавателями. Это может привести к социальным и эмоциональным проблемам, которые могут повлиять на результаты обучения.

2. Во время дистанционного обучения также могут возникать технические трудности, такие как медленное подключение к интернету, сбои в программном обеспечении и проблемы с оборудованием. Эти сбои могут прервать процесс обучения и вызвать разочарование как у студентов, так и у преподавателей.

3. Ограниченный доступ к ресурсам: студенты, обучающиеся по программам дистанционного обучения, могут не иметь доступа к тем же ресурсам, что и традиционные студенты. Например, они могут быть не в состоянии пользоваться лабораториями, библиотеками или другими помещениями. Это может ограничить их способность проводить эксперименты и заниматься практической деятельностью, которые необходимы для некоторых областей обучения.

4. Дистанционное обучение требует высокого уровня самомотивации и дисциплины, поскольку студенты должны сами управлять своим расписанием и оставаться на высоте своей курсовой работы без непосредственного контроля. Это может быть непросто для некоторых

студентов, которые могут испытывать трудности с управлением временем и прокрастинацией [6].

5. Ограниченное личное внимание: в традиционной обстановке класса преподаватели могут оказывать индивидуальное внимание и поддержку учащимся, которые могут испытывать трудности. При дистанционном обучении преподавателям может быть трудно обеспечить такой же уровень внимания и поддержки из-за большого количества студентов и ограниченных каналов связи.

7. **Смешанное обучение** – это «технология организации учебного процесса, в котором совмещается применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий и традиционного обучения»¹. Такой подход позволяет учителям сочетать очное обучение с онлайн-платформами обучения, что предоставляет учащимся нетрадиционные возможности для обучения.

Здоровьесберегающий потенциал.

1. Доказано [28], что смешанное обучение улучшает внимание и подготовленность учащихся, поскольку они могут получить доступ к различным учебным материалам и инструментам, адаптированным к их уникальному стилю обучения, без ограничений по времени или пространству.

2. Все преимущества очных занятий и дистанционного обучения: оптимизация самостоятельной работы, контакт с преподавателем и одноклассниками, речевая практика [4].

3. Развитие самостоятельности и ответственности.

Риски.

1. Избыточность, перенасыщение информацией.

2. Учителю трудно проконтролировать, выполняются ли задания самостоятельно учащимися.

3. Использование цифровых средств для выполнения домашнего задания и выхода в интернет оказывает негативное влияние на все составляющие здоровья: физическое, психологическое и социальное [16].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В условиях цифровой трансформации общего образования, когда школьники всё больше времени проводят за компьютерами и гаджетами, необходимо уделять особое внимание сохранению и укреплению их социально-психологического здоровья. Образовательные технологии могут помочь в этом процессе. Однако необходимо помнить, что технологии не могут заменить роли родителей, педагогов и специалистов в обеспечении благополучия школьников.

В ходе исследования выявлен здоровьесберегающий компонент современных образовательных технологий, применяемых в системе общего образования. Наиболее здоровьесберегающим эффектом обладают следующие образовательные технологии:

– на социальное здоровье: классическая классно-урочная система обучения, информационно-коммуникационные технологии – ИКТ;

– на физическое здоровье: игровые технологии, технология смешанного обучения;

– на психологическое здоровье: технология объяснительно-иллюстративного обучения, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникационные технологии – ИКТ, дистанционное обучение, смешанное обучение;

– в целом положительное влияние на общее здоровье оказывают: игровые технологии, технологии смешанного обучения.

По итогам проведённого исследования были получены результаты по доминированию ценности компонентов здоровья в порядке убывания: психологическое здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье.

¹ Вайндорф-Сысоева М. Е., Грязнова Т. С., Шитова В. А. Методика дистанционного обучения: учебное пособие. Москва: Юрайт, 2020. С. 15.

Какими бы эффективными ни были образовательные технологии, очень важно, как педагог будет их применять: в зависимости от этого будет наблюдаться здоровьесберегающий эффект или обратный.

Дата поступления в редакцию 26.05.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа-вуз»: монография. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2001. 316 с.
2. Вернер Н. А. Исследование медико-социальных факторов влияния на состояние здоровья подростков // Научный руководитель. 2019. № 1 (31). С. 54–64.
3. Вечканова И. Г. Игровые технологии в психолого-педагогической реабилитации детей с ДЦП в социально-культурной сфере // Казанский педагогический журнал. 2015. № 5-1 (112). С. 180–184.
4. Ежгурова А. А., Просвирнина Л. Г. Методические особенности обучения иностранному языку на базе электронной платформы Moodle в рамках педагогической технологии смешанного обучения // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. 2019. № 2 (30). С. 16–20.
5. Кирьякова А. В., Мороз В. В. Развитие личности в цифровом мире: аксиологические доминанты // Проблемы и перспективы внедрения инновационных телекоммуникационных технологий: сборник материалов VII Международной научно-практической очно-заочной конференции, Оренбург, 19 марта – 19 апреля 2021 г. Оренбург: Оренбургский филиал Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики, 2021. С. 469–476.
6. Конаржевский Ю. А. Система. Урок. Анализ. Псков: Издательство Псковского областного института усовершенствования учителей, 1996. 439 с.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1977. 304 с.
8. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога: монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008. 190 с.
9. Потапова Е. В., Дубовская В. А. Вопросы инклюзии в современном ДОУ: развитие инициативы и самостоятельности у детей 5–7 лет средствами многофункционального комплекса игровых технологий (МКИТ) // Актуальные проблемы специального и инклюзивного образования: поиск эффективных решений: сборник материалов вузовской заочной научно-практической студенческой конференции, Курган, 16 мая 2022 г. Курган: Курганский государственный университет, 2022. С. 105–116.
10. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 508 с.
11. Слостёнин В. А., Артамонова Е. И. Аксиологический аспект содержания современного педагогического образования // Педагогическое образование и наука. 2002. № 3. С. 4–8.
12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва: АРКТИ, 2003. 12 с.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва: АРКТИ, 2005. 318 с.
14. Томина О. Н. Применение технологий личностно-ориентированного обучения для формирования информационно-коммуникативной компетентности студентов вуза // Междисциплинарный подход к подготовке современного педагога: от теории к практике: сборник научных трудов молодых учёных, Москва, 08 декабря 2022 г. / под ред. Н. А. Горловой. Москва: Перспектива, 2023. С. 181–185.
15. Трубникова Г. В. Риски цифровизации общего образования: здоровьесберегающий аспект // Междисциплинарный подход к подготовке современного педагога: от теории к практике: сборник научных трудов молодых учёных, Москва, 08 декабря 2022 г. / под ред. Н. А. Горловой. Москва: Перспектива, 2023. С. 186–192.
16. Трубникова Г. В. Ценность социально-психологического здоровья школьников в условиях цифровизации образования // Шамовские чтения: сборник статей XV Международной научно-практической конференции, Москва, 21–25 января 2023 г.: в 2 ч. Ч. 1. Москва: 5 за знания, 2023. С. 462–466.

17. Тюмасева З. И., Орехова И. Л., Денисенко Р. Н. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников. Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2018. 219 с.
18. Цибульникова В. Е. Конвергенция, интеграция и синергизм как методологическая триада ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления педагогическим коллективом // Преподаватель XXI век. 2018. № 2-1. С. 168–189.
19. Цибульникова В. Е. Концептуальная модель ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления педагогическим коллективом общеобразовательной организации // Казанский педагогический журнал. 2020. № 1 (138). С. 35–41.
20. Цибульникова В. Е. Ценностно-ориентированный подход к формированию педагогического коллектива общеобразовательной организации // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2022. № 4. С. 6–17. DOI: 10.18384/2310-7219-2022-4-6-17.
21. Цибульникова В. Е. Ценностно-ориентированное управление педагогическим коллективом общеобразовательной организации // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 2 (47). С. 429–434. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.205.
22. Чижаква Г. И. Теоретические основы становления и развития педагогической аксиологии: дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1999. 330 с.
23. Шамова Т. И., Шклярова О. А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса в школе // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. 2008. № 1. С. 109.
24. Шульга Т. И. Эмоционально-волевой компонент психологической готовности к обучению школьников // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2012. № 1. С. 60–66.
25. Currie C., Zanotti C., Morgan A. Social determinants of health and well-being among young people // Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. P. 45–49.
26. Jean L., Wenger E. Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation // Legitimate Peripheral Participation Textbook Part of Learning in Doing: Social, Cognitive and Computational Perspectives. Cambridge: Cambridge University Press, 1991. 998 p.
27. Kendra C. Learning Styles Based on Jung's Theory of Personality // Very Well Mind: [сайт]. 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/jungs-theory-of-personality-learning-styles-2795160> (дата обращения: 02.02.2024).
28. Means B., Toyama Y., Murphy R. Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning: A Meta-Analysis and Review of Online Learning Studies. Washington: US Department of Education, 2010. 94 p.
29. Saab H., Klinger D. School differences in adolescent health and wellbeing: Findings from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children Study // Social Science and Medicine. 2010. № 70 (6). P. 850–858.
30. Serrano K. The effect of digital game-based learning on student learning: A literature review: Graduate Research Paper in Education. Nothen lova, 2019. 51 p.

REFERENCES

1. Abaskalova N. P. *Sistemnyj podhod v formirovanii zdorovogo obraza zhizni sub'ektov obrazovatel'nogo processa «Shkola-vuz»: monografiya* [Systematic approach to the formation of a healthy lifestyle of subjects of the educational process "School-university": monograph]. Novosibirsk, Novosibirsk State Pedagogical University Publ., 2001. 316 p.
2. Verner N. A. [Study of medical and social factors influencing the health status of adolescents]. In: *Nauchnyj rukovoditel'* [Scientific supervisor], 2019, no. 1 (31), pp. 54–64.
3. Vechkanova I. G. [Game technologies in the psychological and pedagogical rehabilitation of children with cerebral palsy in the social and cultural sphere]. In: *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2015, no. 5-1 (112), pp. 180–184.
4. Ezhgurova A. A., Prosvirina L. G. [Methodological features of teaching a foreign language on the basis of the electronic platform Moodle within the framework of pedagogical technology of mixed learning]. In: *Vestnik Sibirskogo instituta biznesa i informacionnyh tekhnologij* [Herald of Siberian Institute of Business and Information Technologies], 2019, no. 2 (30), pp. 16–20.

5. Kiryakova A. V., Moroz V. V. [Personal development in the digital world: axiological dominants]. In: *Problemy i perspektivy vnedreniya innovacionnyh telekommunikacionnyh tekhnologij: sbornik materialov VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj onchno-zaochnoj konferencii, Orenburg, 19 marta – 19 aprelya 2021 g.* [Problems and prospects for the implementation of innovative telecommunication technologies: collection of materials of the VII International scientific-practical intramural and correspondence conference, Orenburg, March 19 – April 19 2021]. Orenburg, Orenburg branch of the federal state budgetary educational institution of higher education “Volga Region State University of Telecommunications and Informatics” Publ., 2021, pp. 469–476.
6. Konarzhevskiy Yu. A. *Sistema. Urok. Analiz* [System. Lesson. Analysis]. Pskov, Publishing house of the Pskov Regional Institute of Advanced Training for Teachers, 1996. 439 p.
7. Leontev A. N. *Deyatelnost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat Publ., 1977. 304 p.
8. Malyarchuk N. N. *Kul'tura zdorov'ya pedagoga: monografiya* [Culture of teacher health: monograph]. Tyumen, Tyumen State University Publishing House, 2008. 190 p.
9. Potapova E. V., Dubovskaya V. A. [Issues of inclusion in a modern preschool educational institution: development of initiative and independence in children 5–7 years old using a multifunctional complex of gaming technologies (MKIT)]. In: *Aktual'nye problemy special'nogo i inklyuzivnogo obrazovaniya: poisk effektivnyh reshenij: sbornik materialov vuzovskoj zaochnoj nauchno-prakticheskoj studencheskoj konferencii, Kurgan, 16 maya 2022 g.* [Current problems of special and inclusive education: search for effective solutions: collection of materials from the university correspondence scientific and practical student conference, Kurgan, May 16, 2022]. Kurgan, Kurgan State University Publ., 2022, pp. 105–116.
10. Rubinshtein S. L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 508 p.
11. Slastyonin V. A., Artamonova E. I. [Axiological aspect of the content of modern pedagogical education]. In: *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical education and science], 2002, no. 3, pp. 4–8.
12. Smirnov N. K. *Zdorov'eberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v rabote uchitelya i shkoly* [Health-saving educational technologies in the work of teachers and schools]. Moscow, ARKTI Publ., 2003. 12 p.
13. Smirnov N. K. *Zdorov'eberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psihologiya zdorov'ya v shkole* [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. Moscow, ARKTI Publ., 2005. 318 p.
14. Tomina O. N. [Application of technologies of personality-oriented learning for the formation of information and communication competence of university students]. In: Gorlova N. A., ed. *Mezhdisciplinarnyj podhod k podgotovke sovremennogo pedagoga: ot teorii k praktike: sbornik nauchnyh trudov molodyh uchyonyh, Moskva, 08 dekabrya 2022 g.* [Interdisciplinary approach to the preparation of a modern teacher: from theory to practice: collection of scientific works of young scientists, Moscow, December 08, 2022]. Moscow, Perspektiva Publ., 2023, pp. 181–185.
15. Trubnikova G. V. [Risks of digitalization of general education: health-saving aspect]. In: Gorlova N. A., ed. *Mezhdisciplinarnyj podhod k podgotovke sovremennogo pedagoga: ot teorii k praktike: sbornik nauchnyh trudov molodyh uchyonyh, Moskva, 08 dekabrya 2022 g.* [Interdisciplinary approach to the preparation of a modern teacher: from theory to practice: collection of scientific works of young scientists, Moscow, December 08, 2022]. Moscow, Perspektiva Publ., 2023, pp. 186–192.
16. Trubnikova G. V. [The value of social and psychological health of schoolchildren in the context of digitalization of education]. In: *SHamovskie chteniya: sbornik statej XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Moskva, 21–25 yanvarya 2023 g. Ch. 1* [Shamovsky readings: collection of articles of the XV International Scientific and Practical Conference, Moscow, January 21–25, 2023. Pt. 1]. Moscow, 5 za znaniya Publ., 2023, pp. 462–466.
17. Tyumaseva Z. I., Orekhova I. L., Denisenko R. N. *Teoriya i praktika formirovaniya ekologo-valeologicheskoy kul'tury u mladshih shkol'nikov* [Theory and practice of forming ecological and valeological culture among junior schoolchildren]. Chelyabinsk, Publishing house of the South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, 2018. 219 p.
18. Tsibulnikova V. E. [Convergence, integration and synergy as a methodological triad focused on the value and health-oriented management of pedagogical staff]. In: *Prepodavatel' XXI vek* [Teacher XXI century], 2018, no. 2-1, pp. 168–189.

19. Tsibulnikova V. E. [Conceptual model of value-oriented health-prioritizing management of the school's teaching staff]. In: *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2020, no. 1 (138), pp. 35–41.
20. Tsibulnikova V. E. [Value-oriented approach to the formation of the pedagogical team of the secondary educational organization]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Pedagogika* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Pedagogy], 2022, no. 4, pp. 6–17. DOI: 10.18384/2310-7219-2022-4-6-17.
21. Tsibulnikova V. E. [Value-oriented management of pedagogical staff of the general education institution]. In: *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Right], 2019, no. 2 (47), pp. 429–434. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.205.
22. Chizhakova G. I. *Teoreticheskie osnovy stanovleniya i razvitiya pedagogicheskoy aksiologii: dis. ... d-ra ped. nauk* [Theoretical foundations of the formation and development of pedagogical axiology: Dr. Sci. thesis in Pedagogy]. Moscow, 1999. 330 p.
23. Shamova T. I., Shklyarova O. A. [Health care fundamental foundations of the educational process at school]. In: *Nauka i praktika vospitaniya i dopolnitel'nogo obrazovaniya* [Science and practice of education and additional education], 2008, no. 1, p. 109.
24. Shulga T. I. [Emotional and volitional component of school readiness]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences], 2012, no. 1, pp. 60–66.
25. Currie C., Zanotti C., Morgan A. Social determinants of health and well-being among young people. In: *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012, pp. 45–49.
26. Jean L., Wenger E. Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. In: *Legitimate Peripheral Participation Textbook Part of Learning in Doing: Social, Cognitive and Computational Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press, 1991. 998 p.
27. Kendra C. Learning Styles Based on Jung's Theory of Personality. In: *Very Well Mind*, 2023. Available at: <https://www.verywellmind.com/jungs-theory-of-personality-learning-styles-2795160> (accessed: 02.02.2024).
28. Means B., Toyama Y., Murphy R. Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning: A Meta-Analysis and Review of Online Learning Studies. Washington, US Department of Education, 2010. 94 p.
29. Saab H., Klinger D. School differences in adolescent health and wellbeing: Findings from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children Study. In: *Social Science and Medicine*, 2010, no. 70 (6), pp. 850–858.
30. Serrano K. The effect of digital game-based learning on student learning: A literature review: Graduate Research Paper in Education. Nothern Iova, 2019. 51 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Трубникова Галина Викторовна – учитель английского языка Школы № 1547 Москвы;
e-mail: tru.galina@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Galina V. Trubnikova – English teacher of School no. 1547 of Moscow;
e-mail: tru.galina@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Трубникова Г. В. Здоровьесберегающий компонент современных образовательных технологий, применяемых в системе общего образования // Московский педагогический журнал. 2024. № 1. С. 38–51. DOI: 10.18384/2949-4974-2024-1-38-51

FOR CITATION

Trubnikova G. V. Health-saving component of modern educational technologies used in the general education system. In: *Moscow Pedagogical Journal*, 2024, no. 1, pp. 38–51.
DOI: 10.18384/2949-4974-2024-1-38-51