

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт естествознания и спортивных технологий  
Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

---

*На правах рукописи*

**Смолева Дарья Михайловна**

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У  
ПОДРОСТКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки

**49.06.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направленность (профиль)

**Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**Научный доклад  
об основных результатах научно-квалификационной работы  
(диссертации)**

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент  
Михайлов Николай Георгиевич

Москва

2022

1. Рецензент:  
**Кулькова Ирина Валеревна**, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», доцент кафедры физического воспитания
2. Рецензент:  
**Столлов Игорь Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент, ГОУ ВО Московской области Московский государственный областной университет», доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта
3. Рецензент:  
**Стрижак Анатолий Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности
4. Рецензент:  
**Николаева Наталия Игоревна**, кандидат педагогических наук, доцент, ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** На современном этапе развития школы на уроках физической культуры повышается внимание к вопросам сохранения и поддержания здоровья, развития и улучшения физических качеств. Однако здоровье обучающихся ухудшается, снижаются функциональные возможности организма обучающихся всех возрастов, это, в свою очередь, приводит к трудностям в усвоении учебной программы. Концепция модернизации современного образования начала новый этап в формировании школы, и в частности, преподавания урока физической культуры [Концепция, 2018]. Поэтому одна из первоочередных задач учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Эту проблему современного развития образовательного процесса уже невозможно эффективно решать только традиционными методами преподавания. Необходимо разрабатывать и применять и новые способы, методы и технологии преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.

Важнейшей составляющей современного образовательного процесса - инновационная деятельность. Известно, что инновация приводят к изменениям в системе и сопровождаются созданием и внедрением различных инноваций, которые создают значимые прогрессивные изменения в социальной практике. На современном этапе развития общества вопросы, связанные с применением интерактивных технологий в учебном процессе, являются одними из перспективных путей развития обучающихся.

Одним их таких направлений является внедрение интерактивных форм занятий физической культурой, к которым можно отнести кейс–методы, квесты, игровые методы.

Интерактивные технологии обучения предусматривает организацию учебного процесса, в котором обучающиеся взаимодействуют друг с другом в коллективе. Использование интерактивных технологий в физической культуре – это творческий подход к педагогическому процессу, основная цель которого повысить

интерес к занятиям физической культурой, повысить эффективность процесса освоения физической культуры и сохранения здоровья обучающихся.

Сегодняшняя ситуация предполагает повышение уровня здравоохранения в целом, а также здоровья и культуры здоровья.

Эти вопросы традиционно принимали свое решение, сформировав здоровый образ жизни и осознавая важность здоровья в дальнейшем жизни субъекта, А.П. Матвеева, Л.И. Алешина.

Авторы И.Ю. Глинянова, Л.Г. Татарникова, Л.М. Аллакаева определили понятие «культуры здоровья».

Авторами В.В. Колбанова, Г.К. Зайцева, Л.Г. Татарниковой, Н.Ю. Васильевой, И.Ю. Глинян, А.М. Митяев, Э.Н.Вайнер, Л.И. Баянов, Т.Ю. Никифоров, Л.М. Аллакаев, Е.В. Ишухин. собраны данные о культуре здоровья, а также структура и содержание о культуре здоровья.

Дальнейшее развитие школы, прогресс в направлении научных исследований, но это может быть достигнуто инновационным процессом, который сигнализирует о замене старых инструментов новыми и эффективными инструментами за счет использования новых идей, педагогических приемов и технологий. Это будет способствовать сохранению здоровья обучающихся, а также создаст условия для повышения интереса к занятиям физическим упражнениями у обучающихся в образовательных организациях.

Накопленные теоретические базы по проблеме здоровья являются основой развития данного направления исследований. Мало разработанные проблемы инновационного подхода к организации новых понятий, которые могут послужить для формирования культуры здоровья в школе.

Отсюда и возникает главное противоречие настоящего исследования – это необходимость формирования у подростков культуры здоровья и недостаток методической разработки современного образования.

При этом, учитывая состояние практики и потребности научных знаний для изучения проблемы культуры здоровья, нужно конкретизировать ответ на вопрос о педагогических условиях формирования культуры здоровья с использованием

интерактивных технологий у подростка? Это позволяет отнести выбранную тему исследования к числу актуальных.

**Объект исследования** – формирование культуры здоровья в процессе физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы.

**Предмет исследования** – структура и содержание интерактивных технологий для формирования культуры здоровья у подростков 9 класса.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально доказать возможность формирования культуры здоровья с применением интерактивных технологий у подростков 9 класса.

**Гипотеза исследования** – формирование культуры здоровья подростков будет осуществляться более эффективно, если:

- процесс формирования культуры здоровья будет рассматриваться как часть инновационной физической культуры и будет реализован на уроках физической культуры;
- разработать современные методы обучения, направленные на формирование у обучающихся мотивационные и ценностные установки здоровья;
- определить педагогические средства, направленные на получение знаний в области культуры здоровья обучающихся и их применение на практике.

**Целью и гипотезой исследования** были определены следующие задачи:

- 1) проанализировать педагогическую литературу по проблеме формирования культуры здоровья;
- 2) Определить критерии культуры здоровья в процессе физического воспитания у подростков общеобразовательной школы;
- 3) разработать педагогические условия по формированию культуры здоровья на уроке физической культуры общеобразовательной школы;
- 4) оценить эффективность формирования культуры здоровья при помощи интерактивных технологий.

**Научная новизна исследования состоит в следующем:**

- сформировано содержание культуры здоровья, базовой основой которого послужило определение здоровья Всемирной организации здравоохранения;

- предложены педагогические условия формирования культуры здоровья с помощью интерактивных технологий на уроке по физической культуре для обучающихся девятого класса;
- разработан инструментарий для диагностики и оценивания результатов формирования культуры здоровья у обучающихся на уроке по физической культуре;
- произведена оценка эффективности формирования культуры здоровья у подростков общеобразовательной школы.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в расширении теоретических знаний о культуре здоровья, как части инновационного подхода к физической культуре. Осуществлена актуализация содержания этого понятия в виде физического, психического и социального здоровья обучающихся общеобразовательной школы.

Показаны возможности применения интерактивных технологий на уроке по физической культуре для создания педагогических условий формирования культуры здоровья как физкультурно-оздоровительной компетенции обучающихся.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке инструментарий для диагностики и оценивания результатов формирования культуры здоровья, направленные на прикладную оценку данного показателя для подростков в 9 классе в общеобразовательной школе, которая может использоваться учителями по физической культуре для организации педагогического контроля на уроке по физической культуре. Предложенный подход может послужить базой для повышения эффективности занятий физической культурой у подростков.

**На защиту выносятся следующие основные положения:**

- содержание понятия «культура здоровья» как часть инновационной физической культуры человека;
- применение интерактивных технологий для формирования культуры здоровья у обучающихся на уроке физической культуры;

- инструментарий для диагностики и оценивания результатов формирования культуры здоровья у обучающихся общеобразовательной школы.

### **Основные материалы диссертации докладывались на:**

IX Всероссийской научно-практической конференции

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Москва 19 апреля 2019 г.

Международной студенческой конференции. Тирасполь, 24 мая 2019 г. III научно-практическая конференция молодых ученых "Шаг в науку" г. Москва ИЕСТ 20 декабря 2019 г.; X научно-практической конференции Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Г. Москва ИЕСТ 15 мая 2020 г.; IV научно-практическая конференция молодых ученых "Шаг в науку" г. Москва ИЕСТ Декабрь 2020 г.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В введении обосновывается актуальность темы исследования, цель и задачи исследования, научная новизна исследования, теоретическая и практическая значимость работы, основные положения, выносимые на защиту.

**Глава 1.** «Теоретические основы формирования культуры здоровья у подростков на уроке по физической культуре» включает в себя 3 раздела и заключение к 1 главе

1 раздел. В данном разделе рассмотрены понятия, которые появились в теории и методике физической культуры в последнее время, включая культуру здоровья. Появление этого понятия акцентирует внимание на культурной составляющей занятия физическими упражнениями. При этом рассмотрено содержание понятий «здоровье», при определении которого отечественные ученые и врачи придерживаются определения всемирной организации здравоохранения, подчеркивая необходимость учитывать функциональные возможности организма. Культура понимается следующим образом

- совокупность духовных и материальных ценностей (Д.Н. Ушаков, Е. С. Рапацевич);

- социальное наследие человечества (Э. Сепир, Р. Линтон);

- система моделей поведения, сознания людей (Н.С. Розов, Э.Ю. Соловьев). Он также представляет определенный уровень творческой силы и способностей, выраженных в способах и формах организации жизни и деятельности людей. При переходе к изучению понятия "культура здоровья" это, как принято, не является областью «физической» в человеке, непосредственно «работы с телом», хотя здесь есть телесно-двигательные качества человека, представляющего интерес, прежде всего, работа с «душой» человека, а не с его внешним миром.

2 раздел. Внедрение инноваций обусловлено внедрением интерактивных методов обучения, которые включают в себя использование диалогового обучения, а также организуется взаимодействие обучающегося и компьютера. Рассмотрены интерактивные формы занятий, к которым относятся игровые технологии, проводимые в виде квестов, сюжетные уроки, творческие задания, которые получают все большее распространение в системе образования, «решение кейсов», представляющих коллективный поиск решения конкретной ситуации.

3 раздел. Культура поддержки здоровья опирается на достигнутый уровень технологий оздоровления и профилактики. Но для обоснованного назначения средств оздоровления и профилактики необходима диагностика здоровья индивида. Формирование культуры здоровья обучающихся возможно только при условии широкого использования технологий, форм и методов учебной образовательной деятельности.

**Глава 2.** Решение поставленных задач осуществлялось при помощи использования следующих методов исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, анкетирование, оценки культуры здоровья, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анкетирование проводилось в подразделениях ГБОУ Школа № 2103 и ГБОУ Школа 1561 ЮЗАО г. Москвы, где приняли участие 120 обучающихся 9–х классов, из них 65 юношей и 55 девушек (таблица 1).



Таблица 1

№ п/п	Вопрос	Количество ответов	
		Да	Нет
1	Занимаетесь ли Вы с удовольствием каким-либо видом спорта?	69	51
2	Знаете ли Вы, что такое культура здоровья?	45	75
3	Заботитесь ли Вы о своем здоровье?	74	46
4	Любите ли Вы играть в подвижные игры?	108	12
5	Нравится ли Вам посещать урок физической культуры?	92	28
6	Является ли культура здоровья частью физической культуры?	94	26
7	Считаете ли Вы себя здоровым человеком?	104	16
8	Совпадает ли содержание здорового образа жизни и культуры здоровья?	90	30
9	Изучаете ли Вы учебник по предмету «Физическая культура»	9	111
10	Помогают ли Вам укреплять здоровье занятия физической культурой?	84	36
11	Уделяете ли Вы время на досуге выполнению физических упражнений?	30	90
12	Пользуетесь ли Вы гаджетами как на уроках по физической культуре, так и внеурочное время	104	16

Педагогический эксперимент проводился в ГБОУ Школа № 2103 ЮЗАО г. Москвы с участием 30 обучающихся 9-го класса, в период с октября 2021 г. по апрель 2022 г., по 15 обучающихся экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ).

Контрольная группа занималась по комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха.

В экспериментальной группе уроки физической культуры проводились с использованием экспериментальной методики, основанной на интерактивных технологиях.

Для обработки результатов педагогического эксперимента применялись методы математической статистики.

### **Глава 3** Обоснование методики формирования культуры здоровья

Формирование культуры здоровья проводилось при помощи разработанной методики в экспериментальной группе. Она включала интерактивные средства работы в виде квеста и кейс-метода.

На уроках физической культуры применялся квест «На пути к своему здоровью».

Целью данного квеста формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Квест включал семь станций:

1. Станция «Здоровье».
2. Станция «Как правильно спать?».
3. Станция «Хорошее настроение и самочувствие – жизни продолжение».
4. Станция «Поймай мяч».
5. Станция-игра «Мусорное ведро».
6. Станция «Как измерить стресс».
7. Станция «Спортивная».

На каждой станции выполнялось определенное двигательное задание, связанное с названием станции. Например, на станции «Хорошее настроение и самочувствие – жизни продолжение» обучающиеся по заданию учителя представляют определенную ситуацию, которая сопровождается ухудшением настроения. После этого выполняются дыхательные и общеразвивающие упражнения. За каждое правильно подобранное упражнение обучающиеся получают балл.

После прохождения всех станций определяется сумма баллов, набранная каждым участником квеста и определяются победители, которым выставляется оценка.

Кейс-метод «Определи показатели культуры здоровья» проводился в другой форме. Обучающиеся учились использовать умные часы Amazfit Bip U для

определения отдельных показателей, характеризующих культуру здоровья (смотри таблицу 2).

В таблице 2 представлены основные этапы методики формирования культуры здоровья.

Таблица 2

## Методика формирования культуры здоровья

Этап	Цель	Методы, формы	Ожидаемый результат
1. Методический этап	Определение показателей культуры здоровья: - физического здоровья; - психического здоровья; - социального здоровья	Педагогическое тестирование: - умные часы Amazfit Bip U - Тест САН;  умные часы Amazfit Bip U - Тест Спилбергера, умные часы Amazfit Bip U	Показатели тестирования: - сатурации,  - уровень самочувствия, активности, настроения, показатель сна;  - СТ, ЛТ, уровень стресса
2. Диагностический этап	Определение исходного уровня составляющих культуры здоровья обучающихся	Анкетирование; педагогическое тестирование	Исходный уровень культуры здоровья обучающихся в начале педагогического эксперимента
3. Деятельностный этап	Разработка форм реализации методики формирования культуры здоровья	Уроки физической культуры с применением интерактивных технологий: - кейс – метод, - квест.	Проведение уроков физической культуры с применением интерактивных технологий
4. Аналитический этап	Оценка эффективности экспериментальной методики формирования	Методы математической статистики, анализ показателей культуры здоровья	Оценка сформированности уровня культуры здоровья

	культуры здоровья		
--	----------------------	--	--

### 1. Методический этап.

Методический этап направлен на сбор и обработку информации о составляющих культуры здоровья: физического, психического и социального.

Цель: определение показателей культуры здоровья обучающихся.

Физическая составляющая культуры здоровья определялась при помощи показателя сатурация кислорода крови при помощи умных часов Amazfit Bip U.

Психическая составляющая культуры здоровья определялась при помощи показателя «сон», измеряемого умными часами Amazfit Bip U, и показателей самочувствия, активности и настроения, определяемых при помощи теста САН.

Социальная составляющая культуры здоровья оценивалась при помощи показателя «стресс», измеряемого умными часами Amazfit Bip U, и показателей ситуативной и личностной тревожности, определяемых при помощи теста Спилбергера-Ханина.

### 2. Диагностический этап.

Цель данного этапа – определение исходного уровня культуры здоровья обучающихся.

При этом необходимо опираться на структуру культуры здоровья. Получение информации о начальном уровне составляющих культуры здоровья производилось в начале педагогического эксперимента с применением методов, описанных на методическом этапе экспериментальной методики.

### 3. Деятельностный этап.

Формирования культуры здоровья в экспериментальной группе осуществлялось с применением интерактивных методов обучения квеста и кейс - метода.

### 4. Аналитический этап

На аналитическом этапе было произведено повторное определение показателей физической, психической и социальной составляющих культуры здоровья, что и на диагностическом этапе.

Анализировалась группа экспериментальная до и после педагогического эксперимента, проводился сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группой, при подсчете критериев применялся метод Т-критерия Вилкоксона.

### **Показатели физической, психической и социальной составляющих культуры здоровья.**

Представлены материалы педагогического эксперимента по использованию экспериментальной методики формирования культуры здоровья в экспериментальной группе.

В таблице 3 представлен показатель сатурации, у обучающихся 9-го класса экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

Данные таблицы 3 указывают на отсутствие достоверных различий в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента ( $p > 0,05$ ). Это подтверждает мнение, что в группу входили здоровые обучающиеся, а этот показатель находится в пределах нормы здорового человека.

Таблица 3.

#### **Показатель физической составляющей культуры здоровья**

Показатели	Значение		Эмпирическое значение критерия	Достоверность различий, р
	До ПЭ	После ПЭ		
Сатурация, %	94.8±0.7	96.3±0.9	120	>0,05

В таблице 4 представлены показатели психической составляющей культуры здоровья у обучающихся 9 – класса экспериментальной группы за время педагогического эксперимента

Таблица 4.

#### **Показатели психической составляющей культуры здоровья за время педагогического эксперимента.**

Показатели	Время измерения		Эмпирическое значение критерия Вилкоксона	Достоверность различий, р
	До ПЭ	После ПЭ		
Самочувствие,	4.8±0.7	6.7±0.3	12	<0,01

баллы				
Активность, баллы	4.2±0.7	6.5±0.4	12	<0,01
Настроение, баллы	5.1±0.9	6.7±0.3	10,5	<0,01
Сон, баллы	89.9±2.1	94.3±2	120	>0,05

Среднее значение самочувствия до педагогического эксперимента составляет  $4.8 \pm 0.7$  балла, а после педагогического эксперимента –  $6.7 \pm 0.3$  балла, что указывает на достоверное увеличение этого показателя в экспериментальной группе ( $p < 0,01$ ). После педагогического эксперимента у экспериментальной группы самочувствие стало лучше, а сам показатель находится в пределах нормы.

Среднее значение активности до педагогического эксперимента –  $4.2 \pm 0.7$  балла, после эксперимента –  $6.5 \pm 0.4$  балла, что указывает на достоверное улучшение этого показателя в экспериментальной группе ( $p < 0,01$ ). Обучающиеся после эксперимента стали более активны, показатель активности находится в пределах нормы.

Среднее значение настроения за время педагогического эксперимента возросло с  $5.1 \pm 0.9$  балла до  $6.7 \pm 0.3$  балла, что указывает на достоверное улучшение этого показателя ( $p < 0,01$ ). Он находится в пределах нормы.

Среднее значение показателя сна за время педагогического эксперимента увеличилось недостоверно с  $89.9 \pm 2.1$  балла до  $94.3 \pm 2$  балла, ( $p > 0,05$ ). Показатель не вышел за пределы нормы здорового человека.

В таблице 5 представлены показатели социальной составляющей культуры здоровья у обучающихся 9 – класса экспериментальной группы за время педагогического эксперимента.

Таблица 5.

Сравнение показателей, социальной составляющей ситуативная тревожность, личностная тревожность в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента.

Показатели	Время измерения		Эмпирическое значение критерия Вилкоксона t-	Достоверность различий, p
	До ПЭ	После ПЭ		
СТ, баллы	43.8±6.9	27±4.9	12	<0,01

ЛТ, баллы	44.1±7.1	42.1±7.7	15,5	>0,05
Стресс, баллы	50.7±6.7	58.7±7.4	19	>0,05

Среднее значение ситуативной тревожности за время педагогического эксперимента снизилось с 43.8±6.9 балла, до 27±4.9 балла ( $p<0,01$ ) и опустилось с высокого до низкого уровня тревожности.

Среднее значение личностной тревожности за время педагогического эксперимента снижается с 44.1±7.1 балла до 42.1±7.7 балла, что указывает на отсутствие достоверных различий ( $p>0,05$ ). Этот показатель находится на среднем уровне, но в пределах нормы здорового человека

Среднее значение показателя стресса за время педагогического эксперимента достоверно не меняется ( $p>0,05$ ), хотя его величина и возрастает (таблица 5), но этот показатель находится в пределах нормы здорового человека.

В работе производилось сравнение показателей культуры здоровья при завершении педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе для уточнения эффективности методики формирования культуры здоровья. Изменения показателей физической составляющей культуры здоровья представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Сравнение показателей физической составляющей культуры здоровья при завершении педагогического эксперимента

Показатели	Значение		Эмпирическое значение критерия Вилкоксона	Достоверность различий, р
	КГ	ЭГ	t-	
Сатурация, %	95.9±1	96.3±0.9	83	>0,05

Среднее значение сатурации в контрольной группе, 95.9±1 %, достоверно не отличаются от показателей экспериментальной группы, 96.3±0.9% ( $p>0,05$ ).

В таблице 7 представлены показатели психической составляющей культуры здоровья у обучающихся 9 – класса контрольной экспериментальной группы за время педагогического эксперимента

Таблица 7.

Сравнение показателей психической составляющей культуры здоровья после педагогического эксперимента

Показатели	Значение		Эмпирическое значение t-критерия Вилкоксона	Достоверность различий, p
	КГ	ЭГ		
	Хср.±σ	Хср.±σ		
Самочувствие, баллы	4.9±0.8	6.7±0.3	12	<0,01
Активность, баллы	4.6±0.6	6.5±0.4	12	<0,01
Настроение, баллы	5.6±0.7	6.7±0.3	12	<0,01
Сон, баллы	92.9±4.8	94.3±2	117	>0,05

По шкале «самочувствие» среднее значение составляет у контрольной группы – 4.9±0.8 балла против 6.7±0.3 балла в экспериментальной группе. Различия показателей достоверно лучше в экспериментальной группе ( $p<0,01$ ). Полученное улучшение достигнуто в экспериментальной группе за счет применения квеста на уроке физической культуры.

По шкале «активность» среднее значение составляет у контрольной группы 4.6±0.6 балла против 6.5±0.4 балла в экспериментальной группе. Различия показателя достоверны ( $p<0,01$ ) и получены за счет проведения квеста на уроке физической культуры. Т.е. участники экспериментальной группы демонстрируют более высокий уровень активности (таблица 7).

По шкале «настроение» среднее значение составляет у контрольной группы достоверно ниже и равно 5.6±0.7 балла против 6.7±0.3 балла в экспериментальной группы ( $p<0,01$ ). Различия достигнуты за счет применения интерактивных технологий, которые включали квест, кейс-метод и круговую тренировку на уроке по физической культуре в экспериментальной группе.

Рассчитан следующий средний показатель по шкале «сон». Его значение у контрольной группы 92.9±4.8 балла достоверно не отличается от этого показателя у экспериментальной группы – 94.3±2 балла ( $p>0,05$ ) и находятся в пределах случайных колебаний его величины.



Таким образом показатели самочувствие, активность, настроение оказались достоверно выше в экспериментальной группе, а различия между показателями сна недостоверны ( $p>0,05$ ).

В таблице 8 представлены показатели социальной составляющей культуры здоровья у обучающихся 9 – класса контрольной и экспериментальной группы за время педагогического эксперимента.

Сравнение показателей социальной составляющей культуры здоровья после педагогического эксперимента представлены в таблице 8. Среднее значение по шкале «ситуативная тревожность» у контрольной группы составляет  $27.3\pm 6.9$  балла, а у экспериментальной группы –  $27\pm 4.9$  балла. Различия показателей недостоверны ( $p>0,05$ ) и находятся в пределах случайности.

Таблица 8.

Показатели социальной составляющей культуры здоровья после педагогического эксперимента

Показатели	Значение		Эмпирическое значение критерия Вилкоксона	t- Достоверность различий, p
	КГ	ЭГ		
СТ, баллы	$27.3\pm 6.9$	$27\pm 4.9$	66,0	$>0,05$
ЛТ, баллы	$42.8\pm 6.2$	$42.1\pm 7.7$	53,5	$>0,05$
Стресс, баллы	$63.9\pm 5.1$	$58.7\pm 7.4$	19,5	$<0,05$

Проведенный тест после педагогического эксперимента у испытуемых Средний балл по ситуативной тревожности, наблюдаемый у экспериментальной и у контрольной группы – 27 балла – соответствует низкому уровню.

Низкий уровень тревожности достигается за счет:

- возбуждения заинтересованности занимающихся,
- высвечивании чувства ответственности в решении задач урока физической культуры.

Личностная тревожность остается в обеих группах на среднем уровне и достигает у контрольной группы  $42.8\pm 6.2$  балла, а у экспериментальной группы –  $42.1\pm 7.7$  балла. Различия показателей групп недостоверны ( $p>0,05$ ) и находятся в пределах

случайности. Обучающиеся обеих групп имеют умеренный уровень личностной тревожности.

По шкале «стресс» среднее значение у контрольной группы составляет  $63.9 \pm 5.1$  балла, а у экспериментальной группы –  $58.7 \pm 7.4$  балла. Различия оказались достоверно значимыми ( $<0,05$ ).

Стресс был измерен умными часами Amazfit Bip U у контрольной и экспериментальной группы уровень стресса в норме. Показатели ситуативная тревожности и личностная тревожность различия между показателями недостоверны ( $p > 0,05$ ) случайны. Показатель стресса оказался достоверно ниже в экспериментальной группе ( $<0,05$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сформулировать выводы, подтверждающие гипотезу исследования:

1. В исследовании была изучена литература по культуре здоровья. Всесторонний анализ культуры здоровья в научно-методической литературе, позволяет сделать следующие заключения:

- Культура здоровья используется как передача знания в области сохранения здоровья подрастающего поколения;
- Культура здоровья представляет собой личностное образование, гармоничность, целостность личности, личностный и общественный идеал, как профилактика заболеваний, отношение к здоровью и забота о здоровье.

2. В результате анализа культуры здоровья выявлены три составляющие этого понятия, основанные на известном определении здоровья, представленным Всемирной организацией здравоохранения: физическая, психическая и социальная. Для определения физической составляющей используется сатурация, показатель насыщения кислородом крови, который используется при определении наличия или отсутствия заболеваемости covid-19. Психологическая составляющая культуры здоровья характеризуется показателями самочувствия, настроения и активности, определяемые при помощи теста САН, а также показателями сна.

Социальная составляющая культуры здоровья характеризуется показателями личной и ситуативной тревожности и показателем стресса. Виды тревожности определяются с помощью теста Спилбергера-Ханина, а стресса – при помощи умных часов Amazfit Bip U.

3. Разработаны педагогические условия по формированию культуры здоровья на уроке физической культуры в общеобразовательной школе, которые предусматривают использование интерактивных методов – квест и кейс-метод, предусматривающие использование современных гаджетов и традиционных психологических тестов для определения показателей культуры здоровья.

На уроках физической культуры применялся квест «На пути к своему здоровью», целью которого является формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Кейс-метод «Определи показатели культуры здоровья» проводился для освоения работы с современными гаджетами, характеризующих культуру здоровья.

4. В ходе педагогического эксперимента удалось доказать:

- уровень сформированности культуры здоровья по показателям сатурации достоверно не отличался в экспериментальной группе составило  $96.3 \pm 0.9\%$ , в контрольной группе  $95.9 \pm 1\%$  ( $p > 0.05$ );
- уровень самочувствия был достоверно выше у экспериментальной группы –  $6.7 \pm 0.3$  балла против  $4.9 \pm 0.8$  балла в контрольной группе ( $p < 0.01$ );
- показатель активности у экспериментальной группы  $6.5 \pm 0.4$  после педагогического эксперимента достоверно превышал этот показатель у контрольной группы, который составил  $4.61 \pm 0.6$  балла ( $p < 0.01$ );
- показатель настроения после педагогического эксперимента у экспериментальной группы составил  $6.7 \pm 0.3$  балла и был достоверно выше чем у контрольной группы,  $5.6 \pm 0.7$  балла ( $p < 0.01$ );
- показатели сна достоверно не различались и были равны у экспериментальной группы –  $94.3 \pm 2$  балла, у контрольной группы  $92.9 \pm 4.8$  балла ( $p > 0.05$ );

- показатель ситуативной и личностной тревожности после педагогического эксперимента достоверно не отличались в контрольной и экспериментальной группе ( $p > 0,05$ ); но первый находился на умеренном уровне близком к 23 баллам, а второй на среднем уровне – близко к 42 баллам;

- показатель стресса, равный  $58.7 \pm 7.4$  балла у экспериментальной группы, был достоверно ниже  $63.9 \pm 5.1$  баллов у контрольной группы ( $p < 0,01$ ).

Это подтверждает эффективность методики формирования культуры здоровья с использованием интерактивных методов.

5. К частным заключениям можно отнести результаты наблюдения за обучающимися экспериментальной группы, которые с большей заинтересованностью принимали участие в занятиях и демонстрировали лучшее знания о физическом, психическом и социальном здоровье в ходе уроков физической культуры с использованием квестов, демонстрируя более быструю реакцию при выполнении заданий квеста. Это подтвердило вывод о том, что разработанный комплекс занятий в образовательной деятельности ведет к формированию культуры здоровья у подростков. Формирование культуры здоровья в образовательной деятельности, использование методов и формам позволит повысить сферу влияние на формирование культуры здоровья у подростков.

#### **Список основных работ, опубликованных по теме диссертации:**

##### **Публикации в изданиях, включенных в перечень ВАК России:**

1. Михайлов, Н.Г., Смолева, Д.М. Особенности проведения квеста на уроке физической культуре в образовательной организации /Культура физическая и здоровье. 2020 №1 (73). С. 62-66
2. Смолева, Д.М. Культура здоровья как новая реальность системы образования. /Культура физическая и здоровье. 2020 №4 (76). С. 62-64
3. Смолева, Д.М. Применение кейс – метода и квеста на уроках физической культуры в школе /Культура физическая и здоровье. 2021 № 2 (78). С 100-104

**Публикации в других научных журналах и изданиях РИНЦ:**

1. Смолева Д.М., Михайлов Н.Г. Квест как форма привлечения интереса школьников к урокам физической культуры // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения Московского городского педагогический института физической культуры и спорта и Московского государственного педагогического университета 2020 С. 178-183
2. Смолева Д.М. Интерактивные формы и методы обучения на уроках физической культуры // В сборнике: Материалы научно-практической конференции молодых ученых "Шаг в науку" кафедры "Теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки" Московского городского педагогический института физической культуры и спорта и Московского государственного педагогического университета 2020. С. 192 – 195
3. Смолева Д.М., Михайлов Н.Г. Формирование физкультурно – оздоровительных компетенций у школьников // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения Московского городского педагогический института физической культуры и спорта и Московского государственного педагогического университета 2020. С. 305 -308