

СОЦИОЛОГИЯ

СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА И СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ

Статья поступила в редакцию: 03.10.2026

Статья принята к публикации: 10.10.2026

Статья опубликована: 15.10.2026

УДК 371.7

DOI: 10.32743/UniSoc.2026.137.10.23526

Здоровьесберегающие технологии в современной школе: анализ реализации в столичных и региональных условиях

Никитина Мария Дмитриевна

студент кафедры права

институт социально-гуманитарного образования, Московский Педагогический

Государственный Университет

Российская Федерация, г. Москва

E-mail: md_nikitina1@s.mpgu.edu

Болотова Елена Леонидовна

д-р пед. наук, доц.

кафедра права, институт социально-гуманитарного образования, Московский

Педагогический Государственный Университет

Российская Федерация, г. Москва

E-mail: el.bolotova@mpgu.su

Health preserving technologies in modern schools: an analysis of their implementation in metropolitan and regional settings

Nikitina Maria Dmitrievna

student, Department of Law, ISGO, Moscow State Pedagogical University

Russia, Moscow

Bolotova Elena Leonidovna

doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Department of Law, ISGO, Moscow State Pedagogical University

Russia, Moscow

Библиографическое описание: Никитина М.Д., Болотова Е.Л. Здоровьесберегающие технологии в современной школе: анализ реализации в столичных и региональных условиях // Universum: общественные науки : электрон. научн. журн. 2026. 10(137). URL: <https://universum.com/ru/social/archive/item/23526>

Аннотация

Взаимосвязь применения здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) с показателями психологического и физического здоровья обучающихся остается дискуссионной в научно-исследовательской повестке, поскольку эмпирические данные демонстрируют неоднородность эффектов – от негативных до позитивных. Цель исследования состояла в анализе практики внедрения ЗСТ в общеобразовательных организациях и выявлении специфики их воздействия с учетом условий реализации. В ходе работы проведен сравнительный анализ подходов к организации двигательного режима, санитарно-гигиенических условий и психологической поддержки учащихся старших классов школ городов Реутов и Ангарск. Выявлены межшкольные различия: в Ангарске выше уровень комфортности среды (84,1 % против 79,3 % в Реутове) и доступность психологической помощи, при этом в Реутове физкультминутки чаще повышают учебную мотивацию (44,8 %), а в Ангарске – затрудняют переключение на учебную деятельность (43,2 %). Результаты подтверждают модель дифференцированного воздействия ЗСТ: их эффект не универсален и обусловлен контекстуальными факторами и индивидуальными особенностями учащихся. Установлен недостаточно высокий уровень системной реализации ЗСТ в исследуемых организациях; обоснована необходимость совершенствования практики – систематизации приемов, учета индивидуальных характеристик учащихся, повышения компетентности педагогов и развития комплексной поддерживающей среды. Многокомпонентная структура ЗСТ охватывает направления от проектирования образовательного пространства до просветительских и психолого-педагогических мероприятий; результаты исследования применимы при разработке программ развития здоровьесберегающей среды и методических рекомендаций для педагогических кадров.

Abstract

The relationship between the use of health-preserving technologies (HPTs) and indicators of students' psychological and physical health remains a subject of debate in the research agenda, as empirical data demonstrate heterogeneity in the effects — ranging from negative to positive. The aim of the study was to analyze the practice of implementing HPTs in general education organizations and to identify the specifics of their impact, taking into account the conditions of implementation. During the work, a comparative analysis was conducted of the approaches to organizing the physical activity regime, sanitary and hygienic conditions, and psychological support for students at Schools in Reutov and Angarsk. Inter-school differences have been identified: in Angarsk, the level of environmental comfort is higher (84.1 % versus 79.3 % in Reutov) and the availability of psychological support is greater; at the same time, in Reutov, physical activity breaks more often increase academic motivation (44.8 %), while in Angarsk they make it harder to switch to academic activities (43.2 %). The results confirm the model of differentiated impact of HPTs: their effect is not universal and is determined by contextual factors and the individual characteristics of students. The study has identified an insufficiently high level of systemic implementation of the HPTs in the organizations under study; the need to improve practice has been substantiated – to systematize methods, take into account the individual characteristics of students, enhance teachers' competence, and develop a comprehensive supportive environment. The multicomponent structure of the HPTs covers areas ranging from designing the educational space to conducting educational

and psychological-pedagogical activities; the research results are applicable in developing programs for creating a health-preserving environment and methodological recommendations for teaching staff.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, сравнительный анализ, школа, здоровье учащихся.

Keywords: health-preserving technologies, educational environment, comparative analysis, school, the health of schoolchildren.

Благодарности и финансирование: Авторы благодарят администрации школ Реутова и Ангарска за поддержку исследования и помощь в сборе данных.

Acknowledgements and Funding: The authors thank the administrations of the schools in Reutov and Angarsk for supporting the study, enabling the empirical research at the schools, and assisting with data collection.

Введение

Здоровье – ведущая ценность человека. Сейчас, в мире с высоким уровнем развития технологий, где из года в год появляется все больше компьютерных методов обучения, прогрессирует цифровизация учебного процесса, и, следовательно, появляются причины ухудшения здоровья людей, в особенности детей и учителей. Актуальность темы исследования заключается в необходимости применения здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья как учащихся, так и педагогов.

Возникает противоречие между применением теоретических знаний о здоровьесберегающих технологиях и результатом их внедрения, который отражается на здоровье школьников. Значительное количество детей имеют проблемы со здоровьем, как физическим, так и ментальным. Перед государством, администрацией школы и педагогами стоит цель в сохранении и укреплении здоровья детей, так как именно оно является основой для их успешного развития, обучения, что в последующем влияет и на развитие общества в целом. Именно поэтому здоровьесберегающие технологии являются неким «рычагом» для коррекции всего процесса обучения.

Исходя из вышесказанного была сформулирована проблема: здоровьесберегающие технологии не реализовываются с высокой эффективностью.

Цель исследования состояла в оценке практики внедрения здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных организациях, и выявлении их специфики воздействия на участников образовательного процесса и определении факторов, влияющие на эффективность реализации данных технологий в различных организационно-педагогических условиях. Для ее достижения были поставлены следующие задачи: 1) описать набор здоровьесберегающих технологий, реально используемых в школах; 2) охарактеризовать условия их применения; 3) выявить особенности влияния технологий на участников образовательного процесса.

Материалы и методы

Проблема разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в образовательный процесс представлена в трудах М.М. Безруких, А.В. Левченко, Н.К. Смирнова, Л.Ф. Тихомировой, В.Ф. Базарного, Г.К. Селевко, В.Д. Сонькова, Т.И. Шамовой, О.А. Шкляровой, В.В. Серикова, В.Б. Войнова и др. Организации психологического климата посвящены работы Н.С. Мансурова и С.Ю. Головина.

В международной исследовательской перспективе вопросы применения педагогических технологий для адаптации образовательной среды рассматриваются в работах D. Mitchell [12] и N. A. Turgunova [13]. В данных исследованиях подчеркивается значимость индивидуализированного подхода к организации учебного процесса.

Согласно Н.К. Смирнову [8], здоровьесберегающая технология – система мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая особенности образовательной среды и условий жизни ребенка. О.В. Петров и соавторы [6] рассматривают ЗСТ как механизм, обеспечивающий максимально возможные условия для сохранения и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. По М.Г. Романцову [7], совокупность подходов к проблеме здоровья и развития личности целесообразно рассматривать на основе принципов комплексности, системности, преемственности, учёта социально-психологических и психофизиологических особенностей личности, периодизации возраста и психосоматической конституции.

Нормативное воплощение этих принципов закреплено в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», регламентирующем охрану и укрепление здоровья обучающихся через оказание первичной медико-санитарной помощи, организацию питания, оптимизацию учебной и внеучебной нагрузки, пропаганду здорового образа жизни, профилактику заболеваний и запрещение курения, наблюдение за состоянием здоровья и др. [10]. Реализация данных положений невозможна без непосредственного участия педагога, обязанного следить за самочувствием учащегося во время урока (частая смена позы, зевота, закрывание век, подпирание головы рукой и др.) и оперативно корректировать образовательный процесс с применением соответствующих ЗСТ.

По В.Д. Сонькову [9], здоровьесберегающие технологии в образовании включают: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, соответствие методик возрасту и силам обучающихся); режимную организацию учебного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных и психофизиологических особенностей; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям школьника; нормализованный двигательный режим. Применение таких технологий позволяет выстроить доверительные взаимоотношения с обучающимися, улучшить психологический климат в классе, снизить уровень стресса и обеспечить физическое, духовное и социальное благополучие всех участников образовательного процесса.

Для реализации ЗСТ необходимы следующие составляющие:

1. информационная – формирование мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за здоровье;

2. инструментально-материально-техническая – кабинеты, освещение, вентиляция, спортивные залы и площадки;
3. материально-техническое оснащение урочной и внеурочной деятельности – инвентарь, приборы;
4. программно-учебно-методическое – методические пособия и разработки, формирующие позитивное отношение к здоровью и профилактике вредных привычек;
5. социально-профессиональная компетентность педагогического состава – готовность педагогов к реализации ЗСТ.

Практическая значимость этих компонентов была верифицирована в ходе эмпирического исследования среди обучающихся 8 – 11 классов МБОУ СОШ № 5 г. Реутов, Московская область (далее – школа г. Реутов) и МБОУ «СОШ № 29» г. Ангарск, Иркутская область (далее – школа г. Ангарск). Объем выборки составил 117 обучающихся: 88 – в школе г. Ангарска и 29 – в школе г. Реутова.

Результаты и обсуждения

Результаты исследования частоты применения отдельных приемов здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в школах городов Реутов и Ангарск свидетельствуют о низкой распространенности практик динамических пауз в образовательном процессе. Доля педагогов, регулярно проводящих физкультминутки, составила 17,2 % в школе г. Реутов и 15,9 % в школе г. Ангарск.

В ходе анализа распространенности отдельных здоровьесберегающих приемов зафиксированы различия между школами Реутова и Ангарска. Пальчиковая гимнастика применяется 13,8 % педагогов в Реутове против 9,1 % в Ангарске. Гимнастика для глаз используется чуть чаще в Ангарске (14,8 %) по сравнению с Реутовым (13,8 %). Наибольший разрыв наблюдается по дыхательным упражнениям: 17,2 % в Реутове и лишь 9,1 % в Ангарске.

При этом в школе г. Ангарск зафиксирована высокая востребованность дыхательных упражнений со стороны обучающихся: доля учащихся, выступающих за их внедрение, составила 54,5 %.

Сравнительная оценка компонентов ЗСТ демонстрирует неоднородность результативности школ по отдельным направлениям (табл. 1).

Таблица 1.

Сравнительная оценка компонентов здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в школах г. Ангарска и г. Реутова (*)

Компонент ЗСТ и показатель	Ангарск, %	Реутов, %	Примечание
Комфортность образовательной среды (освещение, температурный режим, проветривание): удовлетворённость учащихся	84,1	79,3	Преимущество школы г. Ангарска в формировании благоприятных условий для учебной деятельности
Доступность психологической поддержки: возможность обратиться за помощью к любому педагогу (включая классного руководителя и психолога)	54,5	31	В Ангарске поддержка более распределена между специалистами

Компонент ЗСТ и показатель	Ангарск, %	Реутов, %	Примечание
Доступность психологической поддержки: обращение преимущественно к классному руководителю как единственному адресату помощи	38,6	69,0	В Реутове помощь институционально «замкнута» на классном руководителе
Эффект физкультминуток: прилив сил и рост мотивации к обучению	19,3	44,8	В Реутове динамические паузы чаще дают позитивный мотивационный эффект
Эффект физкультминуток: затруднения при переключении внимания на учебную деятельность	43,2	13,8	В Ангарске после пауз чаще фиксируются трудности с возвращением к учебной задаче
Учет психофизического состояния учащихся	93,2	82,2	Преимущество школы г. Ангарска в формировании практики учёта психофизиологического состояния учащихся

* Составлена авторами на основе собственных исследований.

Полученные результаты подтверждают неоднородность результативности школ по отдельным компонентам ЗСТ и свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к проектированию и реализации здоровьесберегающих практик. Параметры применения динамических и оздоровительных мероприятий (интенсивность, продолжительность, содержание) целесообразно корректировать с учетом возрастных, физиологических и психологических характеристик обучающихся, а также включать в структуру пауз элементы, обеспечивающие плавный переход к учебной деятельности.

Комплексный характер ЗСТ предполагает интеграцию не только двигательных практик, но и просветительских, психологических, медицинских компонентов, а также оптимизацию пространственно-средовых условий. Текущий уровень внедрения указанных технологий в обеих образовательных организациях оценивается как недостаточный, что обуславливает потребность в методической доработке и управленческой поддержке процессов здоровьесбережения.

Заключение

Эмпирические данные подтверждают существенное влияние здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) на мотивационно-эмоциональные и когнитивные параметры учебной деятельности: фиксируются изменения в уровне интереса к обучению, субъективном самочувствии, работоспособности, активности и вовлеченности учащихся.

Ключевым условием эффективной реализации ЗСТ выступает профессиональная подготовка педагогического состава: освоение методик внедрения и адаптации здоровьесберегающих практик позволяет системно поддерживать физическое и психологическое благополучие обучающихся.

Внедрение ЗСТ рассматривается как стратегическое направление развития образовательной среды, обеспечивающее долгосрочные эффекты для всех субъектов образовательного процесса – от отдельного учащегося до институционального уровня

и социума в целом. При этом ЗСТ функционируют не как набор изолированных приемов, а как целостная система, ориентированная на создание условий для гармоничного развития личности и поддержания ее ресурсного состояния в образовательном контексте.

Список литературы

1. Александрова, И.Э. Технология обеспечения безопасной для здоровья школьников организации обучения в цифровой образовательной среде: гигиеническая оптимизация урока и расписания / И.Э. Александрова // Школьные технологии. – 2019. – № 2. – С. 45–52.
2. Бриленок, Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та. – 2019. – 32 с. URL: <https://books.sgu.ru/tutorials/978-5-292-04597-7> (дата обращения: 20.09.2026).
3. Войнов, В.Б. Здоровьесберегающая педагогика. Современное положение дел и перспективы развития / В.Б. Войнов // Новые исследования. – 2022. – № 3–4. – С. 71–72.
4. Козуб, М.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании: учебное пособие. – Липецк: Липецкий ГПУ, 2022. – 79 с.
5. Морозова, Е.Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения: монография / Е.Е. Морозова, В.И. Морозов; Саратовский нац. исслед. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2016. – 149 с.
6. Петров, В.И. Методология формирования культуры здоровья студентов – будущих врачей / В.И. Петров, В.Б. Мандриков, Н.В. Замятина // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2011. – № 1 (3). – С. 65–68.
7. Романцов, М.Г. Современной школе – здоровьесохраниющее образование. Образование в современной школе. – 2003. – № 6. – С. 3–8.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 318 с.
9. Соньков, В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. – М.: Триада-фарм, 2002. – 117 с.
10. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2026) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 20.09.2026).
11. Шклярова, О.А. Проблема здоровьесбережения в аспекте активизации жизнедеятельности современного человека при использовании ИТ-ресурсов / О.А. Шклярова // Менеджмент образования в условиях информатизации: монография / под ред. О.П. Осиповой. – 2021. – С. 279–314.
12. Mitchell, D. «What Really Works in Special and Inclusive Education: Using Evidence-Based Teaching Strategies». London and New York: Routledge, 2008. Pp. 240.

13. Turgunova, N.A. Technologies of socialization in inclusive education // *Innovations in Technology and Science Education*. – 2023. – T. 2, № 8. – P. 1030–1037.

References

1. Aleksandrova I.E. Tekhnologiya obespecheniya bezopasnoy dlya zdorov'ya shkol'nikov organizatsii obucheniya v tsifrovoy obrazovatel'noy srede: gigienicheskaya optimizatsiya uroka i raspisaniya [Technology for ensuring health-safe organization of education for schoolchildren in a digital educational environment: hygienic optimization of lessons and schedules] // *Shkol'nye tekhnologii*. – 2019. – No. 2. – P. 45–52. (In Russ.)
2. Brilenok N.B. Pedagogicheskoe soprovozhdenie stanovleniya zdorovogo obraza zhizni u obuchayushchikhsya: uchebnoe posobie dlya studentov Instituta fizicheskoy kul'tury i sporta [Pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle among students: textbook for students of the Institute of Physical Culture and Sports] [Electronic resource]. – Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2019. – 32 c. – URL: books.sgu.ru (accessed: 20.09.2026). (In Russ.)
3. Voynov V.B. Zdorovyeberegayushchaya pedagogika. Sovremennoe polozhenie del i perspektivy razvitiya [Health-saving pedagogy. Current state and development prospects] // *Novye issledovaniya*. – 2022. – No. 3–4. – P. 71–72. (In Russ.)
4. Kozub M.V. Zdorovyeberegayushchie tekhnologii v sovremennom obrazovanii: uchebnoe posobie [Health-saving technologies in modern education: textbook]. – Lipetsk: Lipetskiy GPU, 2022. – 79 P. (In Russ.)
5. Morozova E.E., Morozov V.I. Zdorovyeberegayushchaya deyatel'nost' v sistemakh obrazovaniya i zdravookhraneniya: monografiya [Health-saving activity in education and healthcare systems: monograph] / Saratovskiy nats. issled. gos. un-t im. N.G. Chernyshevskogo. – Saratov: Izd-vo Saratovskogo universiteta, 2016. – 149 P. (In Russ.)
6. Petrov V.I., Mandrikov V.B., Zamyatina N.V. Metodologiya formirovaniya kul'tury zdorov'ya studentov – budushchikh vrachev [Methodology of forming health culture of future doctors] // *Meditinskoe obrazovanie i professional'noe razvitie*. – 2011. – No. 1 (3). – P. 65–68. (In Russ.)
7. Romantsev M.G. Sovremennoy shkole – zdorov'esokhranyayushchee obrazovanie [Modern school – health-preserving education] // *Obrazovanie v sovremennoy shkole*. – 2003. – No. 6. – P. 3–8. (In Russ.)
8. Smirnov N.K. Zdorovyeberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psikhologiya zdorov'ya v shkole [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. – Moscow: ARKTI, 2005. – 318 P. (In Russ.)
9. Son'kov V.D. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obshcheobrazovatel'noy shkole: metodologiya analiza, formy, metody, opyt primeneniya [Health-saving technologies in comprehensive school: methodology of analysis, forms, methods, experience of application] / ed. by M.M. Bezrukikh, V.D. Son'kin. – Moscow: Triada-farm, 2002. – 117 P. (In Russ.)
10. Federal'nyy zakon ot 29.12.2012-FZ (red. ot 04.08.2026) «Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii» [Federal Law of December 29, 2012-FZ (as amended on 04.08.2026) «On Education in the Russian Federation»] // *consultant.ru*. – 2026. – No. 273. – URL: consultant.ru (accessed: 20.09.2026). (In Russ.)

-
11. Shklyarova O.A. Problema zdorovyesberezheniya v aspekte aktivizatsii zhiznedeyatel'nosti sovremennogo cheloveka pri ispol'zovanii IT-resursov [The problem of health saving in the aspect of activating the life activity of a modern person when using IT resources] // Menedzhment obrazovaniya v usloviyakh informatizatsii: monografiya / ed. by O.P. Osipova. – 2021. – P. 279–314. (In Russ.)
 12. Mitchell D. «What Really Works in Special and Inclusive Education: Using Evidence-Based Teaching Strategies». London and New York: Routledge. – 2008. – 240 P.
 13. Turgunova N.A. Technologies of socialization in inclusive education // Innovations in Technology and Science Education. – 2023. – Vol. 2, No. 8. – P. 1030–1037.