

УДК 371.71

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Чедов К.В.**

*ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет», Пермь, e-mail: chedovkv@yandex.ru*

---

Воспитание здоровой личности относится к ведущим ценностным ориентирам государственной политики Российской Федерации. Повышение эффективности охраны и укрепления здоровья детей и подростков возможно на основе формирования их культуры здоровья. В педагогической науке последних десятилетий получила особое развитие идея сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения посредством формирования у обучающихся культуры здоровья. Целью исследования является обоснование содержания индивидуальной программы здорового образа жизни как средства формирования культуры здоровья обучающегося. Проектирование и реализация индивидуальных программ здорового образа жизни обучающихся предполагает создание особой педагогической среды, в рамках которой дети и подростки включаются в различные виды деятельности, оказывающие влияние на формирование их культуры здоровья. Индивидуальная программа здорового образа жизни комплексно описывает деятельность обучающегося в направлении здорового образа жизни, включая индивидуальные цели, этапы и способы их достижения, а также анализ и оценку полученных результатов. Анализ данных оценки уровня сформированности культуры здоровья обучающихся опытной и контрольной групп позволил выявить эффективность деятельности субъектов учебно-воспитательного процесса на основе проектирования и реализации индивидуальных программ здорового образа жизни школьников.

---

Ключевые слова: индивидуальная программа здорового образа жизни, культура здоровья, обучающиеся.

## **AN INDIVIDUAL HEALTHY LIFESTYLE PROGRAM AS A MEANS OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTH AMONG STUDENTS**

**Chedov K.V.**

*Perm State University, Perm, e-mail: chedovkv@yandex.ru*

---

Upbringing of a healthy personality is one of the leading values of the state policy of the Russian Federation. Improving the effectiveness of health protection and health promotion of children and adolescents is possible on the basis of the formation of their culture of health. In pedagogical science in recent decades, the idea of saving and strengthening the health of the younger generation through the formation of a culture of health among students has received special development. The aim of the study is to substantiate the content of the individual program of a healthy lifestyle as a means of forming the culture of health of the student. Designing and realization of individual programs of students' healthy way of life implies creation of special pedagogical environment, within which children and teenagers are involved in various activities influencing the formation of their health culture. The individual program of a healthy lifestyle comprehensively describes the student's activities in the direction of a healthy lifestyle, including individual goals, stages and ways of their achievement, as well as analysis and evaluation of the results. The analysis of the data of the evaluation of the level of formation of the students' health culture in the experimental and control groups allowed us to reveal the effectiveness of the subjects of the educational process on the basis of the design and implementation of individual programs of a healthy way of life for schoolchildren.

---

Keywords: individual healthy lifestyle program, health culture, students.

В «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» воспитание детей и молодежи рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одним из ценностных ориентиров государственной политики в области воспитания является воспитание здоровой личности в системе образования.

В педагогической науке последних десятилетий получила особое развитие идея сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения посредством формирования у обучающихся культуры здоровья [1].

Культура здоровья обучающихся нами определяется как система их знаний о здоровье человека как социально-культурном явлении, о компонентах здорового образа жизни, о методах самодиагностики психофизического состояния, обеспечивающих им осознание ценностной значимости индивидуального здоровья как условия здоровой жизни и деятельности и понимание необходимости личностного саморазвития посредством разработки и реализации индивидуальной стратегии сбережения и развития своего здоровья [2].

Проблема формирования у обучающихся культуры здоровья является достаточно исследуемым в педагогике научным направлением, однако показатели здоровья современных школьников имеют отчетливые негативные тенденции. Результаты 11-летнего лонгитудинального исследования психофизического развития школьников свидетельствуют о неуклонном росте распространенности школьно обусловленных нарушений здоровья [3].

В этой связи возникает необходимость в дальнейшем поиске эффективных способов деятельности общеобразовательных организаций в направлении формирования культуры здоровья обучающихся как неотъемлемого компонента базовой культуры личности, определяющего стратегию образа жизни человека.

Цель исследования: обоснование содержания индивидуальной программы здорового образа жизни как средства формирования культуры здоровья обучающегося.

**Материал и методы исследования.** Методами исследования выступают анализ научно-педагогической литературы, обобщение педагогического опыта и результатов собственной практической деятельности по формированию культуры здоровья детей и подростков, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

Опытно-поисковой базой исследования выступило муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13» г. Кунгура Пермского края.

В опытную группу вошли обучающиеся начального, основного и среднего уровней общего образования по одному классу с каждого уровня (n=67). Практико-ориентированная деятельность осуществлялась в течение двух лет, с 2019 по 2021 г., в соответствии с выявленным автором содержанием индивидуальной программы здорового образа жизни обучающегося. Контрольная группа была сформирована по аналогии с

опытной группой (n=65) и участвовала в учебно-воспитательном процессе в традиционном формате.

Оценка эффективности формирования культуры здоровья обучающихся осуществляется на основе разработанных нами критериев и показателей, а также комплекса методик соответствии с компонентами исследуемого феномена: когнитивным, мотивационно-ценностным и деятельностным.

Когнитивный компонент культуры здоровья оценивается на основе таких показателей, как знания о здоровье и влияющих на него факторах; знания о составляющих здоровьесориентированного поведения; знания о способах ведения здорового образа жизни. Для выявления этих знаний применяется тестирование.

К показателям оценки мотивационно-ценностного компонента культуры здоровья относятся: понимание обучающимися здоровья как главной ценности человека; интерес к своему здоровью и здоровому образу жизни. Диагностика данного компонента проводится с помощью методики «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Явина.

Для определения уровня сформированности деятельностного компонента культуры здоровья используются показатели: гармоничность образа жизни и здоровьесозидающая активность. Диагностическим инструментом в данном случае является «Методика оценки культуры здоровья обучающихся» Н.С. Гаркуша.

Уровень сформированности культуры здоровья обучающегося определяется на основе суммы баллов, набранных по каждому показателю (табл. 1).

Таблица 1

Шкала определения уровня сформированности культуры здоровья обучающихся

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Оценка в баллах	11–14	4–10	0–3

Эта сумма баллов рассчитывается исходя из того, что низкий уровень по каждому из семи показателей соответствует 0 баллов, средний – 1 баллу, высокий – 2 баллам.

Исследование уровня сформированности культуры здоровья школьников проводилось в начале исследования в сентябре, а затем ежегодно в мае.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Важнейшим условием успешной деятельности общеобразовательной организации в направлении формирования культуры здоровья обучающихся является интеграция урочной и внеурочной деятельности [4]. Такая интеграция предполагает *целенаправленную* совместную деятельность субъектов образовательного процесса школы: обучающегося, классного руководителя, учителя физической культуры, медицинского работника, тренера-преподавателя, учителя-предметника, родителей [5].

Как показала многолетняя опытно-поисковая работа, реализованная в нескольких общеобразовательных организациях Пермского края под научным руководством автора, эффективным средством формирования культуры здоровья обучающихся является индивидуальная программа здорового образа жизни.

Проектирование и реализация индивидуальных программ здорового образа жизни обучающихся предполагает создание особой педагогической среды, в рамках которой дети и подростки включаются в различные виды деятельности, оказывающие влияние на формирование их культуры здоровья.

Индивидуальная программа здорового образа жизни комплексно описывает деятельность обучающегося в направлении здорового образа жизни, включая индивидуальные цели, этапы и способы их достижения, а также анализ и оценку полученных результатов. Её разработка и реализация осуществляется в несколько этапов.

Проектирование такой программы осуществляется при активном взаимодействии обучающегося, учителя физической культуры, тренера-преподавателя школьного спортивного клуба, классного руководителя, психолога, медицинского работника и родителей или законных представителей обучающихся.

На *первом этапе* выявляются навыки деятельности обучающихся, связанные с ведением здорового образа жизни. С этой целью дети начальных классов отвечают на вопросы разработанной нами анкеты, а обучающимся среднего и старшего уровней общего образования предлагается написать эссе на тему «Мой здоровый образ жизни». В случае если первоклассник не умеет читать, то отвечает на вопросы анкеты вместе с родителем или классным руководителем. Кроме этого, на данном этапе в ходе бесед с обучающимися выявляются их индивидуальные интересы относительно здоровья, мотивации к здоровому образу жизни, а также анализируются продукты (результаты) их творческой, спортивной и другой деятельности обучающихся на основе изучения их портфолио.

В ходе реализации *второго* этапа составляется индивидуальный паспорт физического состояния обучающегося на основе результатов мониторинга соматического здоровья школьников и их физической подготовленности. Сбор соответствующих данных и их обработку осуществляют учитель физической культуры и тренер-преподаватель школьного спортивного клуба, привлекая при необходимости к этой деятельности классных руководителей и родителей. В настоящее время в общеобразовательных учреждениях существуют различные авторские или самостоятельно разработанные программно-аппаратные комплексы, позволяющие автоматизировать процесс обработки данных мониторинга физического состояния человека. Применение данных комплексов

позволяет оперативно получить объективную информацию об индивидуальном уровне соматического здоровья и физической подготовленности школьника. Выявление уровня физического состояния обучающихся в нашей опытно-поисковой работе осуществлялось посредством применения специально разработанной диагностической информационной программы «Физмонитор».

Данная программа разработана на основе методики экспресс-оценки соматического здоровья С.В. Хрущева и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На *третьем* этапе с учетом имеющихся у обучающегося навыков ведения здорового образа жизни (здоровьеориентированной деятельности) и данных мониторинга физического состояния определяются цель и задачи предстоящей деятельности в течение учебного года и с соответствием с ними разрабатывается индивидуальный план здорового образа жизни, который в зависимости от цели и задач может иметь такие разделы, как физическая активность, рациональное питание, закаливание, активный отдых, отказ от вредных привычек и некоторые другие.

На *четвертом* этапе обучающимися осуществляется реализация плана здорового образа жизни. Для этого в школе создаются благоприятные условия посредством организации: учебно-тренировочных занятий в школьном спортивном клубе по различным видам спорта; классных часов с участием известных спортсменов и других успешных людей, ведущих и пропагандирующих здоровый образ жизни; уроков физической культуры образовательно-познавательной направленности с использованием активных и интерактивных форм учебной деятельности (кейс-технологий, метода анализа конкретных ситуаций, проектной технологии, мультимедиа технологий, тренингов); проектной, исследовательской, волонтерской деятельности в урочное и внеурочное время по проблемам здорового образа жизни.

В результате у обучающихся формируются умения и навыки самостоятельного проектирования деятельности, направленной на сбережение и укрепление собственного здоровья посредством свободного выбора стратегий здоровьеориентированного поведения.

Эффективность реализации индивидуальной программы здорового образа жизни оценивается классным руководителем в таких формах, как беседа, обсуждение в малых группах, анализ содержания индивидуального паспорта физического состояния обучающегося.

Существенным фактором повышения эффективности работы по формированию культуры здоровья обучающихся является рефлексия процесса и результатов их здоровьеориентированной деятельности, а также навыков ведения здорового образа жизни в

течение конкретного периода учебного года (учебной четверти, полугодия или всего учебного года).

Эффективность и качество формирования культуры здоровья обучающихся зависит, с одной стороны, от слаженности совместной деятельности всех субъектов учебно-воспитательного процесса, а с другой стороны – от профессиональной компетентности педагогов в вопросах сбережения и укрепления здоровья обучающихся.

Как показала наша опытно-поисковая работа в направлении непрерывного повышения профессионального мастерства работников образования, достаточно эффективной формой является постоянно действующий семинар [2]. Данная форма позволяет мотивировать педагогов на постоянное совершенствование своей профессиональной компетентности, формировать профессионально важные знания в соответствии с их индивидуальными запросами и, что очень важно, создает предпосылки для согласованной совместной деятельности в интересах формирования культуры здоровья обучающихся.

Индивидуальная программа здорового образа жизни обучающегося является важным документом для учителя физической культуры и тренера-преподавателя, если школьник занимается тем или иным видом спорта. Наличие информации о текущем состоянии соматического здоровья, физической подготовленности и режиме занятий организованной двигательной активностью является основанием для индивидуализации дозирования физических нагрузок при выполнении упражнений. Благоприятными факторами успешного формирования культуры здоровья обучающихся в системе физического воспитания являются уроки физической культуры при условии их образовательно-познавательной направленности, а также функционирование школьного спортивного клуба. Наряду с этим высоким воспитывающим потенциалом в отношении формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни обладают и другие учебные предметы.

Анализ данных оценки уровня сформированности культуры здоровья обучающихся опытной и контрольной групп позволил выявить эффективность деятельности субъектов учебно-воспитательного процесса на основе проектирования и реализации индивидуальных программ здорового образа жизни.

Из таблицы 2 видно, что в ходе опытно-поисковой работы произошло приращение культуры здоровья обучающихся и опытной, и контрольной групп в пределах среднего уровня. В опытной группе это приращение составило 53,9%, а в контрольной 30,6%. Таким образом, анализ полученных данных позволяет сделать вывод об эффективности организуемого учебно-воспитательного процесса с опытной группой.

Таблица 2

Сравнение сформированности культуры здоровья обучающихся опытной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах опытно-поисковой работы

Группа	Этап опытно-поисковой работы				Приращение в баллах	Приращение в процентах	Достоверность разницы при $p \leq 0,05$
	Констатирующий		Контрольный				
	Баллы $M \pm m$	Уровень	Баллы $M \pm m$	Уровень			
Опытная	6,3±1,9	Средний	9,7±3,4	Высокий	3,4	53,9	$T_{эмп} < T_{кр}$
Контрольная	6,2±1,8	Средний	8,1±2,7	Средний	1,9	30,6	$T_{эмп} > T_{кр}$

Достоверность разницы средних арифметических значений, характеризующих уровень сформированности культуры здоровья обучающихся опытной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах опытно-поисковой работы, установлена с использованием непараметрического Т-критерия Вилкоксона.

**Заключение.** Итоги практико-ориентированной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся дают основание заключить, что педагогический эффект целенаправленной деятельности всех субъектов учебно-воспитательной деятельности общеобразовательной школы по проектированию и реализации индивидуальных программ здорового образа жизни обучающихся проявляется: в осознании школьниками личностной и общественной ценности здоровья; в адекватном представлении о сущности здоровья как определяющем условии эффективной жизни и полноценной самореализации человека; в целенаправленной мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни на уровне своих возрастных и индивидуальных возможностей; в самостоятельном овладении навыками здоровьесориентированного поведения; в умении сотрудничать со взрослыми в вопросах здорового образа жизни; в активном участии в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

### Список литературы

1. Абаскалова Н. П., Зверкова А. Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 5–24.
2. Чедов К.В. Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся: монография / под науч. ред. В. А. Федорова. Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2021. 280 с.
3. Физическое развитие и состояние здоровья детей и подростков в школьном онтогенезе (лонгитудинальное исследование): монография / под ред. В.Р. Кучмы, И.К. Рапопорт. М.: Научная книга, 2021. 350 с.

4. Малярчук Н.Н., Маджуга А.Г., Агзамов Р.Р. Воспитание как социокультурный контекст здоровьесозидающей позиции индивидуума // Педагогика. № 10. 2017. С. 56-62.

5. Науменко Ю.В. Здоровье и физическая культура: социально-культурный подход к определению сущности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 4-1. С. 137-141.