

УДК 378.016

## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Ольга Владимировна Коркишко**

старший преподаватель

olga.cor1909@yandex.com

**Алла Валерьевна Русинова**

старший преподаватель

avrusinova@sevsu.ru

**Надежда Васильевна Антонченко**

старший преподаватель

nvantonchenko@sevsu.ru

Севастопольский государственный университет

г. Севастополь, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются психолого-педагогические и методические аспекты формирования у школьников навыков ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) в процессе физического воспитания. Раскрывается значение уроков физической культуры как ведущего средства оздоровления, развития двигательной активности и формирования личностных установок, направленных на укрепление здоровья. Приводятся результаты анализа педагогического опыта, демонстрирующие эффективность интеграции образовательных, воспитательных и мотивационных компонентов в структуру урока.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, школьники, физическое воспитание, мотивация, педагогические условия.

**Введение.** Современные тенденции образовательной системы отражают растущую значимость задач, связанных с укреплением здоровья подрастающего поколения. В условиях цифровой эволюции, гиподинамии и высокой учебной нагрузки формирование у школьников устойчивых привычек здорового образа жизни становится одной из стратегических целей образования. Именно в школьные годы закладываются основы личностного отношения к физическому и психическому благополучию [3].

Физическая культура в этом контексте выступает не только как средство развития двигательных качеств, но и как инструмент формирования культуры здоровья, ответственности, самоорганизации и позитивного отношения к физической активности.

Школьный возраст является наиболее чувствительным периодом для формирования этих привычек. В младшем школьном возрасте ведущим мотивом становится подражание, в подростковом — стремление к самовыражению, а в старших классах уже осознанность и самоконтроль. Учитывая эти различия, педагог должен использовать дифференцированные подходы, обеспечивающие не только развитие физических качеств, но и воспитание ответственности за собственное здоровье [2].

**Основная часть.** Понятие здорового образа жизни в педагогике трактуется как система знаний, ценностей и практических действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. К основным компонентам ЗОЖ относятся:

- физическая активность (регулярные занятия спортом, утренняя гимнастика, активный досуг);
- рациональное питание;
- соблюдение режима дня;
- личная гигиена;
- психоэмоциональное равновесие;
- отказ от вредных привычек [3].

Формирование устойчивого интереса к ЗОЖ возможно только при комплексном сочетании образовательных, мотивационных и социальных факторов. Ключевыми педагогическими условиями выступают:

1. Личностно-ориентированный подход — учет индивидуальных особенностей, уровня физической подготовки и интересов учащихся.

2. Мотивация через успех и признание — использование элементов соревнования, поощрение достижений, позитивная обратная связь.

3. Эмоциональная насыщенность уроков — создание комфортной и доверительной атмосферы, включение игровых элементов.

4. Интеграция знаний и практики — связывание физической активности с теоретическими знаниями о здоровье.

5. Пример педагога — демонстрация личной вовлеченности, культуры здоровья и позитивного отношения к физическим нагрузкам.

6. Создание социокультурной среды — вовлечение родителей и школьного сообщества в совместные мероприятия, акции, спортивные праздники [1].

Современные формы физического воспитания направлены не только на развитие физических качеств, но и на осознание значимости активного образа жизни.

Эффективными формами являются:

- Игровые и соревновательные формы, способствующие развитию командного взаимодействия и эмоциональной вовлеченности;

- Проектная деятельность (например, проекты «Мой путь к здоровью», «Здоровое питание школьника»);

- Практические занятия на свежем воздухе, направленные на развитие двигательной активности и укрепление иммунитета;

- Использование цифровых технологий — фитнес-трекеров, онлайн-викторин, обучающих видео и т.д.;

- Индивидуальные консультации, направленные на профилактику вредных привычек и развитие саморегуляции.

Наибольший эффект достигается при систематическом сочетании этих форм, что способствует переходу знаний о ЗОЖ из когнитивной сферы в поведенческую [5].

Практическая часть исследования проводилась на базе школы «Экотех+» (г. Севастополь). В ходе наблюдений и собственного педагогического опыта было установлено, что успешность формирования навыков ЗОЖ напрямую зависит от характера взаимодействия учителя и учащихся.

У младших школьников мотивация к занятиям повышается за счет игровых методов, у подростков — благодаря соревновательным элементам и самостоятельным заданиям, а у старшеклассников — через осознание прикладной пользы физической активности

Это происходит потому, что физическая культура и спорт, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в быту, на производстве, в общении. Анализ открытых источников показывает, что буквально все компоненты ЗОЖ в той или иной степени формируются в процессе занятий физической культурой и спортом [4].

Наибольший эффект показали уроки, где педагог сочетал физические упражнения с мини-беседами, комментариями о пользе движений и элементами самоанализа. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Процентное соотношение мотивов, побуждающих к формированию навыков здорового образа жизни у школьников.

Возрастная группа	Критерий оценки	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)	Динамика изменений (%)
Младшие школьники (1–4 кл.)	Интерес к физической активности	68	89	21
	Регулярность самостоятельных занятий физкультурой	42	70	28
	Осознание значения здоровья	55	83	28
Средние школьники (5–8 кл.)	Интерес к занятиям физкультурой	60	82	22
	Участие в школьных спортивных мероприятиях	48	76	28

Возрастная группа	Критерий оценки	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)	Динамика изменений (%)
	Осознание личной ответственности за здоровье	52	79	27
Старшие школьники (9–11 кл.)	Понимание роли физической активности в жизни	64	88	24
	Самостоятельное планирование режима дня и активности	40	72	32
	Стабильность мотивации к здоровому образу жизни	58	84	26

Таким образом, полученные данные указывают, во время урока физической культуры где учитель сочетал физические упражнения с мини-беседами, комментариями о пользе движений и элементами самоанализа повысился процент мотивации к урокам.

В ходе исследования определены условия, способствующие повышению умственной работоспособности школьников, преодолению и профилактике психоэмоционального и функционального состояния.

**Вывод.** Урок физической культуры — это не просто средство физического развития, а педагогическое пространство, формирующее личностную ответственность школьника за свое здоровье.

Эффективность формирования ЗОЖ определяется следующими факторами:

- систематичность педагогического воздействия;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей, учащихся;
- эмоциональная поддержка и мотивация;
- вовлечение семьи и школьного сообщества;
- личный пример учителя.

Комплексный подход к организации физкультурного образования позволяет не только укрепить здоровье учащихся, но и сформировать устойчивые ценностные ориентации, необходимые для осознанного ведения здорового образа жизни.

### Список литературы:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие для учеб. заведений / М.: Советский спорт. 1996. 587 с.
2. Ганьшина Г. В., Овчаренко В. А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодежи // Сервис в России и за рубежом. 2008. № 1(6). С. 45-50.
3. Елаева Е. Е., Крючков Д. Ю. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ // Science Time. 2015. № 12 (24). С. 217-221.
4. Лешкевич С. А. Факторы формирующие основные мотивы к занятиям по физической культуре // Modern Science. 2021. № 3-2. С. 375-378.
5. Марченко А.А., Толстов Д.Д. Психолого-педагогические особенности формирования здорового образа жизни младших школьников // Материалы Международной научно-практической конференции «XVI Левитовские чтения». Московский государственный областной университет (Москва), 2021. С. 321-324.

**UDC 378.016**

### **FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN SCHOOLCHILDREN DURING PHYSICAL EDUCATION**

**Olga V. Korkishko**

senior lecturer

olga.cor1909@yandex.com

**Alla V. Rusinova**

senior lecturer

avrusinova@sevsu.ru

**Nadezhda V. Antonchenko**

senior Lecturer

[nvantonchenko@sevsu.ru](mailto:nvantonchenko@sevsu.ru)

Sevastopol State University

Sevastopol, Russia

**Abstract.** The article discusses the psychological, pedagogical, and methodological aspects of teaching students to lead a healthy lifestyle (HLS) in the process of physical education. It reveals the importance of physical education lessons as a leading means of health improvement, development of physical activity, and formation of personal attitudes aimed at strengthening health. The article presents the results of an analysis of pedagogical experience, demonstrating the effectiveness of integrating educational, upbringing, and motivational components into the lesson structure.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical education, schoolchildren, physical training, motivation, and pedagogical conditions.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.