

УДК 796.011.1

**Система формирования культуры здоровья средствами физической культуры у школьников среднего школьного возраста**

Пonomarev Gennadiy Nikolaevich<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Волкова Наталья Леонидовна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Туровцев Андрей Евгеньевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Российский Государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургская Гуманитарная школа «РОСТ», Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема уровня здоровья современных школьников, в частности, воспитательная задача физической культуры по формированию культуры здоровья занимающихся. Представлена система применения средств и методов физической культуры с учетом возрастных особенностей школьников среднего школьного возраста, направленная на формирование культуры здоровья учеников в процессе физического воспитания в школе. Предложены методы экспресс-оценки сформированности культуры здоровья школьников в рамках возможностей учителя по физической культуре. Описан эксперимент, результаты которого показывают статистически значимое повышение не только сформированности теоретических знаний участников экспериментальной группы, но и достоверно более высокие показатели функциональной подготовленности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье школьников, культура здоровья, средства и методы физического воспитания.

**System of health culture formation by means of physical education in middle school age schoolchildren**

Ponomarev Gennady Nikolaevich<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Volkova Natalya Leonidovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Turovcev Andrej Evgenievich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Herzen State Pedagogical University of Russia*

<sup>2</sup>*St. Petersburg Humanitarian School "ROST", St. Petersburg*

**Abstract.** The article examines the problem of the level of health of modern schoolchildren, in particular the educational task of physical education to form a culture of health among those involved. A system of using means and methods of physical education is presented, taking into account the age characteristics of middle school students, aimed at creating a culture of health among students in the process of physical education at school. Methods for express assessment of the formation of the health culture of schoolchildren are proposed, within the capabilities of a physical education teacher. An experiment is described, the results of which show a statistically significant increase not only in the development of theoretical knowledge of the participants in the experimental group, but also significantly higher rates of functional readiness.

**Keywords:** physical education, health of schoolchildren, health culture, means and methods of physical education.

**ВВЕДЕНИЕ.** Государственная политика нашей страны направлена по сохранение и поддержание здоровья своих граждан для продления и увеличения эффективности их трудоспособного возраста. Данный аспект оказывает значительное влияние на экономическое развитие страны, поэтому можно рассматривать направления здоровьесберегающей политики как важные стратегические задачи.

Наиболее целесообразным является поддержание уровня здоровья детей как фундамент его формирования и сохранения в более старшем возрасте. Система физического воспитания школьников имеет широкий и разнообразный арсенал средств для решения этой задачи. Однако важность сохранения здоровья детей за период обучения в школе может снижаться в долгосрочной перспективе, если у школьников не будет сформирована культура здоровья, которая бы позволила более эффективно поддерживать уровень здоровья и после окончания школы [1].

Формирование культуры здоровья относится к группе воспитательных задач физического воспитания, которые требуют более осознанного подхода к выбору средств и методов воздействия, поскольку речь идет о формировании личностных качеств человека с учетом его психологических особенностей. Также воспитательное воздействие наиболее эффективно при системном применении средств и методов, чем при разрозненном или одностороннем воздействии [2].

Выше сказанное позволило выявить противоречие между наличием необходимости формировать культуру здоровья школьников и отсутствием научно-обоснованной системы применения средств физической культуры для их формирования с учетом возрастных особенностей занимающихся.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проводили на базе частного образовательного учреждения гуманитарной Санкт-Петербургской школы “РОСТ” по адресу: город Санкт-Петербург, посёлок Парголово, ул. Николая Рубцова, д. 5. В качестве участников эксперимента были выбраны ученики 5-х классов, поскольку именно в этом возрасте, при переходе в среднюю школу уменьшается воспитательное воздействие классного руководителя и возрастает роль учителей предметников в формировании личности школьника. Перед началом эксперимента было проведено тестирование теоретических знаний о здоровом образе жизни, по результатам теста респонденты были разделены на две равнозначные выборки, которые составили контрольную ( $n = 10$ ) и экспериментальную ( $n = 10$ ) группы. Для уточнения взаимосвязи между теоретическими знаниями и действительным уровнем здоровья также в обеих группах были проведены функциональные пробы: проба Руфье для оценки работоспособности сердца и проба Штанге для оценки работоспособности дыхательной системы, которые являются показателями уровня здоровья респондентов. На момент начала педагогического эксперимента группы были однородны, статистически значимых различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Эксперимент продолжался в течение 4-х месяцев – с 01.10.2023 по 01.02.2024. Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания образовательного учреждения. Экспериментальная группа занималась по той же программе, но в уроки и внеурочную деятельность была введена система средств по формированию культуры здоровья школьников, представленная в таблице 1.

Таким образом, в экспериментальной группе уроки физической культуры проводили по стандартной программе, на каждом уроке выделяли троих учащихся, которые себя показали особо хорошо, проявили особое стремление к совершенствованию или разучиванию новых навыков, которым и выдавали жетоны. На каждом уроке выделяли разных детей для выдачи жетонов. При подведении итогов четверти ученики могли воспользоваться полученными жетонами чтобы повысить свою оценку за некоторые нормативы до желаемой.

Также проводили альтернативные уроки физической культуры для освобожденных детей экспериментальной группы. Занятия проводили после уроков в свободном зале. Содержание занятий строго соответствовало рекомендациям врача и носило характер физкультурной паузы, но с выдачей жетонов. Экскурсии проводили совместно с освобожденными детьми.

Таблица 1 – Компоненты системы формирования культуры здоровья школьников

Компонент	Целевая направленность	Комментарии
Выдача жетонов	Формирование ситуации успеха, когда ученик может получить дополнительные баллы к оценке за мотивацию к здоровому образу жизни, компенсировав более низкие баллы в других разделах программы по физической культуре	Данный метод поощрения позволит: - дать понимание учителю, в какие моменты стоит закрепить знания и умения, а в чем можно развиваться; - показать школьнику, что он имеет особые способности и у него есть сильные стороны; - поможет не заострять внимание на неудачах, а дать стремление улучшать свой результат
Проведение альтернативных уроков физической культуры для длительно освобожденных школьников	Компенсация недостатка физической активности в период освобождения позволит не терять навыки в выполнении физических упражнений и приобщать к пониманию непрерывности процесса физического воспитания	Занятия проводятся в зоне очень низких физических нагрузок и включают следующие средства: - суставную гимнастику; - гимнастику для глаз; - игры на концентрацию внимания; - дыхательную гимнастику; - упражнения на развитие мелкой моторики
Проведение выездных уроков физической культуры (предусматривает посещение учащимися мест по тематике здорового образа жизни)	Получение теоретических знаний о здоровом образе жизни с использованием метода непосредственной наглядности	В начале среднего школьного возраста все еще преобладает воздействие наглядного метода в восприятии информации. Передача знаний о здоровом образе жизни будет более эффективна при непосредственном посещении мест и мероприятий, связанных со здоровьем, а также позволит разнообразить проведение урочных и внеурочных форм занятий по физической культуре

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В таблице 2 представлены сравнения показателей средних значений функциональных проб и результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Результаты измерения индекса массы тела в контрольной и экспериментальной группах (усл. ед.)

Тест/проба	Контрольная группа (X+sigma)	Экспериментальная группа (X+sigma)	t	p
Проба Штанге	68,18±0,12	78,39±0,7	5,9	≤ 0,05
Проба Руфье	5,94±0,18	3,09±0,15	11	≤ 0,05
Тестирование на знание основ здорового образа жизни	61±0,6	72,5±0,5	2,9	≤ 0,05

При повторном тестировании на знания основ здорового образа жизни результаты контрольной и экспериментальной групп составляют, в среднем, 61 и 72,5 баллов соответственно, что относится к хорошему результату знаний, но результат

экспериментальной группы на 18,85 % больше результата контрольной группы, различия в зоне значимости ( $p \leq 0,05$ ).

Также показатели функциональных тестов в экспериментальной группе показали статистически значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) по сравнению с контрольной. Проба Штанге была выполнена, в среднем, на 68,18 баллов контрольной группой, что соответствует оценке «хорошо», а экспериментальная на 78,39 баллов, что на 14,98 % больше результата контрольной группы. Результат экспериментальной группы также относится к оценке «хорошо», но при этом результаты имеют значительные различия в пользу экспериментальной группы. По показателям результатов пробы Руфье контрольная группа получила, в среднем, 5,94 балла, что находится в пределах хорошего результата, но на границе с «средним», это хуже результата экспериментальной группы с их результатом 3,09, относящимся к оценке «хорошо». Значение экспериментальной группы на 47,98% меньше (лучше) значения контрольной группы.

Достоверные различия в результатах функционального тестирования экспериментальной группы по сравнению с контрольной в совокупности с более высокими значениями в теоретическом тесте позволяют говорить не только о сформированности теоретических знаний о здоровом образе жизни, но и указывают на понимание школьниками важности и практического его соблюдения, а, следовательно, о сформированности у них культуры здоровья личности.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Теоретический анализ проблемы показал, что формирование культуры здоровья личности имеет непосредственное влияние на сохранение и укрепление уровня их здоровья. Результаты эксперимента подтвердили эффективность разработанной системы средств и методов для формирования культуры здоровья школьников среднего школьного возраста. Многокомпонентность системы с различной целевой направленностью учитывает не только сформированность теоретических знаний, но и помогает привить привычку к непрерывным регулярным занятиям физической культурой, способствует повышению мотивации и формированию положительного отношения к занятиям физической культурой через «ситуации успеха», охватывает весь контингент школьников с учетом временно освобожденных от физической нагрузки.

Получен результат, который показал наиболее эффективный и целесообразный выбор средств и методов для формирования культуры здоровья школьников с учетом возрастных особенностей учащихся 5-х классов.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Берданов А. О. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни // Вестник науки. 2019. № 11 (20). С. 33–36.
2. Меньшов И. В. Формирование культуры здоровья среди школьников 1-11 классов на основе трилогии здоровьесобудующих учебных изданий: "Культура здоровья школьников 1-4 классов", "Культура здоровья школьников 5-8 классов", "Культура здоровья школьников 9-11 классов" // Инновационная наука. 2021. № 12 (1). С. 96–105.

#### REFERENCES

1. Berdanov A. O. (2019), "Formation of a culture of health and a healthy lifestyle", *Bulletin of Science*, No. 11 (20), pp. 33–36.
2. Menshov I. V. (2021), "Formation of a culture of health among schoolchildren in grades 1-11 based on a trilogy of health education educational publications: "Culture of Health for Schoolchildren in Grades 1-4", "Culture of Health for Schoolchildren in Grades 5-8", "Culture of Health for Schoolchildren in Grades 9-11", *Innovative science*, No. 12 (1), pp. 96–105.

*Поступила в редакцию 14.04.2024. Принята к публикации 07.05.2024.*