© 2026. Kartavtseva A. P., Grigoreva N. V., Zyabreva S. E., Vitokhina L. R.

BULLETIN
KEMEROVO STATE UNIVERSITY
SERIES: HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Check for updates

оригинальная статья

eLibrary EDN: MKTHLQ

Технологии формирования культуры здоровья обучающихся в современной школе

Картавцева Антонина Павловна
Филиал Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева в г. Прокопьевске, Россия, Прокопьевск
eLibrary Author SPIN: 8946-2444
https://orcid.org/0000-0001-9440-4986

Зябрева Светлана Эдуардовна
Донецкий государственный педагогический университет, Россия, Горловка
eLibrary Author SPIN: 9522-6146
https://orcid.org/0009-0006-2775-2618

Григорьева Наталья Валентиновна
Филиал Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева в г. Прокопьевске, Россия, Прокопьевск
eLibrary Author SPIN: 5936-7766
https://orcid.org/0000-0003-1491-4113
ngrigorn311@gmail.com

Витохина Лилия Романовна
Донецкий государственный педагогический университет, Россия, Горловка

Аннотация: В данной статье рассматривается социально-значимая тема формирования культуры здоровья обучающихся в современной школе. На основе анализа психолого-педагогической литературы выявлены критерии и показатели уровня сформированности культуры здоровья обучающихся. Цель – выявить и проанализировать эффективность наиболее действенных методов здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию культуры здоровья у школьников в условиях современного образовательного процесса. В результате выявлена необходимость разработки и применения инновационных методик для повышения уровня сформированности культуры здоровья. Новизна исследования заключается в комплексном рассмотрении роли семьи и школы в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся, создании практической апробации образовательного интернет-ресурса на онлайн-платформе Telegram для повышения уровня знаний и навыков в вопросах здорового образа жизни среди обучающихся. По итогам первого года реализации проекта было проведено повторное тестирование обучающихся, результаты которого позволяют утверждать, что проект является эффективным и при постоянном существовании и развитии может оказать положительное влияние на уровень здоровья современных школьников. По результатам внедрения проекта и на основании полученных данных были разработаны рекомендации по созданию интернет-площадок в учебных учреждениях. Сделан вывод о необходимости непрерывной модернизации и адаптации методик формирования культуры здоровья с учетом современных реалий для повышения уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни и улучшения показателей здоровья обучающихся.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, элементы здоровья, аспекты здоровья, критерии сформированности, интернет-ресурс, инновационный проект

Цитирование: Картавцева А. П., Григорьева Н. В., Зябрева С. Э., Витохина Л. Р. Технологии формирования культуры здоровья обучающихся в современной школе. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки*. 2026. Т. 10. № 4. С. 710–720. https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-4-710-720

Поступила в редакцию 27.12.2025. Принята после рецензирования 17.03.2026. Принята в печать 23.03.2026.

Статья распространяется на условиях CC BY 4.0 International License

This article is distributed under the terms of the CC BY 4.0 International License

original article

Wellness Promotion Technologies in School Education

Antonina P. Kartavtseva
Branch of Kuzbass State Technical University, Russia, Prokopyevsk
eLibrary Author SPIN: 8946-2444
https://orcid.org/0000-0001-9440-4986

Svetlana E. Zyabreva
Donetsk State Pedagogical University, Russia, Gorlovka
eLibrary Author SPIN: 9522-6146
https://orcid.org/0009-0006-2775-2618

Natalia V. Grigoreva
Branch of Kuzbass State Technical University, Russia, Prokopyevsk
eLibrary Author SPIN: 5936-7766
https://orcid.org/0000-0003-1491-4113
ngrigorn311@gmail.com

Lilia R. Vitokhina
Donetsk State Pedagogical University, Russia, Gorlovka

Abstract: Health literacy and wellness promotion are critical priorities in modern school education. A review of the psychological and pedagogical literature established criteria and indicators for assessing health literacy levels in schoolchildren. The authors identified and analyzed the most widely used health-promoting technologies aimed at fostering healthy lifestyles among students. The baseline testing revealed a clear need for innovative methods to enhance health literacy. Based on the synergy between family and school, the authors developed and tested a Telegram-based online resource designed to cultivate healthy lifestyle knowledge and skills in school students. The follow-up testing conducted at the end of the first year demonstrated the project's effectiveness. If applied consistently, this approach has the potential to significantly improve student health outcomes. The article offers recommendations for developing similar web-based platforms within educational institutions. However, health literacy promotion methods require continuous modernization and adaptation to the changing environment.

Keywords: health culture, healthy lifestyle, health elements, health aspects, criteria of formation, Internet resource, innovative project

Citation: Kartavtseva A. P., Grigoreva N. V., Zyabreva S. E., Vitokhina L. R. Wellness Promotion Technologies in School Education. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriia: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*, 2026, 10(4): 710–720. (In Russ.) https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-4-710-720

Received 27 Dec 2025. Accepted after review 17 Mar 2026. Accepted for publication 23 Mar 2026.

Введение

В настоящее время население всего земного шара вступило в такой период развития, когда здоровье стало не только объективной потребностью, но и жизненной необходимостью. От состояния здоровья зависит настроение, работоспособность и успешность обучающихся. Изучение здоровья было долгое время прерогативой медицины. Однако здоровье человека только на 10 % зависит от здравоохранения, на 20 % – от наследственности, на 20 % – от качества окружающей среды и на 50 % определяется образом жизни [1]. Согласно статистике, только 20 % детей всего земного шара можно условно назвать здоровыми, а более 80 % школьных болезней имеют свои корни в младшем школьном возрасте [2, с. 28]. Установлено, что лишь 10 % молодежи имеют нормальный уровень физического развития [3; 4]. Именно низкий уровень здоровья обучающихся неблагоприятным образом оказывает влияние на процессы их адаптации к учебным нагрузкам и является не только причиной дальнейшего нарастания психической напряженности, но и причиной различных заболеваний.

В связи с этим в ст. 41 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»[1] на образовательные организации и на педагогических работников возложена большая ответственность за физическое и психическое здоровье обучающихся. Все нормы и стандарты данного направления регламентируются статьями таких государственных документов, как Федеральный закон № 273-ФЗ, обязывающий образовательные организации создавать условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся, Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся,

[1] Об образовании в РФ. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ. *СЗ РФ*. 2012. № 53 (ч. I). Ст. 7598.

BULLETIN
KEMEROVO STATE UNIVERSITY
SERIES: HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

воспитанников»[2], являющийся комплексом условий и устанавливающий правила для образовательных учреждений по созданию безопасной и здоровой среды: от инфраструктуры и питания до организации учебного процесса, в том числе здоровьесберегающие технологии, физкультуру и профилактику вредных привычек. Эти требования охватывают восемь групп аспектов, включая формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) и Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»[3], «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ[4], «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»[5], национальный проект «Новые технологии сбережения здоровья».

Это обстоятельство требует серьезных подходов к моделированию здоровьесберегающей образовательной среды в общеобразовательной организации, направленной на формирование у обучающихся знаний о здоровье и ЗОЖ человека.

Цель работы – выявить и проанализировать эффективность наиболее действенных методов здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию культуры здоровья у школьников в условиях современного образовательного процесса.

Важными направлениями работы образовательного учреждения являются укрепление здоровья, формирование культуры здоровья и ЗОЖ среди подростков, т. к. они создают необходимые условия для развития и укрепления здоровья на всех уровнях – от образования до инфраструктуры.

Качественные и количественные показатели здоровья детей зависят от уровня сформированности культуры здоровья, а именно от того, насколько глубокими являются их познания в вопросах здоровья и ЗОЖ, а также от умения применять эти знания на практике.

Здоровье и культура здоровья рассматриваются как важнейшие качественные характеристики здорового человека и считаются одними из главных направлений развития культуры современной личности. Процессы сохранения и укрепления здоровья и развития культуры здоровья определяются социальной организацией современного общества по отношению к здоровому развитию личности. Эксперты Всемирной организации здравоохранения определяют здоровье не просто как отсутствие болезни, а как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье напрямую зависит от самой личности, а значит следует добиваться того, чтобы забота о здоровье стала повседневной нормой жизни, чтобы ЗОЖ, здоровые привычки, здоровый имидж стали основой современного стиля жизни [5].

Формирование культуры здоровья и ЗОЖ является существенным резервом сохранения и укрепления здоровья. «В. К. Климова ввела термин *культура здоровья* еще в 1980-х гг., но полной трактовки значения этого понятия не было предоставлено. В научной литературе нет единого взгляда на определение данного термина. Это связано с применением различных подходов к рассмотрению понятия здоровья: аксиологического, акмеологического, системного, культурологического, социокультурного и др.» [Там же, с. 207]. Исследования культуры здоровья носят фрагментарный характер и не дают целостной картины научных взглядов по рассматриваемому вопросу [6, с. 16].

Рассматривая понятие *культура здоровья*, исследователи описывают его как многокомпонентное личностное измерение, которое является частью общей структуры культуры личности, обращают внимание на целостность и практическую направленность системы знаний и валеологических навыков, связанных с физическим и психическим развитием человека, на совокупность норм и ценностей, отражающих идеалы культуры здоровья. Это определяет эмоциональное и оценочное отношение человека не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей и общества в целом [7–12].

Согласно законодательству РФ, ответственность за здоровье обучающихся в равной степени возлагается на родителей, самого ребенка и систему образования. Однако на практике школьники именно в образовательных учреждениях получают основные знания о своем здоровье, поскольку в школе они проводят большую часть времени, и именно образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни.

Понятия *культура здоровья* и *здоровый образ жизни* охватывают широкий спектр факторов, влияющих на физическое, психическое и социальное благополучие подростков. Формирование ЗОЖ – это комплексный процесс, включающий влияние семьи,

[2] Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 (утр. силу). *РГ*. 2011. № 32.

[3] Об основах охраны здоровья граждан в РФ. ФЗ от 21.11.2011 № 323-ФЗ. *СЗ РФ*. 2011. № 48. Ст. 6724.

[4] Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 № 223-ФЗ. *СЗ РФ*. 1996. № 1. Ст. 16.

[5] Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан (утв. ВС РФ 22.07.1993 № 5487-1) (утр. силу). *Ведомости СНД РФ и ВС РФ*. 1993. № 33. Ст. 1318.

 https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-4-710-720

образовательных учреждений, государства и самого подростка, осознанно выбирающего здоровые привычки. Совместные усилия всех этих факторов создают прочную основу для поддержания здоровья и долголетия в будущем.

В течение длительного исторического периода тема ЗОЖ интересовала многих ученых в различных странах, они исследовали не только взаимозависимость здоровья человека и форм труда, но и традиций, обычаев, привычек, эмоционального состояния, мыслительных процессов [13]. Китайские ученые связывали отсутствие единения отдельных частей в организме человека с психическим неравновесием. В тибетской медицине считалось, что основная причина болезненного состояния заключается в невежестве человека, следствием которого выступает нервозность, пагубные переживания, беспричинная ярость, негативное отношение к окружающим, неудовлетворенность своей жизнью. Основой ЗОЖ в Древней Индии считалось стремление к стабилизации психики.

Изучая факторы здоровья, российские исследователи приводят такую статистику: человеческий фактор (психическое состояние и физическое здоровье) составляет 25 %; социальный (образ жизни, привычки, материальные условия труда и быта) – 40 %; экологический (природный, антропогенный и социальный) – 40 %; медицинский – 10 % [14].

Й. Полишкене выделяет следующие элементы здоровья: физическое, психологическое и социальное. При этом исследователь подчеркивает, что «физическое здоровье представляет собой состояние и изменения во внутренних органах и системах организма человека…, психологическое здоровье включает в себя душевное, эмоциональное, психическое состояние человека…, социальное здоровье являет собой совокупность особенностей мотивационной и информационной сферы жизни личности» [15].

Теоретический анализ отечественных научных публикаций [16–18] позволяет выделить следующие элементы здоровья: физическое, психологическое, социальное, репродуктивное, сексуальное, генетическое и интеллектуальное здоровье и дать их характеристику (табл. 1).

Проведенное исследование данных определений приводит нас к выводу о том, что они являются частями от базовых трех видов здоровья: физиологического, психического, социального.

Й. Полишкене выделяет два разных, но взаимосвязанных аспекта здоровья: индивидуальное здоровье человека основывается на поддержании и укреплении способности к мобилизации собственных резервов для физиологических, психических, биологических потребностей личности [15]. Общественное здоровье – характеристика одного из важнейших свойств, качеств общества как социального организма. Оно характеризует жизнеспособность общества. Общественное здоровье строится на сохранении и преумножении здоровья всего общества.

Наилучшим способом сохранить и укрепить здоровье является овладение культурой здоровья, а именно способностью делать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, формировать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Именно поэтому одной из главных задач системы образования стала необходимость прививать культуру здоровья школьникам, начиная с самого младшего возраста.

Мы разделяем точку зрения Л. К. Тхор и считаем, что здоровьесберегающие технологии – это качественная характеристика любой образовательной технологии, совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют все традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения [19].

Табл. 1. Элементы здоровья и их характеристика
Tab. 1. Health elements and their characteristics

Элементы здоровья	Характеристика
Физическое здоровье	Состояние и изменения во внутренних органах и системах организма человека
Психологическое здоровье	Душевное, эмоциональное, психическое состояние человека
Социальное здоровье	Совокупность особенностей мотивационной и информационной сфер жизни личности
Репродуктивное здоровье	Возможность организовывать и поддерживать необходимые условия для рождения здоровых детей, а в более глобальном смысле – для воспитания здорового поколения в целом
Сексуальное здоровье	Определенное физическое, психологическое и социальное благополучие, которое непосредственно взаимосвязано с сексуальностью
Генетическое здоровье	Отсутствие каких-либо пагубных наследственных изменений в организме человека, которые передались от родителей к детям
Интеллектуальное здоровье	Уровень развития и использования интеллектуальных резервов и потенциала человеком

BULLETIN
KEMEROVO STATE UNIVERSITY
SERIES: HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Здоровьесберегающие образовательные технологии в учебном процессе можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся.

Для формирования культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся используются различные технологии:

- психолого-педагогические технологии, направленные на внедрение в учебную программу знаний о здоровье и ЗОЖ, о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека; с их помощью формируется ценностное отношение к своему здоровью и мотивация к ведению ЗОЖ [20–22];
- физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на создание в учебных учреждениях здоровьесберегающей инфраструктуры и организацию активного образа жизни обучающихся [23];
- экологические технологии, нацеленные на создание благоприятных условий окружающей среды, формирование гармоничного отношения к природе у обучающихся;
- медико-гигиенические технологии, представляющие собой большой комплекс мер, осуществляемых силами медицинских работников образовательного учреждения: организация питания, профилактические медицинские осмотры, соблюдение санитарно-гигиенических норм в организации школьного интерьера и т. д.[6] [24–31].

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Однако, несмотря на применение в школах здоровьесберегающих технологий, уровень здоровья обучающихся непрерывно снижается. В декабре 2024 г. на сайте ОсНова.News сообщалось, что председатель комитета по социальной политике, здравоохранению и делам ветеранов Лариса Ревазова рассказала, что «численность абсолютно здоровых детей в школьном возрасте не превышает 10 %, и эта доля прогрессивно уменьшается в школьные годы»[7]. Она также отметила, что «восстановление школьной медицины должно усилить профилактику заболеваний, которые могли бы развиться у школьников в рамках учебного процесса»[8]. Остальные 90 % имеют хронические заболевания, среди которых наиболее часто встречаются сахарный диабет, ожирение, нарушение осанки, нарушение зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата. При этом развитие большинства из этих заболеваний связано с особенностями современного ритма жизни: с повсеместной цифровизацией населения, быстрым развитием технического прогресса, неправильным питанием, проблемами экологии, гиподинамией, повышенной учебной нагрузкой и т. д. Анализируя статистику состояния здоровья обучающихся, можно сделать вывод о снижении эффективности существующих методик и необходимости их адаптации под современный ритм жизни школьника.

Методы и материалы

Методологической основой исследования является изучение психолого-педагогической и научной литературы, анкетирование, тестирование, эксперимент и наблюдение. Эксперимент был проведен среди 75 учащихся седьмых классов школ г. Горловка: Школы № 12 с углубленным изучением отдельных предметов городского округа Горловка, Школы № 48 городского округа Горловка, Школы № 25 с углубленным изучением отдельных предметов городского округа Горловка.

В работе были использованы следующие методики:

- анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко) [32];
- методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Д. Дерябо, В. С. Ясвина) [33];
- опросник «Отношение к здоровью» (Р. А. Березовская) [34].

Для первичного определения уровня сформированности культуры здоровья обучающихся мы провели анкетирование и оценили три критерия культуры здоровья: когнитивный, мотивационный и эмоционально-волевой. Степень сформированности каждого критерия устанавливалась на основе показателей, распределенных по четырем уровням: высокий, достаточный, средний и низкий. Уровень сформированности культуры здоровья у школьников определялся с использованием четырехбалльной системы, где высокий уровень соответствовал 4 баллам, достаточный – 3, средний – 2, а низкий – 1. При обработке результатов мы опирались на методические рекомендации авторов методик.

[6] Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189. *РГ*. 2011. № 54.

[7] Абсолютно здоровыми можно назвать лишь 10 % школьников. *ОсНова.News*. 09.12.2024. URL: https://osnova.news/n/27372/?ysclid=mvzae4efb845875575 (дата обращения: 26.11.2025).

[8] Там же.

 https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-4-710-720

Результаты

Для определения **уровня сформированности когнитивного критерия** была использована анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко). Основная задача методики – выяснить, насколько хорошо учащиеся осведомлены об основах ЗОЖ. Высокий уровень осведомленности о принципах ЗОЖ свидетельствует о наличии у учащихся значительного объема знаний, которые они способны эффективно применять в повседневной жизни. Однако, согласно полученным и обработанным данным, высокий уровень сформированности когнитивного критерия среди опрошенных учащихся не выявлен. Достаточный уровень знаний выявлен у 25 % обучающихся. Это говорит о наличии знаний о ЗОЖ и умении ими пользоваться (с небольшими пробелами).

Когнитивный критерий со средним уровнем осведомленности о здоровье наблюдался у 50 % участников исследования. Такой уровень знаний недостаточен для полного понимания состояния собственного здоровья и своевременного оказания себе помощи. Несмотря на это, обучающиеся с данным уровнем знаний демонстрируют готовность воспринимать информацию о здоровье от окружающих и стремятся к здоровому образу жизни, чтобы сохранить и улучшить свое самочувствие.

Низкий уровень знаний выявлен у 25 % обучающихся. У них наблюдается минимальное понимание того, насколько важно заботиться о своем здоровье. В случае плохого самочувствия они не обладают необходимыми знаниями для оказания помощи себе, а также проявляют нежелание получать информацию о здоровье от других и принимать поддержку в формировании здоровых привычек.

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании среднего уровня сформированности когнитивного критерия у обучающихся, у них наблюдается недостаточная ориентированность в правилах ЗОЖ, принципах личной гигиены, основах культуры здоровья, что требует внимания со стороны педагогов и родителей.

Для определения **уровня мотивации учащихся** нами была использована методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Д. Дерябо, В. С. Ясвина). Целью данной методики является оценка значимости здоровья в системе ценностей и жизненных приоритетов учащихся общеобразовательных учреждений.

Анализ данных показал, что высокий уровень был зафиксирован у 4,1 % обучающихся. Эти результаты ярко иллюстрируют, насколько важно для обучающихся придерживаться здорового образа жизни, к которому они проявляют значительный интерес. Стоит отметить, что школьники с высоким уровнем данного показателя готовы не только сами следовать принципам ЗОЖ, но и активно вовлекать других, делясь знаниями и помогая внедрять простые правила ЗОЖ.

Достаточный уровень показателей был выявлен у 29,2 % исследуемых. Обучающиеся имеют средний уровень мотивации, их легко заинтересовать темой ведения ЗОЖ. Для того чтобы они проявляли высокую заинтересованность, необходимы поддержка и пример старшего поколения.

Средний уровень показателей мотивационного критерия характерен для 54,2 % обучающихся. У них наблюдается низкая мотивация к ведению ЗОЖ; они склонны забывать даже базовые принципы. Несмотря на готовность воспринимать информацию о преимуществах ЗОЖ, обучающиеся с такими показателями не обладают достаточными знаниями и навыками для самостоятельного поддержания своего здоровья.

Низкий уровень показателей наблюдается у 12,5 % испытуемых. Учащиеся с низким уровнем показателя не хотят вести здоровый образ жизни, им не интересна информация о пользе ЗОЖ и нет мотивации вести ЗОЖ.

Анализируя полученные результаты, мы пришли к выводу, что у обучающихся преобладает критерий мотивации среднего уровня и они нуждаются в помощи педагогов и родителей в вопросах его повышения.

Эмоционально-волевой критерий культуры здоровья мы оценивали с помощью опросника «Отношение к здоровью» (Р. А. Березовская).

Анализ данных выявил, что высокий уровень отношения к здоровью был зафиксирован у 12,5 % респондентов. У обучающихся, проявляющих такое позитивное отношение к своему здоровью, отмечается более глубокое понимание значимости ЗОЖ и наличие обширных знаний о его преимуществах. Они осознают роль ЗОЖ в сохранении своего здоровья и придерживаются соответствующих правил.

Достаточный уровень отношения к здоровью определен у 25 % обучающихся. У учащихся данной категории отношение к своему здоровью позитивное. Они придерживаются правил ЗОЖ, понимают ценность своего здоровья, однако иногда им требуется дополнительная мотивация, разъяснения со стороны старших и поддержка товарищей из вышеуказанной группы.

Средний уровень сформированности эмоционально-волевого критерия был зафиксирован у 50 % участников исследования. У учащихся с данным уровнем отношения к здоровью прослеживается недостаток знаний о ключевых аспектах ЗОЖ и его влиянии на самочувствие. Они не всегда понимают, насколько важен ЗОЖ, и не всегда следуют рекомендациям по его поддержанию. Однако, несмотря

BULLETIN
KEMEROVO STATE UNIVERSITY
SERIES: HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

на эти пробелы, они проявляют открытость к получению информации о здоровье от окружающих, что дает возможность для дальнейшего обучения и формирования более осознанного отношения к своему здоровью.

Низкий уровень зафиксирован у 12,5 % респондентов. Данная группа испытуемых характеризуется отсутствием минимальных знаний о значимости поддержания и улучшения здоровья посредством ЗОЖ. Более того, они не соблюдают элементарные правила сохранения здоровья и демонстрируют неготовность к восприятию информации о преимуществах ЗОЖ для укрепления своего физического и психического благополучия.

Анализируя результаты исследования на констатирующем этапе, мы определили, что показатели сформированности здоровья обучающихся по всем трем критериям находятся на среднем уровне.

Сделан вывод о том, что существует необходимость рассмотрения реализации существующих методик, направленных на повышение уровня сформированности культуры здоровья среди учащихся, а также разработки на основе полученных данных рекомендаций для педагогов и родителей.

Учитывая повышенный интерес учащихся к цифровым технологиям, мы разработали проект образовательного интернет-ресурса в Telegram, где на протяжении учебного года публиковалась информация, посвященная ЗОЖ. Целью данного проекта являлось привлечение внимания школьников к вопросам сбережения и укрепления здоровья и повышение мотивации к ведению ЗОЖ. Для достижения поставленной цели необходимо было решить образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

В рамках реализации проекта публикация образовательного контента на тему здоровья была нацелена на повышение уровня знаний обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья, анатомии и физиологии собственного организма, здорового питания, физкультуры и спорта, ментального здоровья, гармоничного развития личности, личной гигиены. Наличие на канале практических блоков с рецептами блюд по системе правильного питания, короткими видеороликами с физическими упражнениями, техниками саморегуляции и т. д. помогло обучающимся развить новые навыки ведения здорового образа жизни. Познавательный контент о ЗОЖ представлен на канале в красочной позитивной форме, для того чтобы у обучающихся возникал непроизвольный интерес к изучению новой информации. Кроме того, на канале публиковались мотивационные ролики и фотографии с положительными примерами влияния ЗОЖ на человека. Таким образом, была решена задача по повышению мотивации у детей к сбережению и укреплению здоровья, а также по воспитанию дисциплины к выполнению всех мер по поддержанию своего здоровья.

Благодаря реализации нашего проекта в Telegram, где современные школьники проводят большое количество времени, мы достигли повышения уровня заинтересованности обучающихся в вопросах собственного здоровья, повышения мотивации к выполнению мер по сохранению и укреплению своего здоровья, возникновения желания делиться полученными знаниями и навыками с окружающими, в том числе с членами своей семьи.

Учитывая необходимость внедрения в образовательный процесс современных методик формирования ЗОЖ, данный проект был реализован как общешкольный, на основании которого нами были разработаны рекомендации по дальнейшему его использованию:

- для того чтобы реализовать междисциплинарный подход к формированию культуры здоровья, необходимо привлекать к планированию и публикации преподавателей-предметников. Так у учащихся появится возможность рассмотреть различные подходы к ЗОЖ;
- частота публикаций должна быть 1–2 раза в неделю, чтобы учащиеся успевали усваивать полученные знания и не перегружались большим количеством информации;
- для наилучшего усвоения материала необходимо проводить с учащимися еженедельно обсуждения опубликованной информации на уроках валеологии и во внеурочное время;
- привлекать наиболее активных учащихся к ведению канала;
- для повышения интереса к изучению новой информации проводить конкурсы на лучшего знатока правил ЗОЖ и т. д., где учащиеся смогли бы проявить себя, повысить уровень собственной мотивации и получить заряд положительных эмоций;
- подключать родителей, друзей и знакомых к данному интернет-ресурсу;
- во время внеурочной деятельности и в период каникул проводить мастер-классы по ведению ЗОЖ с прямой трансляцией на канал.

По итогам первого года реализации проекта нами было проведено повторное анкетирование обучающихся с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе. Согласно полученным данным, высокий уровень сформированности когнитивного критерия культуры здоровья (теперь уже у восьмиклассников) составил 10 %, достаточный уровень – 32 %, средний уровень – 55 %, низкий – 3 %.

 https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-4-710-720

Уровень сформированности данного критерия повысился, хотя при этом наибольшее количество испытуемых имеют средний уровень.

При исследовании мотивационного критерия 6 % обучающихся показали высокие результаты, 32 % – достаточные, 58 % – средние, 4 % – низкие. Общий уровень мотивации обучающихся к ведению ЗОЖ повысился, количество детей с низкими показателями стало значительно ниже.

При исследовании эмоционально-волевого критерия высокие результаты были выявлены у 17 % учащихся, достаточные – у 32 %, средние – у 51 %, низкие показатели выявлены не были.

Реализованный нами проект оказал положительное влияние на сформированность уровней культуры здоровья школьников (табл. 2).

Подростковый возраст характеризуется рядом особенностей, которые нужно учитывать при обучении подростков основам ЗОЖ: необходимо обращать внимание на формирование личностной ценности здоровья как обязательного условия социализации, самореализации, жизненного успеха, отношения к своему здоровью, углублять знания о способах сохранения и укрепления здоровья [31, с. 127].

Положительные результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что от степени сформированности когнитивного, эмоционально-деятельностного и мотивационного критериев напрямую зависят физические и психические показатели здоровья обучающихся. Полученные данные, представленные таблице 2, показали, что разработка и реализация проекта по созданию образовательной онлайн-платформы о здоровом образе жизни для учащихся является современным решением для повышения уровня сформированности культуры здоровья.

Заключение

Здоровье напрямую связано с формированием культуры и здорового образа жизни. Поэтому здоровье, культура здоровья и здоровый образ жизни обучающихся должны рассматриваться в совокупности факторов, нацеленных на формирование гармоничной личности, как компоненты и качественные характеристики уровня развития здоровья личности.

Для того чтобы повысить показатели здоровья среди детского населения школьного возраста, необходимо пересмотреть традиционные подходы к формированию культуры здоровья и адаптировать их под условия современной образовательной среды.

Использование интерактивных методов, игровых технологий, а также современных информационных ресурсов и средств коммуникации предоставляет новые возможности для формирования у обучающихся необходимых знаний и навыков в области здоровья, а разработка и реализация проекта по созданию образовательной онлайн-платформы по здоровому образу жизни для повышения уровня сформированности культуры здоровья обучающихся является актуальным и своевременным современным решением.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.
Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Табл. 2. Динамика сформированности уровней культуры здоровья, %
Tab. 2. Health literacy levels, %

Критерии	Уровни							
	Низкий		Средний		Достаточный		Высокий	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Мотивационный	13	4	50	58	25	32	12	6
Эмоционально-волевой	13	0	54	51	29	32	4	17
Когнитивный	25	3	50	55	25	32	0	10

BULLETIN
KEMEROVO STATE UNIVERSITY
SERIES: HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Критерии авторства: А. П. Картавцева – составление плана работы, определение темы и проблемы исследования, сбор материала, подбор диагностических методик, обработка полученных результатов. Н. В. Григорьева – составление плана работы, определение темы и проблемы исследования, сбор материала, обработка полученных результатов. С. Э. Зябрева – определение темы и проблемы исследования, сбор материала, определение респондентов, обработка полученных результатов. Л. Р. Витохина – определение темы и проблемы исследования, сбор материала, обработка полученных результатов, подготовка рукописи к изданию, редактирование.

Contribution: A. P. Kartavtseva developed the research concept, designed the methodology, provided the sampling, collected the empirical data, and processed the results. N. V. Grigoreva developed the research concept, designed the methodology, conducted the survey in Prokopyevsk, and processed the results. S. E. Zyabreva developed the research concept, designed the methodology, conducted the survey in Gorlovka, and processed the results. L. R. Vitokhina developed the research concept, developed the research concept, collected and processed the empirical data, and wrote the manuscript.

Литература / References

1. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. М.: Институт социологии РАН, 2002. 238 с. [Zhuravleva I. V. *Adolescent health: Sociological analysis*. Moscow: ISRAS, 2002, 238. (In Russ.)] https://elibrary.ru/sijplx
2. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающий ресурс методической системы. *Педагогика*. 2011. № 1. С. 25–33. [Dzyatkovskaya E. N. Health saving resource of methodical system. *Pedagogy*, 2011, (1): 25–33. (In Russ.)] https://elibrary.ru/ntznep
3. Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии. Ростов н/Д: ЮФУ, 2008. 176 с. [Aidarkin E. K., Ivanitskaya L. N. *Age-related foundations of health and health-saving education technologies*. Rostov-on-Don: SFU, 2008, 176. (In Russ.)] https://elibrary.ru/qlwmej
4. Кокаева И. Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся. *Экономические и гуманитарные исследования регионов*. 2016. № 2. С. 50–53. [Kokaeva I. Yu. Modern approaches to the formation of healthy lifestyles of trainees. *Economic and Humanitarian Research of Regions*, 2016, (2): 50–53. (In Russ.)] https://elibrary.ru/vvjbcz
5. Картавцева А. П., Маханькова Н. А., Маханькова П. Д., Похоруков О. Ю. Технологии формирования культуры здоровья у взрослого населения. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки*. 2022. Т. 6. № 3. С. 206–215. [Kartavtseva A. P., Makhankova N. A., Makhankova P. D., Pokhorukov O. Yu. Forming a culture of health in the adult population. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriia: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*, 2022, 6(3): 206–215. (In Russ.)] https://doi.org/10.21603/2542-1840-2022-6-3-206-215
6. Цакоев А. А. Проблема формирования у студентов понятий «физическая культура», «спортивный стиль жизни», «здоровый образ жизни». In: Цакоев А. А. *Реализация организационно-педагогической модели развития студенческого спорта*. Владикавказ: СОГУ, 2014. С. 9–73. [Tsakoev A. A. Promoting the concepts of physical culture, sports lifestyle, and healthy lifestyle in students. In: Tsakoev A. A. *Organizational and pedagogical model of student sports development*. Vladikavkaz: NOSU, 2014, 9–73. (In Russ.)] https://elibrary.ru/tfztpb
7. Зиновьева В. А., Лопатина М. В., Попович М. В., Концевая А. В., Усова Е. В., Драпкина О. М. Искусство и общественное здоровье: инновационные подходы к укреплению здоровья населения (обзор зарубежного опыта). *Профилактическая медицин*а. 2023. Т. 26. № 4. С. 100–107. [Zinovieva V. A., Lopatina M. V., Popovich M. V., Kontsevaya A. V., Usova E. V., Drapkina O. M. Art and public health: Innovative approaches to improving public health (a review of international practices). *Profilakticheskaya Meditsina*, 2023, 26(4): 100–107. (In Russ.)] https://doi.org/10.17116/profmed202326041100
8. Казначеев В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии. *Валеология*. 1996. № 4. С. 75–82. [Kaznacheev V. P. Foundations for the program of general and specific health education. *Valeologi*, 1996, (4): 75–82. (In Russ.)]
9. Маджуга А. Г., Синицина И. А. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития. М.: Логос, 2014. 508 с. [Majuga A. G., Sinitsina I. A. *Health-creating pedagogy: Theory, methodology, experience, and prospects*. Moscow: Logos, 2014, 508. (In Russ.)] https://elibrary.ru/vidprz
10. Петленко В. П. Валеология человека: здоровье – любовь – красота. Т. 1. Валеология и мудрость здоровья. СПб.: Петроградский и Ко, 1998. 302 с. [Petlenko V. P. *Health education: Health, love, and beauty. Vol. 1. Health education and the wisdom of health*. St. Petersburg: Petrogradskii i Ko, 1998, 302. (In Russ.)]

11. Галкин К. А. Культура здоровья: концептуализация понятия и перспективы осмысления в медицинской социологии и антропологии. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Политические, социологические и экономические науки*. 2023. Т. 8. № 3. С. 277–283. [Galkin K. A. Health culture: Conceptualization and prospects of understanding in medical sociology and anthropology. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriia: Politicheskie, sotsiologicheskie i ekonomicheskie nauki*, 2023, 8(3): 277–283. (In Russ.)] https://doi.org/10.21603/2500-3372-2023-8-3-277-283
12. Снегур М. Р. Социология здоровья и спорта: опыт Евразии. *Социологические исследования*. 2024. № 2. С. 155–156. [Snegur M. R. Sociology of health and sports: The experience of Eurasia. *Sociological Studies*, 2024, (2): 155–156. (In Russ.)] https://doi.org/10.31857/S0132162524010184
13. Грязнова Е. В., Треушников И. А., Мухина Т. Г., Треушников А. И. Культура здоровья как актуальная проблема современного педагогического знания. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2021. Т. 10. № 3. С. 285–288. [Gryaznova E. V., Treushnikov I. A., Mukhina T. G., Treushnikov A. I. Health culture as an actual problem of modern pedagogical knowledge. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 2021, 10(3): 285–288. (In Russ.)] https://elibrary.ru/yhfmlo
14. Бобровская М. Д., Химич М. Н. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. *Студенческий научный форум – 2017*: IX Междунар. студ. эл. науч. конф. (Саратов, 15 февраля – 30 марта 2017 г.) Саратов: НИЦ Академия Естествознания, 2017. [Bobrovskaya M. D., Khimich M. N. Physical culture as component of a healthy lifestyle. *Student Scientific Forum 2017*: Proc. IX Intern. Stud. Electronic Sci. Conf., Saratov, 15 Feb – 30 Mar 2017. Saratov: SPC Academy of Natural History, 2017. (In Russ.)] URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017036321 (дата обращения: 12.12.2025).
15. Полишкене Й. Анализ подходов к определению концепции здорового образа жизни. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2024. Т. 12. № 5. [Polishkene J. Analysis of the approaches of foreign sociologists to the definition of the concept of a healthy lifestyle. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 2024, 12(5). (In Russ.)] URL: https://mir-nauki.com/PDF/49PDMN524.pdf (дата обращения: 20.12.2025). https://elibrary.ru/hacjnz
16. Полякова О. Б., Бонкало Т. И., Степанова В. А. Репродуктивное здоровье: дайджест. М.: НИИОЗММ ДЗМ, 2024. 56 с. [Polyakova O. B., Bonkalo T. I., Stepanova V. A. *Reproductive health digest*. Moscow: NIIOZMM DZM, 2024, 56. (In Russ.)] https://elibrary.ru/fwchsn
17. Ашимов А. А., Касымова Н. Т., Баракбаева П. А., Сейдахметова А. А. Сексуальность и сексуальное здоровье. Положение врача общей практики в обеспечении поддержания нормального сексуального поведения. *Вестник Казахского Национального медицинского университета*. 2013. № 3-2. С. 175–177. [Ashimov A. A., Kasymova N. T., Barakbayeva P. A., Seydahmetova A. A. Sexuality and sexual health. Doctor of general practice in providing maintaining a normal sexual behavior. *Vestnik Kazakhskogo Natsionalnogo meditsinskogo universiteta*, 2013, (3-2): 175–177. (In Russ.)]
18. Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 4. [Galstyan A. G. The role of heredity and environment in shaping human health. *Modern Problems of Science and Education*, 2016, (4). (In Russ.)] https://elibrary.ru/wiqeiv
19. Тхор Л. К. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья младших школьников. *Педагогика и современность*. 2013. № 4. С. 102–107. [Tkhor L. K. Health-preserving technologies as a factor in maintaining the health of primary school students. *Pedagogika i sovremennost*, 2013, (4): 102–107. (In Russ.)] https://elibrary.ru/rarmnp
20. Скоморохова М. И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 1. С. 184–188. [Skomorokhova M. I. Formation the culture of a healthy lifestyle for junior pupils using methods of a teaching technology. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 2017, 6(1): 184–188. (In Russ.)] https://elibrary.ru/ykogsh
21. Бахтин Ю. К., Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования. *Молодой ученый*. 2012. № 4. С. 445–447. [Bakhtin Yu. K., Sopko G. I., Pazyrkina M. V. Health literacy as a task of public education institutions. *Molodoi uchenyi*, 2012, (4): 445–447. (In Russ.)] https://elibrary.ru/oxpgnx
22. Гараева Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании. Оренбург: ОГУ, 2013. 175 с. [Garayeva E. A. *Health-saving technologies in vocational and pedagogical education*. Orenburg: OSU, 2013, 175. (In Russ.)] https://elibrary.ru/ugoqkx
23. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа – вуз». Новосибирск: НГПУ, 2001. 316 с. [Abaskalova N. P. *A systematic approach*

to fostering a healthy lifestyle among school and university students. Novosibirsk: NSPU, 2001, 316. (In Russ.)] https://elibrary.ru/wgcjrd
24. Марков К. К., Кудрявцев М. Д., Лашпетова Т. Д. Формирование навыков здорового образа жизни и психомоторных качеств у учащихся младшего школьного возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 1. С. 17–19. [Markov K. K., Kudryavtsev M. D., Lashpetova T. D. Healthy lifestyle and psychomotor skills building in elementary school students. *Teoriya i practika fizicheskoy kultury*, 2020, (1): 17–19. (In Russ.)] https://elibrary.ru/ayyuab
25. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика, ред. Э. М. Казин. Кемерово: КРИПКиПРО, 2009. 347 с. [*Health-preserving activities in the education system: Theory and practice*, ed. Kazin E. M. Kemerovo: KRIPKiPRO, 2009, 347. (In Russ.)] https://elibrary.ru/qxvalx
26. Григорьева Н. В. Профессиональная подготовка специалистов высокотехнологичного производства: опыт внедрения технологии дуального обучения. *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. № 3. С. 191–195. [Grigorieva N. V. The vocational training of specialists for high-tech manufacturing: Experience of implementation of dual education technology. *Baltic Humanitarian Journal*, 2018, 7(3): 191–195. (In Russ.)] https://elibrary.ru/ykkgxj
27. Кармаев А. А., Тимушкина Н. В. Организация школьных мероприятий по здоровому питанию. *Академический вестник Академии социального управления*. 2013. № 3. С. 31–53. [Karmaev A. A., Timushkina N. V. Organization of school events on healthy nutrition. *Akademicheskii vestnik Akademii sotsialnogo upravleniia*, 2013, (3): 31–53. (In Russ.)] https://elibrary.ru/tmecur
28. Колдашова Т. Ю. Формирование экологической культуры питания как базового компонента здоровьеформирования старших школьников: дис. ... канд. пед. наук. Н. Новгород, 2009. 347 с. [Koldashova T. Yu. *Healthy diet as a basic component of health promoting education in high school students*. Cand. Ped. Sci. Diss. Nizhny Novgorod, 2009, 347. (In Russ.)] https://elibrary.ru/qenmxv
29. Богдан И. В. Прикладные социальные исследования в системе здравоохранения: новые формы и смыслы междисциплинарности. *Здоровье мегаполиса*. 2024. Т. 5. № 2. С. 150–156. [Bogdan I. V. Applied social research in the healthcare system: New forms and meanings of interdisciplinarity. *City Healthcare*, 2024, 5(2): 150–156. (In Russ.)] https://doi.org/10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i2;150-156
30. Махфоз Ю. Н., Лукьянова Л. М. Особенности формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. *Наука-2020*. 2020. № 4. С. 103–106. [Mahfuz Yu. N., Lukyanova L. M. Features of forming the foundations of a healthy lifestyle culture in primary school children. *Nauka-2020*, 2020, (4): 103–106. (In Russ.)] https://elibrary.ru/rbzuxr
31. Казин Э. М. Формирование приспособительных реакций учащихся в зависимости от типа психовегетативной регуляции. *Бюллетень сибирской медицины*. 2014. Т. 13. № 6. С. 126–130. [Kazin E. M. The formation of ents adaptive reactions depending on the type of psycho-vegetative regulation. *Bulletin of Siberian Medicine*, 2014, 13(6): 126–130. (In Russ.)] https://elibrary.ru/thuwlp
32. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы. *Педагогика*. 2005. № 6. С. 37–44. [Naumenko Yu. V. Health-saving activities in schools. *Pedagogy*, 2005, (6): 37–44. (In Russ.)] https://elibrary.ru/ncmdft
33. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: методика измерения. *Директор школы*. 1999. № 2. С. 7–16. [Deryabo S., Yasvin V. Attitudes towards health and a healthy lifestyle: Measurement methodology. *Direktor shkoly*, 1999, (2): 7–16. (In Russ.)]
34. Березовская Р. А. Отношение к здоровью. *Здоровая личность*, ред. Г. С. Никифоров. СПб.: Речь, 2013. С. 214–244. [Berezovskaya R. A. Attitude to health. *Healthy personality*, ed. Nikiforov G. S. St. Petersburg: Rech, 2013, 214–244. (In Russ.)] https://elibrary.ru/kqfyxw