

Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни у школьников

Тупикова Ксения Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни у школьников в условиях общеобразовательной школы. Обоснована значимость личности педагога, его профессиональных компетенций и личного примера в процессе формирования устойчивых здоровьесберегающих привычек у обучающихся. Актуальность исследования обусловлена снижением уровня двигательной активности школьников и недостаточной сформированностью ценностного отношения к собственному здоровью. Цель исследования заключается в анализе педагогической деятельности учителя физической культуры и экспериментальном обосновании её влияния на формирование здорового образа жизни у школьников. Педагогический эксперимент был проведён на базе МКОУ СОШ № 5 с. Пашково. Результаты исследования подтверждают, что целенаправленная и системная деятельность учителя физической культуры оказывает положительное влияние на мотивацию школьников к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, учитель физической культуры, школьники, мотивация, двигательная активность.

The role of a physical education teacher in forming a healthy lifestyle among schoolchildren

Tupikova Ksenia Sergeevna

Sholom Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines the role of a physical education teacher in forming a healthy lifestyle among schoolchildren in a general education school. The significance of the teacher's personality, professional competencies, and personal example in the development of sustainable health-preserving habits among students is substantiated. The relevance of the study is due to a decrease in physical activity levels and insufficient formation of a value-based attitude toward health among schoolchildren. The purpose of the study is to analyze the pedagogical activity of a physical education teacher and experimentally substantiate its influence on the formation of a healthy lifestyle. The pedagogical experiment was conducted at

Secondary School No. 5 in the village of Pashkovo. The results confirm the effectiveness of targeted pedagogical influence in forming healthy lifestyle habits among students.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, physical education teacher, schoolchildren, motivation, physical activity.

1 Введение

1.2 Актуальность исследования

В условиях современного общества проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретает особую социальную значимость. Снижение уровня двигательной активности, рост гиподинамии и недостаточная сформированность мотивации к занятиям физической культурой негативно отражаются на физическом и психоэмоциональном состоянии школьников. В этой связи особая роль в формировании здорового образа жизни принадлежит школе и, прежде всего, учителю физической культуры.

Физическая культура как учебный предмет обладает значительным оздоровительным и воспитательным потенциалом. Однако эффективность её воздействия во многом определяется личностью педагога, уровнем его профессиональной компетентности, педагогического мастерства и способностью формировать у обучающихся устойчивые ценностные установки, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Объект исследования – процесс формирования здорового образа жизни у школьников в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования – педагогическая деятельность учителя физической культуры, направленная на формирование здорового образа жизни у школьников.

1.2 Обзор исследований

В статье В.К. Бальсевича рассматривается роль учителя физической культуры как ключевого субъекта формирования ценностного отношения школьников к здоровью. Именно личный пример педагога, его образ жизни и стиль педагогического взаимодействия оказывают более выраженное влияние на формирование установок ЗОЖ, чем формальное выполнение учебной программы [1].

Л.П. Матвеев в своей работе анализирует воспитательный потенциал уроков физической культуры и доказывает, что при целенаправленной педагогической позиции учителя физическая культура становится эффективным средством формирования устойчивых здоровьесберегающих привычек. Особое внимание уделяется систематичности и личной вовлечённости педагога в процесс [2].

В исследовании А.В. Зайцева и М.Я. Виленского раскрывается структура здорового образа жизни школьников и подчёркивается значимость педагогического сопровождения в формировании мотивационного и

ценностного компонентов ЗОЖ. Без активной позиции учителя физической культуры знания о здоровье не переходят в устойчивое поведение [3].

Работа Е.Г. Сайкиной посвящена проблеме снижения интереса школьников к физической культуре при отсутствии квалифицированного учителя. Замещение учителя физической культуры другими педагогами негативно отражается на уровне сформированности ЗОЖ и снижает воспитательную направленность предмета [4].

В статье Н.А. Лубышевой анализируется влияние личности учителя физической культуры на формирование культуры здоровья у подростков. Педагог, демонстрирующий приверженность здоровому образу жизни, выступает значимой ролевой моделью для обучающихся и способствует осознанному принятию ценностей ЗОЖ [5].

1.3 Цель и задачи исследования

Цель исследования – выявить и экспериментально обосновать роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни у школьников.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к понятию «здоровый образ жизни»;
- определить педагогические функции учителя физической культуры в формировании ЗОЖ;
- выявить влияние личного примера педагога на мотивацию школьников;
- экспериментально оценить эффективность педагогической деятельности учителя физической культуры.

Гипотеза исследования - предполагается, что процесс формирования здорового образа жизни у школьников будет более эффективным при условии целенаправленного и системного педагогического воздействия учителя физической культуры, основанного на личностно-ориентированном подходе и личном примере педагога.

2 Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе МКОУ СОШ № 5 с. Пашково. В работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование учащихся, педагогический эксперимент, методы количественного и качественного анализа данных. Эксперимент включал констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

3 Результаты исследования

На констатирующем этапе было выявлено, что у большинства школьников преобладает средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, при этом мотивация к систематической физической активности выражена недостаточно, результаты представлены на рисунке 1.

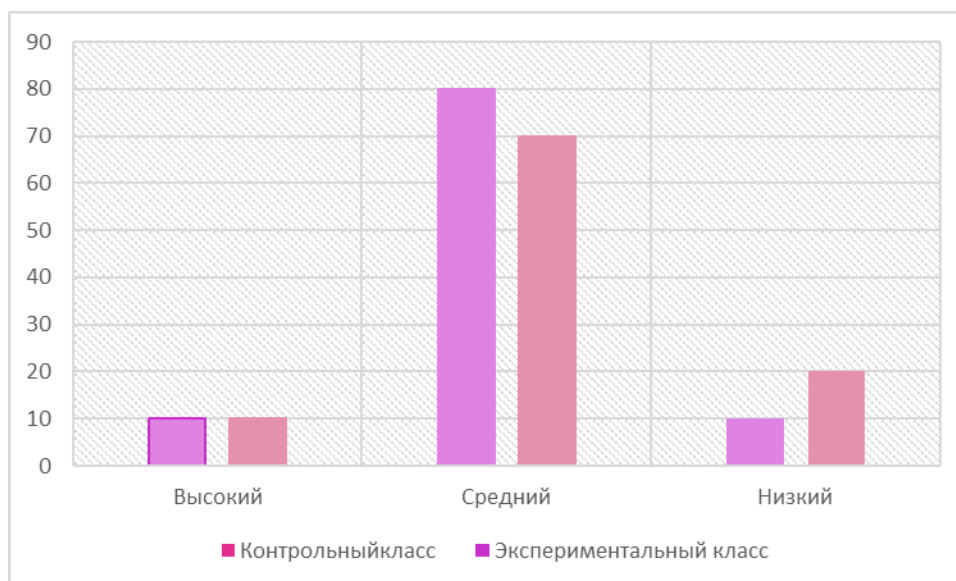


Рисунок 1. Результаты анкетирования о понимании формирования здорового образа жизни контрольного и экспериментального классов на консолидирующем этапе

В ходе формирующего этапа особое внимание уделялось личному примеру учителя физической культуры, организации учебной и внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности, проведению тематических бесед и вовлечению учащихся в активные формы двигательной активности. Особое внимание уделялось анализу телевизионного спортивного шоу «Титаны», победителем которого стал учитель физической культуры. Данный пример позволил наглядно продемонстрировать значимость личного примера педагога в формировании мотивации школьников к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Контрольный этап показал положительную динамику показателей мотивации и осознанного отношения к здоровому образу жизни у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной, результаты представлены на рисунке 2.

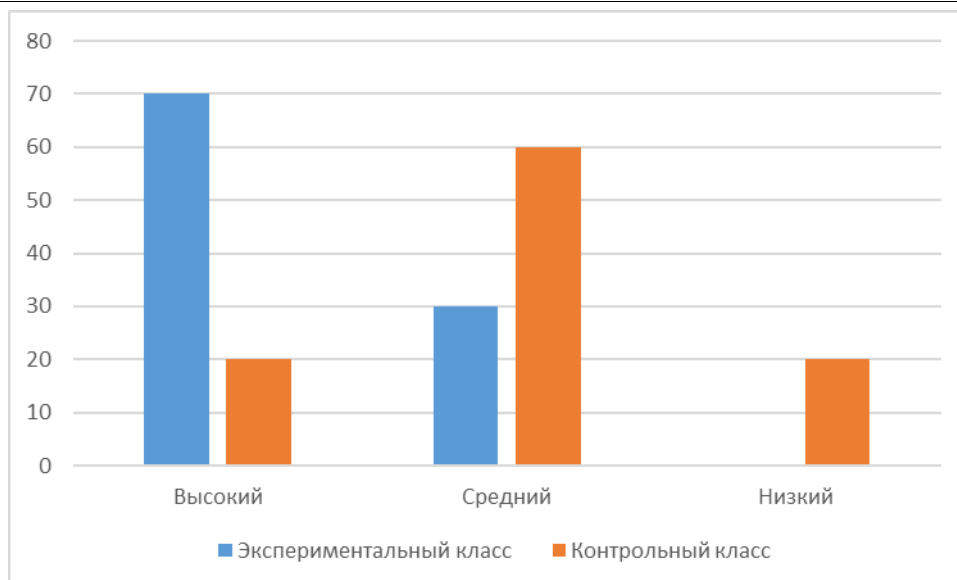


Рисунок 2. Результаты анкетирования о понимании формирования здорового образа жизни контрольного и экспериментального классов на контрольном этапе

4 Обсуждение

Полученные результаты подтверждают, что личность учителя физической культуры является ключевым фактором формирования здорового образа жизни у школьников. Систематическое педагогическое воздействие, использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы и демонстрация личной приверженности принципам ЗОЖ способствуют формированию устойчивых здоровьесберегающих привычек.

5 Выводы

В ходе исследования установлено, что учитель физической культуры играет ведущую роль в формировании здорового образа жизни у школьников. Экспериментально подтверждена эффективность целенаправленной педагогической деятельности, основанной на личном примере, системной организации двигательной активности и формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой. Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу и обосновывают необходимость усиления роли учителя физической культуры в образовательном процессе.

Библиографический список

1. Бальсевич В. К. Личность учителя физической культуры как фактор формирования здорового образа жизни школьников // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 15–19. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23345678> (дата обращения: 25.12.2025).
2. Матвеев Л. П. Воспитательный потенциал физической культуры в системе общего образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 7–12. URL:

- <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28973412> (дата обращения: 25.12.2025).
3. Зайцев А. В., Виленский М. Я. Формирование здорового образа жизни школьников в образовательном процессе // Педагогическое образование и наука. 2018. № 4. С. 48–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36491245> (дата обращения: 25.12.2025).
4. Сайкина Е. Г. Проблемы реализации физического воспитания школьников в условиях дефицита кадров // Вестник спортивной науки. — 2019. № 1. С. 32–36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41267891> (дата обращения: 25.12.2025).
5. Лубышева Н. А. Учитель физической культуры как носитель ценностей здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 152–156. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43981267> (дата обращения: 25.12.2025).