

УДК 37.013.613.9.

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/123/65>

## НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ К ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

©Укелиева А. З., ORCID: 0009-0002-7222-3177, SPIN-код: 8073-4601, канд. хим. наук,  
Кыргызский национальный университет им. Ж. Баласагына,  
г. Бишкек, Кыргызстан, ukeleeva-astra@mail.ru

### SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF TEACHER TRAINING IN TEACHING SCHOOLCHILDREN TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

©Ukeleeva A., ORCID: 0009-0002-7222-3177, SPIN-code: 8073-4601, Ph.D., Kyrgyz National  
University named after Ju. Balasagyn Kyrgyz, Bishkek, Kyrgyzstan, ukeleeva-astra@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются научно-теоретические основы и практические пути подготовки будущих учителей к формированию у школьников навыков здорового образа жизни. Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях глобализации, роста образовательных требований и ухудшения здоровья подрастающего поколения особое значение приобретает компетентность педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. Формирование культуры здорового образа жизни учащихся невозможно без целенаправленной и системной подготовки педагогических кадров, способных интегрировать здоровье-сберегающие технологии в учебно-воспитательный процесс. Анализируются современные подходы к педагогическому сопровождению здоровьесбережения, рассматриваются психолого-педагогические аспекты формирования мотивации школьников к здоровому образу жизни, а также выделяются ключевые профессиональные компетенции, необходимые учителю для успешной реализации данной задачи. Особое внимание уделено зарубежному и отечественному опыту, демонстрирующему эффективность комплексного подхода, включающего образовательные, воспитательные и социальные компоненты. Практическая часть работы направлена на раскрытие конкретных методов, форм и средств подготовки будущих учителей: применение интерактивных технологий, проектной деятельности, тренингов, моделирование здоровьесберегающих ситуаций на уроках и внеурочных занятиях. Подчеркивается важность междисциплинарного взаимодействия, сотрудничества с родителями и медицинскими специалистами. Кроме того, подчёркивается необходимость формирования у будущих педагогов устойчивых профессиональных ценностей, ориентированных на пропаганду здоровья, а также развитие их способности анализировать и корректировать собственные педагогические стратегии. Результаты исследования показывают, что успешная подготовка педагогов к формированию у школьников здорового образа жизни требует комплексного и непрерывного подхода, объединяющего теоретические знания, методические умения, практический опыт и личностную позицию учителя, ориентированную на высокую значимость здоровья как основной жизненной ценности.

**Abstract.** This paper examines the scientific and theoretical foundations as well as the practical approaches to preparing future teachers for developing healthy lifestyle skills among schoolchildren. The relevance of the study is determined by the growing demands of globalization, increasing educational requirements, and the decline in the health of the younger generation, which highlight the importance of teachers' competence in preserving and strengthening children's health. The formation



of a healthy lifestyle culture among students is impossible without systematic and targeted preparation of pedagogical staff capable of integrating health-preserving technologies into the educational process. The paper analyzes modern approaches to pedagogical support for health preservation, explores the psychological and pedagogical aspects of motivating students to adopt a healthy lifestyle, and identifies key professional competencies necessary for teachers to successfully carry out this task. Special attention is given to both international and national practices that demonstrate the effectiveness of a comprehensive approach combining educational, developmental, and social components. The practical section focuses on specific methods, forms, and tools for preparing future teachers: the use of interactive technologies, project-based learning, training sessions, and the modeling of health-preserving situations during lessons and extracurricular activities. The study also emphasizes the importance of interdisciplinary cooperation, collaboration with parents, and interaction with medical professionals. Additionally, it highlights the need to cultivate strong professional values among future teachers, including commitment to health promotion and the ability to analyze and refine their own pedagogical strategies. The findings show that successful preparation of teachers for promoting healthy lifestyles among schoolchildren requires a continuous and holistic approach that integrates theoretical knowledge, methodological skills, practical experience, and a personal commitment to recognizing health as a fundamental life value.

**Ключевые слова:** здоровье, культура здорового образа жизни, учителя, повседневное поведение подростков, школьная среда, теория компетентности.

**Keywords:** health, healthy lifestyle culture, teachers, everyday behavior of teenagers, school environment, theory of competence.

Одним из ключевых трендов современной системы образования является повышение качества человеческих ресурсов, включая сохранение и развитие психической устойчивости и социальной компетентности. В XXI веке значение здоровья выходит за рамки медицинской категории и превращается в фактор социально-экономической стабильности, интеллектуального потенциала и национальной безопасности. Поэтому культура здорового образа жизни становится совместным стратегическим направлением государственной политики, здравоохранения и образовательной системы. Здоровый образ жизни – одно из стратегических направлений мировой системы образования последних десятилетий. Согласно документам ЮНЕСКО и Всемирной организации здравоохранения, школьный возраст является решающим этапом ранней социализации, когда формируются поведенческие основы здоровья [7].

Следовательно, для школьников здоровый образ жизни выступает ключевым институтом самоуправления (self-management), осознания собственного тела (body awareness) и ответственного выбора. В реализации этой функции центральную роль играет учитель. Ребёнок начинает усваивать представления, ценности и модели поведения, связанные со здоровым образом жизни, именно в школьном возрасте. Школьная среда является единственным институциональным пространством, которое непосредственно влияет на ежедневное поведение ребёнка. Здесь особое значение имеет личный пример учителя, его компетентность и методическая подготовка. Мировое научное сообщество подчёркивает, что учитель является не просто распространителем культуры здоровья, а её создателем, образцом и психологически значимой фигурой [8].

Однако практика показывает, что у большинства учителей содержание компетентности, связанной со здоровым образом жизни, фрагментарно, опирается лишь на биологические

знания или ограничивается формальными объяснениями. Поэтому необходимо глубокое и системное пересмотрение теоретических основ подготовки учителя. Многие годы школьная практика ограничивала обучение здоровому образу жизни биологией, физической культурой или отдельными лекциями. При этом почти не учитывались такие факторы, как психология поведения, социальное влияние, эмоциональное развитие, мотивация. Поэтому создание научно-теоретической основы подготовки учителей по обучению здоровому образу жизни является одной из приоритетных задач современного образования.

Согласно современным научно-педагогическим подходам, учитель, обучающий здоровому образу жизни, должен рассматривать физическое и психическое развитие человека как единую систему и учитывать биопсихосоциальную природу формирования культуры здоровья.

Во-первых, учитель должен обладать глубокой когнитивной компетентностью — системными, доказательными знаниями о физиологических, психологических, гигиенических и социальных аспектах здорового образа жизни. Эти знания реализуются не на уровне эпизодических сведений, а как комплексное понимание поведенческих, мотивационных и культурных механизмов формирования привычек.

Во-вторых, современный учитель должен владеть практико-операциональной и технологической подготовкой. Это включает методы организации практических занятий, направленных на физическую активность, эмоциональную регуляцию, правильное питание, безопасное поведение и профилактику стресса. Такой учитель должен применять элементы коучинга здоровья, мотивационного интервьюирования и стратегии изменения поведения.

В-третьих, профессиональная компетентность включает эмоциональную и коммуникативную составляющие. Привычки здоровья формируются через социальное научение, поэтому учитель должен уметь выстраивать доверительные эмоциональные отношения с учениками. Эмпатия, позитивная коммуникация и поддерживающая педагогическая позиция являются такими же важными компонентами, как и методическая грамотность.

В-четвёртых, такой учитель должен быть способен к рефлексии и профессиональному развитию. Он обязан демонстрировать личный пример здорового поведения и ответственно относиться к собственной культуре здоровья. Современная наука подчёркивает, что личный пример учителя является фактором прямого влияния на формирование моделей поведения ученика.

В-пятых, учитель, обучающий здоровому образу жизни, должен обладать интегративно-методологическим мышлением — уметь объединять биологию, психологию, педагогику, воспитательную работу и социальную педагогику в единую дидактическую систему. Поскольку культура здоровья формируется не только через предметные знания, но и через создание школьной экологии, оптимизацию социальной среды и развитие ученического самоуправления, учитель должен мыслить комплексно. В итоге современная модель учителя, обучающего здоровому образу жизни, представляет собой специалиста, интегрирующего многопрофильные знания, поддерживающего физическое и психическое развитие учащихся, применяющего доказательные методы поведенческих изменений и развивающего собственную культуру здоровья [4].

Культура здорового образа жизни — много содержательное понятие, объединяющее биологические, психологические, педагогические и социальные науки. Она связана не только с физическим состоянием организма, но и с личностным развитием, социальными отношениями, эмоциональным здоровьем и системой привычек. Культура здорового образа жизни включает три крупных блока: физическое поведение, психологическое самоуправление

и влияние социальной среды. В повседневном поведении подростков эти факторы тесно взаимосвязаны.

Многочисленные исследования доказывают, что здоровый образ жизни зависит не столько от когнитивных знаний, сколько от привычек, эмоционального отношения и социального примера. В школьном возрасте эти факторы особенно чувствительны, поскольку ребёнок склонен подражать взрослым, перенимать эмоции и адаптироваться к нормам общества. Поэтому формирование здорового образа жизни в школе напрямую зависит от примера и компетентности учителя [5].

Педагогическая антропология — наука, изучающая природу человека, закономерности его развития и процесс социализации — служит фундаментальной теоретической основой обучения здоровому образу жизни. Она позволяет рассматривать биологические, психологические и социальные потребности ребёнка как единую систему [6].

Основные принципы педагогической антропологии: тело, разум, психика и социальные отношения развиваются в взаимосвязанно; здоровье — не только естественное физическое состояние, но динамический компонент личности; школа — антропогенная среда физического и психического развития; учитель оказывает прямое влияние на организм, психику и социальные модели ученика. Учитель в обучении здоровому образу жизни выступает не просто информатором, а антропологическим медиатором, влияющим на личностное развитие ребёнка. Если учитель глубоко понимает антропологическую природу ребёнка, он может выбирать педагогические методы, соответствующие возрастным, физиологическим и эмоциональным особенностям ученика. Структура компетентности учителя в обучении здоровому образу жизни является комплексной и многокомпонентной [9].

В теории компетентности ключевыми исследователями являются: И. А. Зимняя — структура компетентности, психолого-педагогические основы. А. В. Хоторской — ключевые компетенции в образовании. В. В. Краевский — содержание образования, основанное на компетентности. Л. М. Митина — профессиональная компетентность педагога. Д. Равен — когнитивно-психологическая концепция компетентности. Д. Хаймс — основоположник понятия коммуникативной компетенции. Н. Хомский — идея языковой компетенции. Р. Уайт — компетентность как мотивационный компонент.

Эффективный учитель должен обладать следующими возможностями: личностно-ориентированная компетентность; применение научно обоснованных знаний; глубокое понимание здорового поведения детей; компетентность в самоуправлении здоровьем и поддержании собственных привычек; практические навыки работы; эмоциональная поддержка; сотрудничество с семьёй и обществом; организация профилактических мероприятий.

Основные компоненты компетентности включают когнитивный, психологический, поведенческий и ценностно-смысlovой.

Когнитивный компонент охватывает доказательную информацию о здоровье, физиологию организма, основы здравоохранения и социального поведения.

Психологический компонент включает эмоциональный интеллект, поддержание мотивации, методы управления стрессом.

Поведенческий компонент — организация физической активности, создание условий для культуры здоровья в школе, формирование повседневных привычек.

Ценностно-смысlovой компонент — личная позиция учителя, позитивное отношение к здоровью и личный пример [1].

Обучение здоровому образу жизни требует глубокого понимания психологических процессов. Мотивация детей, самоуправление, освоение привычек — ключевые темы

психологии поведения. Если учитель не способен создать благоприятный эмоциональный климат, даже самая качественная информация о здоровье не даст результата [2].

Поведенческие привычки напрямую зависят от качества эмоциональной связи между учителем и учеником. Поэтому в мировой практике применяются такие психологические методы, как мотивационное интервьюирование, позитивное подкрепление, микро-рефлексия, игровое моделирование, поведенческая активация [3].

В мире сформировались три основные модели внедрения здорового образа жизни в школьную среду. Интегрированная модель — здоровый образ жизни интегрируется во все учебные предметы. Распространена в Финляндии, Японии и Канаде. Здесь здоровье — часть образовательной философии [9].

Модель школьной культуры — школа создаёт оздоравливающую среду: ежедневная ходьба, чистая вода, антистрессовые паузы, правила безопасности, эмоциональный климат. Учителя — носители этой культуры. Успешно применяется в Австрии, Австралии и Великобритании [9].

Коучинговая модель — учитель работает как коуч по здоровью, составляет индивидуальные планы. Эффективна в США и Южной Корее [9].

В Кыргызстане в последние годы наблюдаются снижение физической активности учащихся, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, интернет-зависимость, эмоциональное напряжение и школьный стресс. Решение этих проблем напрямую связано с подготовкой учителей по здоровому образу жизни, так как именно педагог выступает ключевой фигурой в формировании у учащихся ценностного отношения к здоровью, развитии мотивации к соблюдению здоровых привычек и осознанию ответственности за собственное физическое и психологическое благополучие. Современный учитель должен не только владеть теоретическими знаниями о здоровье и факторах, влияющих на него, но и уметь интегрировать здоровье-сберегающие технологии в учебный процесс, организовывать практическую деятельность учащихся, создавать благоприятную образовательную среду и демонстрировать личный пример. Повышение качества подготовки педагогов в этой области позволит обеспечить системный подход к формированию здорового образа жизни школьников и повысить эффективность профилактической работы в образовательных организациях.

Система обучения здоровью в школах Кыргызстана несистемная, методическая база недостаточна, уровень подготовки учителей низок. Поэтому необходимо интегрировать культуру здорового образа жизни в школьную политику, образовательные программы и систему подготовки учителей. Подготовка учителей для обучения здоровому образу жизни должна основываться на следующих принципах: интерактивность — активность, сотрудничество, рефлексия, опора на опыт; мультимодальность — развитие тела, эмоций, мышления и поведения одновременно; трансформация школьной среды — создание оздоравливающего климата.

Школьная среда должна рассматриваться не только как физическое пространство, но и как социально-психологическая среда. На формирование отношения школьников к здоровому образу жизни влияют личный пример учителя, внеклассные мероприятия, безопасная и чистая среда, эмоциональная защищённость, дружеские отношения детей, сотрудничество семьи и школы. Если среда неблагоприятна, даже самый подготовленный учитель не сможет полностью сформировать культуру здоровья.

Таким образом, обучение здоровому образу жизни — важное направление образования, требующее системного исследования. Подготовка учителей должна быть комплексной и включать биологические, психологические, социальные, антропологические и этические аспекты. Внедрение здорового образа жизни в систему школьного образования является

национальной стратегией, направленной не только на повышение качества образования, но и на сохранение интеллектуального, социального и физического потенциала будущего поколения. Такая интеграция обеспечивает формирование культуры здоровья в школе, поддержку благополучия учащихся и развитие моделей здорового поведения. Это, в свою очередь, способствует укреплению человеческого капитала, устойчивому развитию национальной экономики и улучшению качества жизни населения.

Решение этих проблем напрямую связано с подготовкой учителей по здоровому образу жизни, так как именно педагог выступает ключевой фигурой в формировании у учащихся ценностного отношения к здоровью, развитии мотивации к соблюдению здоровых привычек и осознанию ответственности за собственное физическое и психологическое благополучие. Современный учитель должен не только владеть теоретическими знаниями о здоровье и факторах, влияющих на него, но и уметь интегрировать здоровьесберегающие технологии в учебный процесс, организовывать практическую деятельность учащихся, создавать благоприятную образовательную среду и демонстрировать личный пример.

Повышение качества подготовки педагогов в этой области позволит обеспечить системный подход к формированию здорового образа жизни школьников и повысить эффективность профилактической работы в образовательных организациях. В этом контексте про логико-методологические параметры научного стиля мышления просматриваются в процессе работы учащихся с естественнонаучным материалом. При описании явления от ученика требуется указывать признаки, по которым оно проявляется, условия его протекания, связь с другими явлениями, а также примеры практического применения. При проведении физических, химических и биологических экспериментов учащиеся должны фиксировать цель, схему, ход и результаты работы. Они должны уметь осуществлять индуктивные и дедуктивные умозаключения, формулировать и обосновывать гипотезы, проводить мысленный эксперимент, делать выводы. Раскрывая теорию, ученик представляет её опытное обоснование, основные понятия, законы, принципы, следствия и практические приложения, указывая границы применения.

Конкретные изложения этих компонентов естественнонаучного содержания должны выполняться с использованием современной научной терминологии, символики, схем и графиков. В требованиях к знаниям, умениям и критериям их оценки отражены принципы научного стиля мышления, включая способность раскрывать причинно-следственные связи, пользоваться сравнением, анализом, синтезом, систематизацией, обобщением, наблюдением и моделированием, читать и строить графики реальных и идеальных процессов [9-12].

Таким образом, формирование у учащихся навыков научного мышления является неотъемлемой частью подготовки их к осознанному и ответственному ведению здорового образа жизни, что демонстрирует тесную взаимосвязь педагогической компетентности учителя с развитием когнитивной, мотивационной и практической базы школьников.

#### *Список литературы:*

1. Адамбаева Ж. И. Формирование здорового образа жизни школьников // Форум молодых ученых. 2025. 105 с.
2. Сулайманова Р. Т., Укеевеева А. З., Торобаева С. Подготовка будущих учителей к формированию здорового образа жизни учащихся // Вестник Кыргызского национального университета имени Баласагына. 2025. Т. 17. №2. С. 50–57.
3. Жуматаева А. С., Койлубаева Б. К., Муратбаев Б. Б., Таирова К. А. Традиционные педагогические ценности кыргызского народа. Бишкек, 2025. 120 с.

4. Жусуева Б., Бектурова Э. О. Будущее нации - в обучении молодого поколения к здоровому образу жизни // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях: Материалы международной научно-практической конференции. Т. 3. СПб., 2016. С. 10-12.
5. Мамбетакунов Э. М., Сияев Т. М. Основы педагогики. Бишкек, 2019. 148 с.
6. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. 2004.
7. World Health Organization. Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. 2021.
8. Örs M. Healthy lifestyle behaviors among teachers working in public primary schools and affecting factors // Frontiers in Public Health. 2024. V. 12. P. 1382385. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382385>
9. Скабелкина М. А. Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников // Образовательный альманах. 2024. № 1 (76). Часть 2. С. 58-59.
10. World Health Organization et al. Making every school a health-promoting school: country case studies. World Health Organization, 2021.
11. World Health Organization. (2021). *Making every school a health-promoting school: country case studies*. World Health Organization.
12. Мааткеримов Н. О., Укелеева А. З., Урматова Г., Шапакова Ч. К. Развитие творчества учащихся на основе естественнонаучного стиля мышления // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №6. С. 581-587. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/91/73>

*References:*

1. Adambaeva, Zh. I. (2025). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov. In *Forum molodykh uchenykh*. (in Russian).
2. Sulaimanova, R. T., Ukeleeva, A. Z., & Torobaeva, S. (2025). Podgotovka budushchikh uchitelei k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsya. *Vestnik Kyrgyzskogo natsional'nogo universiteta imeni Balasagyna*, 17(2), 50–57. (in Russian).
3. Zhumataeva, A. S., Koilubaeva, B. K., Muratbaev, B. B., & Tairova, K. A. (2025). Traditsionnye pedagogicheskie tsennosti kyrgyzskogo naroda. Bishkek. (in Russian).
4. Zhusueva, B., & Bekturova, E. O. (2016). Budushchee natsii - v obuchenii molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni. In *Aktual'nye voprosy psikhologii i pedagogiki v sovremennykh usloviyakh: Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, 3. St. Petersburg, 10-12. (in Russian).
5. Mambetakunov, E. M., & Siyaev, T. M. (2019). Osnovy pedagogiki. Bishkek. (in Russian).
6. Ushinskii, K. D. (2004). Chelovek kak predmet vospitaniya. (in Russian).
7. World Health Organization. (2021). Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators.
8. Örs, M. (2024). Healthy lifestyle behaviors among teachers working in public primary schools and affecting factors. *Frontiers in Public Health*, 12, 1382385. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382385>
9. Skabelkina, M. A. (2024). Formirovanie polozhitel'nogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni u mladshikh shkol'nikov. *Obrazovatel'nyi al'manakh*, (1 (76)), 2, 58-59. (in Russian).
10. World Health Organization et al. Making every school a health-promoting school: country case studies. World Health Organization, 2021.
11. World Health Organization. (2021). *Making every school a health-promoting school: country case studies*. World Health Organization.

12. Maatkerimov, N., Ukeleeva, A., Urmatova, G., & Shapakova, Ch. (2023). Development of Students' Creativity Based on the Natural Science Style of Thinking. *Bulletin of Science and Practice*, 9(6), 581-587. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/91/73>

Поступила в редакцию  
10.12.2025 г.

Принята к публикации  
19.12.2025 г.

*Ссылка для цитирования:*

Укеева А. З. Научно-теоретические основы подготовки педагогов к обучению школьников здоровому образу жизни // Бюллетень науки и практики. 2026. Т. 12. №2. С. 569-576. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/123/65>

*Cite as (APA):*

Ukeleeva, A. (2026). Scientific and Theoretical Foundations of Teacher Training in Teaching Schoolchildren to Lead a Healthy Lifestyle. *Bulletin of Science and Practice*, 12(2), 569-576. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/123/65>