

Джабраилов Джабир Ганбар оглы
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
Ефимова Татьяна Михайловна
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»

**Формирование культуры здоровья на уроках биологии: интегративный
подход к реализации здоровьесберегающих технологий в 9-х профильных классах**

Аннотация. Статья посвящена проблеме внедрения здоровьесберегающих технологий в курс углубленного изучения биологии в 9-х классах. Сам термин «здоровьесберегающие технологии» появился в начале 90-х и с тех пор активно употребляется, однако единого научного определения у него так и не сложилось, а методологическая база остается несформированной. Авторы предлагают вводить не просто отдельные «блоки здоровья» в учебный процесс. Они настаивают на глубокой интеграции здоровьесберегающего компонента прямо в содержание каждой темы. Знание перестает быть самоцелью и начинает работать на формирование конкретных поведенческих привычек. На примере нескольких разделов курса биологии человека, как «Поведение», «Опорно-двигательный аппарат», «Кровеносная и лимфатическая системы», «Пищеварительная система», «Репродуктивная система» показано, что теоретический материал трансформируется в практические стратегии. В заключение авторы приходят к выводу, что изучение анатомии, физиологии и гигиены способно стать действенной основой для формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, интегративный подход, биология, формирование здорового образа жизни, образование.

Dzhabrailov Jabir Ganbar oglu
State University of Education
Efimova Tatyana Mikhailovna
State University of Education

**Building a Culture of Health in Biology Lessons: An Integrative Approach to
Implementing Health-Saving Technologies in 9th-Grade Specialized Classes**

Abstract. This article explores the issue of integrating health-preserving technologies into an in-depth biology course for 9th-grade students. The term "health-preserving technologies" first appeared in the early 1990s and has been widely used since then. However, a unified scientific definition has yet to emerge, and a methodological framework remains undeveloped. The authors propose introducing more than just individual "health units" into the curriculum. They insist on deeply integrating health-preserving components directly into the content of each topic. Knowledge ceases to be an end in itself and begins to contribute to the development of specific behavioral habits. Using several sections of the human biology course—"Behavior," "Musculoskeletal System," "Circulatory and Lymphatic Systems," "Digestive System," and "Reproductive System"—as examples, it is demonstrated that theoretical material is transformed into practical strategies. In conclusion, the authors conclude that the study of anatomy, physiology, and hygiene can become an effective foundation for fostering a conscious need for a healthy lifestyle.

Keywords: health-saving technologies, integrative approach, biology, healthy lifestyle development, education.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» начало широко применяться в начале 90-х годов XX века, когда в рамках отечественной системы общего образования возникла задача по охране и поддержанию здоровья школьников. Тем не менее, спустя многие годы после его появления этот термин все еще не получил четкого научного определения и детальной разработки, не говоря уже об объективной научной базе. Это подтверждается отсутствием консенсуса среди экспертов, работающих над вопросами сохранения здоровья молодежи, относительно понимания самого процесса здоровьесбережения, его ключевых атрибутов, свойств и структурных основ¹.

Как результат имеющейся неоднозначности взглядов остается неясным и результирующее достижение процесса здоровьесбережения, очерченность его предметных признаков, определяющих ориентиры и мишени «оздоровительных воздействий»². Последнее позволяет предположить, что осуществляемые сегодня научные поиски средств и методов совершенствования процесса здоровьесбережения вряд ли могут быть признаны полностью эффективными и, значит, активно содействующими решению целевой задачи по улучшению здоровья современных школьников. Высказывая данное суждение, необходимо дополнительно подчеркнуть, что отсутствие четких представлений о результатах процесса здоровьесбережения влечет за собой появление новых, часто необоснованных, терминов-заменителей, которые не ведут к разрешению проблемы здоровья учащихся, а лишь препятствуют ее положительной разработке. Здесь в качестве примера можно привести большое разнообразие терминов типа «здоровьеформирование», «здоровьесохранение», «здоровьестимулирование», «здоровьезакрепление» и т. п., появление которых в лучшем случае отражает лишь субъективные взгляды их создателей.

Авторы статьи исходят из позиции не простого внедрения в учебно-воспитательный процесс изолированного «здоровьесберегающего» блока, а преобразования самого учебного содержания в действенные практики. Установлено, что каждая тема раздела биологии, раскрывающего строение, функционирование и развитие организма человека имеет значительный ресурс для развития как потребности в здоровом образе жизни, так и знаний и навыков, обеспечивающих правильное, биологически и социально-целесообразное отношение к своему организму, здоровью близких. Программа профильного освоения биологии в 9-х классах, акцентированная на антропологии, являет собой не просто агрегат сведений об организации организма, а интегративную модель, ориентированную на развитие естественнонаучной картины мира и формирование ответственного отношения к соматическому и психическому благополучию. Технологии сохранения здоровья в указанной парадигме выступают педагогическим механизмом, переводящим сложные анатомо-физиологические концепты в осмысленные поведенческие стратегии. Практические и лабораторные работы, разработанные по данной методике, трансформируют урок в лабораторию самопознания, где каждый эксперимент или наблюдение с последующим анализом результатов являются профилактикой функциональных нарушений и оптимизацией жизненного потенциала школьника.

Рассмотрим некоторые аспекты усиления содержания биологического образования в 9-х классах основной школы, осваиваемого на профильном уровне, которые будут способствовать, на наш взгляд, развитию у школьника осмысленной стратегии сохранения здоровья.

Тема «Поведение» выстраивается на материале строения и функций нервной и эндокринной систем. Через гомеостатические механизмы она выводит к молекулярно-биологическим основам того, как формируются привычки и происходит обучение. Можно

¹ Бабичева И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И.В. Бабичева // Молодой ученый. – 2014. – № 18. – С. 65–67.

² Булдакова Н. Б. Методические аспекты формирования представлений школьников о здоровом образе жизни и культуре здоровья в разделе биологии 9 класса с учетом обновленного ФГОС ООО // Вестник ШГПУ. 2024. №2 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-aspekty-formirovaniya-predstavleniy-shkolnikov-o-zdorovom-obraze-zhizni-i-kulture-zdorovya-v-razdele-biologii-9> (дата обращения: 11.03.2026).

отметить, это один из тех разделов, где здоровьесберегающий подход реализуется не декларативно, а вполне конкретно в практикумах по синаптической тренировке памяти и внимания. В основе таких практикумов лежат представления о нейронных сетях, динамическом стереотипе и синаптической пластичности.

Самонаблюдение становится здесь рабочим инструментом. Учащиеся сами фиксируют, как аэробная нагрузка или музыкотерапия сказываются на качестве запоминания. Полученные данные дают основание осознанно выстраивать учебный режим. Снижение утомления, профилактика информационного стресса и эмоционального выгорания при таком подходе перестают быть абстрактными целями – они становятся следствием вполне измеримых изменений в организации собственной деятельности.

«Опорно-двигательный аппарат». Когда за плечами есть хотя бы базовое понимание того, как устроена мышечная система, появляется возможность взглянуть на свой двигательный режим иначе: не просто «двигаюсь или нет», а насколько то, что происходит в течение дня, соответствует реальным физиологическим потребностям организма.

Лабораторное занятие, посвященное эргономике рабочего места – как в школе, так и дома, включая компьютерную зону, – играет заметную роль в профилактике кифоза и сколиоза. Возьмем, к примеру, «микро-гимнастику за партой». Понимая, как работают межпозвоночные диски и чем грозит корешковая компрессия при длительной статической нагрузке, ученики каждые 15–20 минут выполняют два-три почти незаметных движения. Среди них – декомпрессионное вытяжение позвоночника, сведение лопаток (ретракция) и вращение в голеностопном суставе, что способствует нормальному венозному оттоку. Учителю здесь отведена вполне конкретная задача: опираясь на знания об устройстве и функциях опорно-двигательной системы, объяснить, зачем вообще нужны эти упражнения. Еще один пример – «осознанная ходьба»: изучив свод стопы и биомеханику, учащиеся часть пути домой проходят, концентрируясь на правильном перекате с пятки на плюсну, формируя двигательный паттерн³.

Кровеносная и лимфатическая системы организма человека, анализируемые в контексте целостной внутренней среды, формируют у обучающихся современный методологический фундамент осмысления гомеостаза. Мониторинг артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое либо после нагрузки выходит за рамки практикума, превращаясь в метод самоконтроля статуса кардиоваскулярной системы. На такой основе дискурс о патогенезе атеросклероза и гипертензии перерастает в проект, посвященный анализу рациона или семейных пищевых привычек через оценку их воздействия на сосуды.

Углубленное освоение иммунологии желательно совместить с изучением микропрепаратов и обсуждением молекулярных механизмов действия вакцин, что способствует формированию научно-обоснованного и ответственного отношения к профилактике инфекционных патологий, которое, в свою очередь, является краеугольным элементом культуры здоровья.

Элементарной оздоровительной методикой служит «дыхание для сосудов»: изучая регуляцию давления, учащиеся практикуют диафрагмальное дыхание 4-6 (4 с вдох, 6 с выдох) для мгновенной саморегуляции при стрессе⁴.

Другой пример связи теории с решением жизненных задач, который можно предложить при изучении пищеварительной системы, – выполнение лабораторной работы «Этикетка как химический анализ»: учащиеся разбирают рецептуру популярных снеков и соусов, оценивая, как транс-жиры, избыток сахаров или пищевые добавки Е-кодировки

³ Ефремова М. Д. Формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся в школьном курсе биологии (на примере раздела «Человек и его здоровье») / М. Д. Ефремова, Р. П. Софронов. – Текст: непосредственный // Ученые записки / Орлов. гос. ун-т. – 2021. – № 4 (93). – С. 174–176.

⁴ Абдуллина В. А. Формирование валеологической культуры учащихся 9-х классов средствами здоровьесберегающих технологий на уроках биологии / В. А. Абдуллина. – Текст: непосредственный // Образовательный альманах: науч.-образоват. журн. – 2019. – № 6 (20). – С. 102–105.

усиливают метаболическую нагрузку, и при этом учатся делать рациональный выбор в магазине. Это превращает абстракцию диетологии в персональный инструмент повседневных решений.

Изучение системы органов выделения, ядром которой служит нефрон – многоступенчатый ультрафильтр организма, выводит к осмыслению функции почек как центрального органа детоксикации, осморегуляции и стабильности артериального давления. Теоретическое изучение материала усиливает практико-ориентированный кейс «Правило стакана воды утром»; освоив функцию ночной концентрации мочи, школьники формируют привычку пить воду немедленно после подъема, мягко активируя клубочковую фильтрацию. Для наиболее мотивированных обучающихся можно предложить более развернутый практикум, так называемый «Дневник гидратации и уринового цвета»: осознавая, что оттенок урины является маркером водно-солевого баланса, учащиеся неделю фиксируют корреляцию объема и состава напитков (вода, чай, подслащенная газировка) со своим тонусом, выводя персональную норму чистой воды. Так сведения о нефролитиазе превращаются в повседневную бережную практику.

Тема «Репродуктивная система и половое здоровье» рассматриваются как область, выходящая из рамок узкой биологии к уровню личной и социальной ответственности; при компетентном педагогическом подходе полученные при изучении этой темы знания служат базой для формирования уважительного отношения к телу и репродуктивному будущему. Детальное изучение гистологии половых желез создает научный фундамент.

Прикладной превентивный компонент реализуется через проекты с долгосрочной ориентацией. «Дневник репродуктивного риска» – один из них: учащиеся фиксируют, как сон, питание, стресс и контакт с токсинами влияют на гаметогенез и эндокринную регуляцию, то есть наблюдают собственное тело в динамике. Отдельного внимания заслуживает тренинг врачебной коммуникации – пожалуй, один из наиболее практически востребованных блоков. Опираясь на материал об инфекциях, передаваемых половым путем, о вакцинопрофилактике и разнообразии контрацептивных методов, школьники разыгрывают ситуационные сценарии: учатся без смущения и по существу обсуждать со специалистом скрининг, способы защиты илистораживающие симптомы. Навык, казалось бы, коммуникативный – а на деле самосохранительный. Все вместе это превращает деликатную дисциплину в пространство осознанного самоконтроля и профилактического планирования.

Интегративный подход к здоровьесберегающим технологиям на уроках биологии в 9-х профильных классах устроен иначе, чем привычное предметное обучение. Культура здорового образа жизни здесь не надстраивается над содержанием урока – она вплетается в него. Анатомо-физиологические знания перестают существовать как абстракция: за ними обнаруживаются конкретные поведенческие ориентиры, которыми школьник реально пользуется. Надо сказать, именно эта связь между знанием и действием и формирует устойчивое стремление беречь свое здоровье – не под давлением извне, а по собственному разумению.

Список источников

1. Абдуллина В. А. Формирование валеологической культуры учащихся 9-х классов средствами здоровьесберегающих технологий на уроках биологии / В. А. Абдуллина. – Текст: непосредственный // Образовательный альманах: науч.-образоват. журн. – 2019. – № 6 (20). – С. 102–105.
2. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева // Молодой ученый. – 2014. – № 18. – С. 65–67.
3. Булдакова Н. Б. Методические аспекты формирования представлений школьников о здоровом образе жизни и культуре здоровья в разделе биологии 9 класса с учетом обновленного ФГОС ООО // Вестник ШГПУ. 2024. №2 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-aspekty-formirovaniya-predstavleniy-shkolnikov->

o-zdorovom-obraze-zhizni-i-kulture-zdorovya-v-razdele-biologii-9 (дата обращения: 11.03.2026).

4. Ефремова М. Д. Формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся в школьном курсе биологии (на примере раздела «Человек и его здоровье») / М. Д. Ефремова, Р. П. Софронов. – Текст: непосредственный // Ученые записки / Орлов. гос. ун-т. – 2021. – № 4 (93). – С. 174–176.

Сведения об авторах

Джабраилов Джабир Ганбар оглы, аспирант 2 курса факультета теория и методика обучения и воспитания (биология) ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», Москва, Россия.

Ефимова Татьяна Михайловна, к.пед.наук, доцент кафедры методики преподавания химии, биологии, экологии и географии ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», Москва, Россия.

Information about the author

Dzhabrailov Jabir Ganbar oglu, second-year graduate student in the Faculty of Theory and Methods of Teaching and Education (Biology) at the State University of Education, Moscow, Russia.

Efimova Tatyana Mikhailovna, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor in the Department of Teaching Methods of Chemistry, Biology, Ecology, and Geography at the State University of Education, Moscow, Russia.