

УДК 378.1

**КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЖ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ  
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

*Мельников В.А., Чичинина С.В.*

*Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова (655017, Республика Хакасия,  
г. Абакан, ул. Ленина, 90), e-mail: [chichininasv@gmail.com](mailto:chichininasv@gmail.com).*

**Аннотация.** В статье рассмотрены аспекты формирования здоровьесберегающих компетенции у обучающихся в условиях ФГОС. Показано, что процесс формирования здорового образа жизни и здоровьесберегающих компетенций имеет одну и ту же цель – формирование у ученика знаний, умений и навыков в области здоровьесберегающей деятельности. Здоровьесберегающие компетенции рассматривается как мотивированная, самоорганизованная деятельность, обусловленная логикой поведения и личным отношением к проблеме сохранения здоровья. Современными направлениями здоровьесберегающей деятельности в школе, наряду с выполнением санитарно-гигиенических требований, повышением двигательной активности, являются направления формирования культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни и формированию здоровьесберегающих компетенций на основе хорошо организованной здоровьесберегающей среды образовательного учреждения. Личное убеждение ученика в абсолютной ценности здоровья – главный результат деятельности современного образовательного учреждения. Представлены формы и методы работы, используемые во внеурочной деятельности с целью формирования здоровьесберегающих компетенций у обучающихся средней школы. Отражены методики исследования по выявлению сформированности здоровьесберегающих компетенций у обучающихся 7-го класса. Выявлено, что у большинства учащихся имеются проблемы с ведением здорового образа жизни, 42% учащимся требуется помощь в решении некоторых проблем по ведению здорового образа жизни. Полученные результаты свидетельствует о необходимости внедрения новых методов работы. Возникшую проблему можно решить путем применения внеурочной деятельности. С этой целью был разработан курс по ОБЖ «Будь здоров!», направленный на формирование здоровьесберегающих компетенций у учащихся 7-х классов, рассчитанный на 17 часов.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесберегающие компетенции, здоровьесберегающие технологии, внеурочная деятельность, обучающиеся, здоровый образ жизни, государственный образовательный стандарт, образовательное пространство.

**COURSE OF EXTRACTION ACTIVITY ON OBJECTION THAT CONTRIBUTES TO  
FORMING HEALTH-SAVING COMPETENCES IN TEACHING MEDIUM SCHOOLS**

*Melnikov V.A., Chichinina S.V.*

*Khakas State University. N.F. Katanova (655017, The Republic of Khakassia, Abakan, ul. Lenin, 90),  
e-mail: [chichininasv@gmail.com](mailto:chichininasv@gmail.com)*

**Annotation.** The article discusses aspects of the formation of health-saving competence in students in the conditions of the GEF. It is shown that the process of the formation of a healthy lifestyle and health-saving competencies has the same goal - the formation of the student's knowledge and skills in the field of health-saving activities. Health-saving competence is considered as a motivated, self-organized activity, due to the logic of behavior and personal attitude to the problem of health preservation. Modern areas of health-saving activities in school, along with the implementation of sanitary and hygienic requirements, increased physical activity, are the directions of forming a health culture, motivation for a healthy lifestyle and the formation of health-saving competencies based on a well-organized health-

saving environment of an educational institution. The student's personal conviction of the absolute value of health is the main result of the activities of a modern educational institution. Presents the forms and methods of work used in extracurricular activities in order to form health-saving competencies in high school students. Reflected research methods to identify the formation of health-saving competencies in students of the 7th grade. It was revealed that the majority of students have problems with maintaining a healthy lifestyle, 42% of students need help in solving some problems of maintaining a healthy lifestyle. The results indicate the need to introduce new methods of work. The problem can be solved by applying extracurricular activities. To this end, the course on life safety "Be healthy!" Was developed, aimed at the formation of health-saving competencies among students in grades 7, designed for 17 hours.

Key words: health, health-saving competencies, health-saving technologies, extracurricular activities, students, healthy lifestyle, state educational standard, educational space.

Сохранение и укрепление здоровья школьников в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Снижается число практически здоровых детей, тревожная статистика, многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования, результаты Всероссийской диспансеризации, отчёты призывных комиссий свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья подрастающего поколения (только каждый десятый первоклассник может считаться здоровым) и требуют разработки специальных мер по сохранению и укреплению здоровья школьников [1].

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги.

Возрастающая потребность социума в воспитании здорового поколения наталкивается на недостаточную разработанность системы здоровьесбережения в общеобразовательной школе, обусловленную низким уровнем профессиональной компетентности педагогов в привитии школьного интереса и развития потребностей в здоровом образе жизни.

Вредные привычки не появляются тогда, когда есть система замещения и есть мода быть здоровым. Подверженность ей в подростковой среде очень высока. И сверхзадача – сделать модным здоровый образ жизни.

Одной из важных задач, которая стоит перед образовательным учреждением, это сохранение здоровья учащихся в процессе получения их знаний. В статистике последних лет отмечается отрицательная динамика показателей уровня здоровья. Все это связано с тем, что сегодня в обществе нет необходимости в здоровом образе жизни, а также в системе ценностных ориентиров этого возрастного периода учеников собственное здоровье еще не занимает значимого места.

Формирование здоровьесберегающих компетенций обучающихся общеобразовательных учреждений – процесс актуальный и востребованный в системе современного образования [2].

Изначально стоит рассмотреть и определить понятие «формирование», которое означает процесс, сопровождающийся целенаправленным воздействием на человека. В результате данного процесса могут происходить количественные и качественные изменения, которые характеризуют личность и в нашем случае его здоровьесберегающие компетентности.

Таким образом, когда говорят о методике формирования, то предполагают целенаправленное воздействие с целями, формами и содержанием, которые ориентированы на формирование личностных качеств и в том числе компетентности. Современные изменения в системе образования предполагают использование новых форм и методов работы.

Понятие "здоровьесберегающие компетенции" вошло в отечественную педагогику в результате внедрения компетентного подхода к системе общего образования. Данное понятие подразумевает мотивированную, самоорганизованную деятельность, обусловленную логикой поведения и личным отношением к проблеме сохранения здоровья. Здоровьесберегающая компетентность состоит из навыков сохранения здоровья. Самые подробные понятия здоровьесберегающей компетентности, их компоненты разрабатывались А.В. Хуторским и А.И. Зимней [2].

А.В. Хуторской (2005) здоровьесберегающие компетенции отнес к ключевым, которые отражают общие цели образования, а также установил им место в личных навыках самосовершенствования [3]. В свою очередь А.И. Зимняя (2004) создает свою систему иерархий компетенций, основанных на логике ранее полученных результатов, и группирует на основе анализа интерпретации различных авторов в: "компетенции, связанные с самим человеком как человеком, субъектом деятельности, общения". Ее интерпретация определения здоровьесберегающих компетенций звучит следующим образом: "знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, быта; физическая культура человека, свобода и ответственность за выбор образа жизни" [4].

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является внеурочная занятость детей.

Внеурочная деятельность в школе протекает в разных формах – массовая, групповая и индивидуальная. Массовая работа дает возможность охватить сразу большое количество учащихся - это вечера, олимпиады, викторины, конференции, клубы, музеи, встречи со специалистами, ветеранами и др. Групповые формы внеурочной деятельности - кружки, общества, экскурсии, походы, экспедиции, лектории и многое другое. Внеурочная деятельность преследует те же задачи, что и учебный курс, т.е. приобщает учащихся к

пониманию того или иного предмета, обогащает их знания, расширяет кругозор, содействует росту познавательной активности [5].

Внеурочная деятельность по безопасности жизнедеятельности определяется как форма различной организации учащихся на добровольной основе под руководством учителя для проявления и развития их познавательных интересов и творческой самостоятельности, связанная с вопросами организации безопасности личности, общества и государства.

В процессе внеурочных занятий по безопасности жизнедеятельности учащиеся развивают творческие способности, инициативу, наблюдательность и самостоятельность, приобретают трудовые умения и навыки, развивают интеллектуальные, мыслительные способности, вырабатывают настойчивость и трудолюбие, углубляют знания по основам безопасности жизнедеятельности, развивают интерес к окружающей природно-социальной среде, учатся применять полученные знания на практике, у них формируется научное мировоззрение, воспитывается культура безопасности жизнедеятельности, формируются качества личности безопасного типа [6].

Внеурочная деятельность по безопасности жизнедеятельности решает следующие задачи:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, о здоровье и здоровом образе жизни, о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности по предотвращению актов терроризма, потребности ведения здорового образа жизни;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, действовать в чрезвычайных ситуациях, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что внеурочная деятельность, дополняя урочную, способствует формированию и развитию физического, психического и нравственного здоровья. Отсюда и вытекает актуальность изучения возможности применения внеурочной деятельности по ОБЖ в формировании здоровьесберегающих компетенций у обучающихся средней школы.

Базой данного исследования явилась МБОУ «Лебяженская СОШ» Краснотуранского района. Предмет ОБЖ изучается в данной школе с 5 по 11 классы по программе учебника А.Т. Смирнова, О.Б. Хренникова.

Согласно тематическому планированию с 5 по 9 классы на изучение раздела «Основы здорового образа жизни» отводится 35 часов, из них 21 час на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие», 11 часов на тему «Факторы, разрушающие ЗОЖ» и 3 ч на «Правовые аспекты взаимоотношения полов». Таким образом, данная тема по курсу ОБЖ освещается достаточно широко.

Однако, наблюдения за подростками и анализ данных медосмотров МБОУ «Лебяженская СОШ» показывают, что в молодежной среде потребности вести здоровый образ жизни не являются доминирующими. По данным исследований, 59% обучающихся относятся ко второй группе здоровья, 47% имеют пятую группу, 38% имеют третью группу здоровья. У некоторых воспитанников выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Выросла заболеваемость опорно-двигательного аппарата до 54%, заболевания органов зрения до 17.5%. 7.3% детей имеют заболевания органов пищеварения. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей в нашем учреждении стоит очень остро.

Поэтому, было принято решение провести диагностику среди обучающихся по выявлению сформированности здоровьесберегающих компетенций. В исследовании принимали участие обучающиеся 7-х классов МБОУ «Лебяженская СОШ» в количестве 28 человек, из них 10 мальчиков и 18 девочек.

Для диагностики применялись следующие методики: анкета, разработанная, Радоманом Г.А и Долбешкиной Н.А. "Что вы знаете о здоровом образе жизни?" и опросник «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» для учащихся 7- 8 классов (В.Д. Пурин).

Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни?" содержит 42 вопроса. Учащиеся отвечают на вопросы, должен выбрать вариант ответа: да, нет, я не знаю. Полученные результаты оценивались в баллах и распределялись по уровням сформированности мотивации к здоровому образу жизни: 12-28 баллов – низкий уровень, 29-44 балла – средний и 45-60 баллов – высокий уровень.

Результаты анкетирования показали, что 52% учащихся имеют средний уровень установки на здоровый образ жизни. На втором месте находятся школьники с низким уровнем (38%), что говорит о необходимости усиления работы по повышению теоретических знаний учащихся по здоровому образу жизни.

Опросник «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» включает 12 утверждений, напротив которых обучающиеся должны указать один из предложенных вариантов: 5-всегда; 4-часто; 3-иногда; 2-редко; 1-никогда. Максимально возможное количество очков в сумме составляет 60 баллов, минимум возможен-12. Полученные результаты распределялись по уровням: 12-18 баллов – низкий уровень помех, 29-44 балла – средний уровень и 45-60 баллов – высокий уровень помех.

При анализе результатов опросника выявлено, что основными причинами, мешающими подросткам вести здоровый образ жизни, являются: недостаток свободного времени; состояние здоровья респондента; нарушение норм здоровья со стороны респондента (нарушение здорового образа жизни в форме неправильного питания и не соблюдение правильного режима дня.) и дурная компания во дворе, на улице. У большинства учащихся имеются проблемы с ведением здорового образа жизни, 42% учащихся требуется помощь в решении некоторых проблем по ведению здорового образа жизни.

Таким образом, в результате проведенной диагностики по двум методикам было выявлено, что у исследуемых обучающихся недостаточно сформированы здоровьесберегающие компетенции. Решить данную проблему по повышению уровня и качества знаний у учащихся по этому направлению возможно через внеурочную деятельность.

Для этого нами была разработана программа курса внеурочной деятельности по ОБЖ «Будь здоров!» для обучающихся 7-х классов Программа рассчитана на 17 часов с периодичностью реализации 1 час в неделю.

Основной целью данного курса является расширение знаний по здоровому образу жизни и формирование умений сохранения и укрепления здоровья.

Основными задачами курса являются:

- - сформировать у ребят необходимые знания по здоровому образу жизни;
- - выработать практические умения самоанализа и самооценки своего здоровья;
- - сформировать способность противостоять негативным влияниям;
- - сформировать умение предвидеть последствия своих решений и действий в отношении здоровья.

Актуальность этой программы обусловлена тем, что в последнее время тенденция ухудшения здоровья населения России очевидна, а современная школа стала называться "школой болезней".

Проблема поддержания здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все больше осознает необходимость здорового образа жизни, личной деятельности и улучшения здоровья.

Изучение курса позволяет учащимся получить систематизированное понимание личного здоровья, здорового образа жизни.

Структурно программа курса состоит из трех основных разделов: "Вредные привычки", "Питание и здоровье", "Если хочешь быть здоровым" (рис. 1).



Рис. 1. Модель курса «Будь здоров!» для обучающихся 7-х классов

Данный курс можно разделить на 3 блока: первый блок - мотивационный (2 часа), второй блок - практический (10 часов) и третий – творческий (5 часов).

Наибольшее количество часов отведено на практический блок, в котором преобладает игровой вид деятельности (6 ч) по темам: «Гиподинамия – что это?», «Невидимые враги человека. Алкоголь», «Наркотики – что это?», а так же есть практические занятия (3 ч) по составлению меню с учетом требований рационального питания и просмотром документального фильма с дальнейшим обсуждением и обыгрыванием различных ситуаций.

Мотивационный блок включает такие формы деятельности как беседа с элементами дискуссии по темам «Здоровая пища для всей семьи» и «Закаливание». Выделяется и творческий блок с включением проектной деятельности.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что процесс формирования здорового образа жизни и здоровьесберегающих компетенций имеет одну и ту же цель – формирование у ученика знаний, умений и навыков в области здоровьесберегающей деятельности. Современными направлениями здоровьесберегающей деятельности в школе, наряду с выполнением санитарно-гигиенических требований, повышением двигательной активности, являются направления формирования культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни и формированию здоровьесберегающих компетенций на основе хорошо организованной здоровьесберегающей среды образовательного учреждения. Личное

убеждение ученика в абсолютной ценности здоровья – главный результат деятельности современного образовательного учреждения. В настоящее время проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро. Результаты диагностики показывают, что у большинства обучающихся выявлен средний уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни. Для решения данной проблемы был разработан курс внеурочной деятельности по ОБЖ «Будь здоров!», направленный на формирование здоровьесберегающих компетенций у учащихся 7-х классов.

### **Список литературы**

1. Абаскалова Н.П. Системный подход к освоению ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях непрерывного образования / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова // Сибирский педагогический журнал. - 2013. - № 5. - С. 182-187.
2. Карабашева А.Д. Формирование здоровьесберегающих компетенций у старшеклассников общеобразовательной школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2009.
3. Хуторской А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций / А.В. Хуторской // Эйдос. - 2005. - № 4. - С. 26-32.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / Под ред. И.А. Зимней. // Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы: труды методологического семинара. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 35 с.
5. Нечаев М.П. Управленческие технологии организации внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС / М.П. Нечаев // Воспитание школьников. – 2013. – №. 9. – С. 16-21.
6. Елизарова И.С. Организация внеклассной работы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» с учащимися старших классов: проблемы и подходы / И.С. Елизарова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – №. 4. – С. 15-16.