

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАК КЛЮЧЕВОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Елена Леонидовна Зверева¹

*Воронежская государственная академия спорта¹
Воронеж, Россия*

¹*Кандидат педагогических наук, доцент,
ORCID ID: 0000-0002-0455-783X, e-mail: zvereval.2020@yandex.ru*

Аннотация. В статье анализируется роль здорового образа жизни в формировании компетенции здоровьесбережения старшеклассников. Раскрывается сущность феномена «здоровый образ жизни» по результатам теоретико-методологического обзора. Описана организация здоровьесберегающих направлений в учебно-воспитательном процессе. Подробно описаны результаты исследования, направленные на выявление уровня сформированности компетенции здоровьесбережения старшеклассников. На основе материалов, полученных в ходе эмпирического исследования среди старшеклассников по методике А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни обучающихся» и опроса были получены данные, характеризующие знания, умения и навыки здоровьесберегающей деятельности. Большинство опрошенных имеют высокий уровень по знанию компоненту здорового образа жизни в сравнении с остальными. Полученные результаты теоретического и эмпирического исследования обуславливают необходимость подбора эффективных педагогических средств по формированию компетенции здоровьесбережения старшеклассников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компетенция здоровьесбережения, старшеклассники, учебно-воспитательный процесс, формирование компетенции.

Для цитирования: Зверева Е.Л. Здоровый образ жизни старшеклассников как ключевое условие формирования компетенции здоровьесбережения // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2022. № 3. С. 31–34. DOI: 10.47438/2309-7078_2022_3_31

Введение

В современном обществе все больше актуализируется проблема сохранения и укрепления здоровья. Основные факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье населения, определены нестабильностью социально-экономических условий, экологическими проблемами, кризисом ценностных ориентиров и другим. Кроме того, увеличение количества граждан, страдающих различными функциональными нарушениями, особенно среди детского населения, неуклонно растет, что способствует развитию тенденции к ведению здорового образа жизни и освоению способов здоровьесбережения населения. Основные направления в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья заложены в образовательной системе современной школы, позволяющие сформировать необходимые качества компетенции здоровьесбережения выпускника. Компетенция здоровьесбережения как важный результат освоения образовательной программы общеобразовательной школы формируется системно и посредством различных условий. Приобретение знаний, умений, опыта и повышение уровня компетенции здоровьесбережения невозможно без соблюдения принципов и ведения здорового образа жизни. Следовательно,

важно определить значение здорового образа жизни в формировании компетенции здоровьесбережения у современных старшеклассников. Изучение истории вопроса соблюдения здорового образа жизни позволяет уверенно констатировать, что ухудшение состояния здоровья обучающихся перестает быть лишь медицинской проблемой, приобретая актуальность в контексте задач, традиционно связываемых с образовательной сферой.

Результаты

Старшеклассникам общеобразовательных организаций бывает трудно в полной мере и объеме овладеть практическими навыками здорового образа жизни, а также им следовать. Однако именно старший школьный возраст является наиболее подходящим временем для осознанного соблюдения навыков здорового образа жизни, что необходимо учитывать в организации учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование компетенции здоровьесбережения. Как известно, старший школьный возраст – именно тот определяющий период в социализации и инкультурации индивида, когда происходит усвоение важнейшей информации, закладываются ценностные ориентиры, жизненные принципы.

Образовательная среда школы представляет собой ту фундаментальную систему установок, с помощью которой в сознании подрастающего поколе-

ния на долгие годы можно заложить комплекс представлений о способах ведения здорового образа жизни.

Задача педагога сводится, к тому, чтобы внедрить в организацию и планирование учебно-воспитательного процесса здоровьесберегающий подход, основанный на принципах, способствующих выработке устойчивых ценностных установок, навыков и опыта ведения здорового образа жизни. Опираясь на многолетний педагогический опыт в области формирования компетенции здоровьесбережения, отметим некоторые направления, позволяющие определить состояние здоровья и обеспечить соблюдение здорового образа жизни в образовательной организации:

- углубленные медицинские осмотры;
- мониторинг состояния здоровья;
- вакцинацию;
- повышение адаптационных возможностей старшеклассников через практические консультационные занятия социального педагога, педагога-психолога;
- классные часы по вопросам здорового образа жизни с привлечением врачей, педагогов, психологов;
- лектории для родительской общественности;
- организацию внеурочной деятельности старшеклассников физкультурно-спортивной направленности;
- дни здоровья;
- школьные спортивные праздники;
- флешмобы оздоровительной направленности.

Основой организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной организации выступает медико-психолого-педагогическая служба, целью которой является сопровождение учебно-воспитательного процесса и создание необходимых условий здоровьесбережения подрастающего поколения.

Обращаясь к теоретическим основам педагогической науки в области проблемы сохранения и укрепления здоровья, отмечается широкий пласт работ исследователей в области здоровьесбережения: теоретико-методологический аспект формирования здорового образа жизни – М.Я. Виленский; концептуальные положения теории здорового образа жизни – Н.М. Амосов, М.Я. Виленский, Ю.П. Лисицин и др.; социально-философская проблематика здорового образа жизни – И.В. Бестужев-Лада, И.Н. Смирнов, А.Г. Щедрина и др.; валеологический аспект – Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, В.В. Колбанов и др.; организационно-педагогические условия формирования здоровья и здорового образа жизни – Н.К. Иванова, Д.Б. Раднаева; формирование ценностного отношения к здоровью и образу жизни – М.М. Борисова, Л.И. Алешина, А.А. Вершинина, В.Н. Беленова, А.П. Фисенко и др.; компетентностный подход к сохранению и укреплению здоровья старшеклассников – И.А. Зимняя, А.А. Вербицкий, А.В. Хуторский и др.

Обзор литературных источников по вопросу здоровьесбережения позволил определить, что большинство авторов сходятся во мнении о важном факторе здоровья – образ жизни, подверженный управлению и корректировке. В рассмотренных теориях основными принципами является не только сохранение и укрепление здоровья, но и формирование его посредством наращивания знаний, навыков и опыта ведения здорового образа жизни, а

также ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Однако до сих пор нет общего понимания понятия «здоровый образ жизни», а также факторов, формирующих его. Так, в работах Г.К. Зайцевой, О.Л. Трещевой, С.О. Омельченко, В.Ю. Саловой и др. физическое воспитание определяется как основополагающий фактор здорового образа жизни. Важность физической активности отмечается в работах М.Г. Чухровой и соавторов, в которых авторы определили взаимосвязь уровня двигательной активности и ведения здорового образа жизни обучающихся. В результатах исследования отмечается недостаточное влияние образовательного процесса на формирование здорового образа жизни обучающихся, а также низкий уровень физической активности вследствие действия условий образовательной среды [5].

Характеризуя сущность понятия «здоровый образ жизни», рассмотрим мнения различных авторов. Так, Н.А. Иванова определяет понятие «здоровый образ жизни» как активную и целенаправленную деятельность по сохранению и укреплению здоровья [2, с. 85–93]. В.О. Бушуева, изучающая вопрос формирования здорового образа жизни старшеклассников определяет понятие «здоровый образ жизни» как «...тип жизнедеятельности, который способствует эффективному выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья...». Автор определил основные компоненты здорового образа жизни: знания, умения, навыки и отношения [1, с. 43].

Г.В. Финашева в своей статье рассматривает здоровый образ жизни как «...социально одобряемую индивидуальную стратегию жизнедеятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья как одной из базовых ценностей, а также на личностное развитие и самосовершенствование через устойчивую сформированную мотивацию и обусловленную социальной необходимостью, поведенческой стратегией...» [4, с. 330].

На основании различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» следует уточнить, что в основе различных точек зрения лежит осознанная целенаправленная деятельность, направленная на соблюдение основных принципов здоровья: физическая активность, режим дня, питание, закаливание, отказ от вредных привычек и др., позволяющих обеспечить полноценное физическое и психологическое личностное развитие.

Исходя из этого, под компетенцией здоровьесбережения мы понимаем такую категорию учебно-воспитательного процесса, которая приведет к формированию устойчивых поведенческих ориентиров и позволит создать альтернативу малоподвижному образу жизни; стимулировать физическую активность; скорректировать неправильное пищевое поведение; воспитать в сознании обучающихся понимание опасности для здоровья употребления алкоголя, табака, запрещенных веществ; обеспечить соблюдение гигиенических норм; сформировать представление о способах организации культурного досуга и др. Основные компоненты компетенции здоровьесбережения формируются только при условии соблюдения принципов здорового образа жизни.

Нами проведено исследование, позволяющее определить уровень сформированности компетенции

здоровьесбережения старшеклассников. Для проведения диагностического исследования по методике А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни обучающихся» были выбраны старшеклассники (215 человек) общеобразовательных школ города Воронежа в возрасте 16–18 лет. В процессе диагностики был выявлен уровень потребности, знаний о здоровом образе жизни, а также умений и навыков здоровьесберегающей деятельности. Данные показатели применяемой методики полностью соответствуют компонентам компетенции здоровьесбережения, выявленным ранее. В результате проведенной методики получены следующие данные по отдельным компонентам, имеющим субъективный (высокий уровень): большинство респондентов (45,8 %) обладают высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни; меньше всего респондентов (8,7 %) обладают высоким уровнем умения и навыков здоровьесберегающей деятельности. Значения общего уровня становления здорового образа жизни среди опрошенных выявлены следующие: в большинстве объективно-активный (средний уровень) – 46,8 %; 37,4 % опрошенных имеют субъективный (высокий уровень) и наименьшее количество старшеклассников обладают объективно-пассивным (низким уровнем) – 15,8 %.

Следовательно, проведенная методика позволила оценить уровень сформированности компетенции здоровьесбережения и среди опрошенных знают о здоровом образе жизни больше, чем готовы вести здоровьесберегающую деятельность.

Кроме того, нами проведен опрос среди старшеклассников, который позволил определить, что именно обучающиеся подразумевают под определением «здоровый образ жизни»; так, большинство (72,4 %) считают, что «... здоровый образ жизни – это прежде всего отказ от вредных привычек» [3].

Выводы

Исходя из полученных теоретических и диагностических данных, следует, что объективная дина-

мика становления личности старшеклассника, а также социальные процессы, происходящие в современном обществе в отношении сохранения и укрепления здоровья, определяют назревшую необходимость в формировании компетенции здоровьесбережения у старшеклассников в общеобразовательной организации посредством внедрения в образовательную практику необходимых мероприятий, направленных на ведение здорового образа жизни.

Таким образом, принимая во внимание результаты собственного исследования и научных изысканий различных авторов (в частности, работы М.Г. Чухровой), а также опираясь на личный педагогический опыт, мы полагаем возможным сформулировать следующее обобщенное методологическое соображение: необходимыми условиями полноценной и адекватной реализации компетентностного подхода по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся старших классов является такая организация и планирование учебно-воспитательного процесса, при котором особое значение придается эмоциональной окрашенности, информационной насыщенности, эстетической выразительности учебного взаимодействия, – то есть таким видам и формам работы на занятии, которые стимулируют доминантную активность правого полушария головного мозга, что, в свою очередь, интенсифицирует формирование компетенций старшеклассников, в частности, в создании психологической и когнитивной установки на сохранение и укрепление здоровья. Важная роль в формировании компетенции здоровьесбережения принадлежит активизации и оптимизации двигательной активности в соответствии с индивидуальными особенностями старшеклассника, что является важной составляющей здорового образа жизни.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бушуева В.О. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников : дис. ... канд. пед. наук. Пенза, 2002. 156 с.
2. Иванова Н.А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста // Поволжский педагогический вестник. 2014. № 4 (5). С. 85–93.
3. Носов А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни обучающихся // Фундаментальные исследования. 2014. № 12 (12). С. 2644–2648.
4. Финашина Г.В. К вопросу о специфике формирования здорового образа жизни у старшеклассников // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6 (73). С. 330–331.
5. Психосоциальные детерминанты здорового образа жизни и роль образовательного процесса в формировании здоровья молодого поколения / М.Г. Чухрова, А.С. Потапов, В.В. Гафаров, Ю.Н. Кабанов, Н.И. Морозова // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 3. С. 184–190.

References

1. Bushueva, V.O. (2002) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u starsheklassnikov*. Diss. kand. ped. nauk [Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u starsheklassnikov. Cand. ped. sci. diss.]. Pyatigorsk. 156 p. (in Russian)
2. Ivanova, N.A. (2014) *Formirovanie nachal'nykh predstavlenii o zdorovom obraze zhizni u detei mladshogo doshkol'nogo vozrasta* [Formation of initial ideas about a healthy lifestyle in children of younger preschool age]. *Povolzhskii pedagogicheskii vestnik*. 4 (5), 85–93. (in Russian)
3. Nosov, A.G. (2014) *Diagnostika urovnya stanovleniya zdorovogo obraza zhizni obuchayushchihnya* [Diagnostics of the level of formation of a healthy lifestyle of students]. *Fundamental'nye issledovaniya*. 12 (12), 2644–2648. (in Russian)
4. Finashina, G.V. (2018) *K voprosu o specifikе formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u starsheklassnikov* [To the question of the specifics of the formation of a healthy lifestyle in high school students]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 6 (73), 330–331. (in Russian)
5. Chuhrova, M.G., Potapov, A.S., Gafarov, V.V., Kabanov, Yu.N., Morozova, N.I. (2009) *Psihosotsial'nye determinanty zdorovogo obraza zhizni i rol' obrazovatel'nogo processa v formirovaniy zdorov'ya molodogo pokoleniya*

leniya [Psychosocial determinants of a healthy lifestyle and the role of the educational process in shaping the health of the younger generation]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. (3), 184–190. (in Russian)

Поступила в редакцию 12.08.2022

Подписана в печать 27.09.2022

Original article

UDC 371

DOI 10.47438/2309-7078_2022_3_31

HEALTHY LIFESTYLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS AS A KEY CONDITION FOR THE FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE

Elena L. Zvereva¹

*Voronezh State Academy of Sports¹
Voronezh, Russia*

¹*Cand. Pedagog. Sci., Docent, ORCID ID: 0000-0002-0455-783X,
e-mail: zvereva.el.2020@yandex.ru*

Abstract. The article analyzes the role of a healthy lifestyle in the formation of health-saving competence of high school students. The essence of the phenomenon of “healthy lifestyle” is revealed based on the results of a theoretical and methodological review. The organization of health-saving directions in the educational process is described. The results of the study aimed at identifying the level of formation of health-saving competence of high school students are described in detail. Based on the materials obtained during an empirical study among high school students using the method of A.G. Nosov “Diagnostics of the level of formation of a healthy lifestyle of students” and a survey, data were obtained characterizing the knowledge, skills and skills of health-saving activities. Most of the respondents have a high level of knowledge about the component of a healthy lifestyle in comparison with the rest. The obtained results of theoretical and empirical research determine the need for the selection of effective pedagogical tools for the formation of health-saving competence of high school students.

Key words: healthy lifestyle, health-saving competence, high school students, educational process, formation of competence.

Cite as: Zvereva, E.L. (2022) Healthy lifestyle of high school students as a key condition for the formation of health-saving competence. *Izvestia Voronezh State Pedagogical University*. (3), 31–34. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.47438/2309-7078_2022_3_31

Received 12.08.2022

Accepted 27.09.2022