

*Л.Н. Русинова, учитель высшей квалификационной категории,  
МБОУ СОШ № 131, Екатеринбург*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

Многочисленные исследования последних лет показывают, что к началу школьного обучения около 30% детей имеют нарушения здоровья, а к окончанию обучения их количество вырастает до 90%. Данная ситуация связана не только со здоровьезатратным характером образовательного процесса, но и со слабой сформированностью здоровьесберегающих компетенций учащихся школы. В современной научной литературе рассматриваются важнейшие аспекты формирования здоровьесберегающих компетенций учащихся школы (Алексеева Е.В., Николаева И.В., Рыбина И.Р. и др.)

«Сегодня понятие компетенции относится к числу важнейших педагогических категорий, поскольку происходит смена образовательной парадигмы: от безличностной к личностно ориентированной, от унифицированной к вариативной, от адаптивной к развивающей, от знаниевой к деятельностной» [5, с. 24].

Одной из основных компетенций, которые необходимо сформировать у учащихся школы, является здоровьесберегающая компетенция. А.Г. Бусыгин предлагает такую дефиницию данного понятия - это «способность и готовность мобилизовать систему знаний, умений, умственных и личностных качеств, необходимых для формирования у школьников мотивации к здоровьесбережению а также умения предвидеть, предотвращать или компенсировать потерю здоровья как меры удовлетворения базовых потребностей человека» [1, с. 585-586]. Однако «в научной литературе недостаточно раскрыто содержание работы по формированию здоровьесберегающей компетенции» [2, с. 89] учащихся школы.

Процесс формирования здоровьесберегающей компетенции учащихся средней школы включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**На первом этапе** знакомим учащихся с основными понятиями по здоровьесбережению: «личная гигиена», «техника безопасности», «самоконтроль», «адаптация» и др. Наша цель на этом этапе – формирование у ученика основ здорового образа жизни и умения применять элементарные правила здоровьесбережения. Основными задачами являются:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

4. Объяснить основные понятия здорового образа жизни.

**Второй этап** посвящен углубленному изучению основ здоровьесбережения, его цель – формирование осознанного понимания основ здорового образа жизни. Основными задачами являются:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков здоровьесбережения.

**Третий этап** посвящен закреплению здоровьесберегающей компетенции и дальнейшего ее совершенствования, цель – способность и готовность использовать полученные знания и умения на практике. Основными задачами являются:

1. Добиться систематического выполнения правил здоровьесбережения.

2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Методику работы мы выстраиваем в соответствии с состоянием здоровья ученика, его индивидуальными психофизическими и возрастными особенностями.

Так, в связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. Они должны «иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов» [3, с. 54]. Скоростные упражнения у школьников сочетаются с упражнениями на расслабление мышц. «Обучение двигательным умениям и навыкам является важнейшей задачей урока по физическому воспитанию» [4, с.19]. На начальном этапе обучения технике бега на короткие дистанции применяем фронтальный метод. При обучении работе рук, объясняем школьникам технику стартового положения и стартового разгона. Следующим этапом обучения является бег по дистанции и финишное набегание. При обучении бегу по дистанции акцентируем

внимание учащихся на прямолинейность движения (кратчайший путь), а также на правильную постановку стопы при беге и работу рук.

Важным компонентом в формировании здоровьесберегающей компетенции является проведение мониторинга на занятиях по физической культуре, т.е. выявление реального состояния физической подготовленности и здоровья учащихся школы.

Однако здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, поэтому на учителя по физической культуре ложится ответственность формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках. Если учитель научит школьников с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение станет более здоровым и развитым физически.

#### Литература

1. Бусыгин А.Г., Пентюхин В.И. Дэсмозкологический подход к формированию здоровьесберегающих компетенций студентов –будущих учителей в учебном пространстве вуза // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. Т. 12, №3. С. 584-590.

2. Горбачева А.С. [Формирование здоровьесберегающих компетенций воспитанников школы-интерната // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2014. № 3. С. 89-93.](#)

3 . Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва: Просвещение. 2007.

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: АСТ Арстель. 2003.

5. Стурикова М.В. Развитие коммуникативной компетенции студентов профессионально-педагогического вуза на занятиях по языковым дисциплинам. Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. Екатеринбург. 2014. - 241 с.