

Кандидат педагогических наук, доцент

**Акопян Марина Артавазовна**

Академия психологии и педагогики

Федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования «Южный федеральный университет»

(г. Ростов-на-Дону)

Инструктор по физической культуре

**Хохлачева Анжела Сергеевна**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно —  
эстетическому развитию детей № 11 «Берёзка»

(Ростовская область Константиновский район ст. Николаевская)

## **РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация.* Целью данной статьи является развитие личностных компетенций здоровьесберегающего поведения детей школьного возраста, открывающих возможности для их личностного развития, а также создание развивающей здоровьесберегающей образовательной среды в образовательном учреждении. Использование компетентностного подхода помогает реализовать задачи современного урока, способствуя формированию ключевых и личностных компетенций обучающихся. Применение лично-ориентированного подхода дает возможность более полной реализации внутренних ресурсов на основе взаимопомощи, сотрудничества субъектов образовательного процесса в условиях инклюзивного образования.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающее поведение, здоровьесберегающая среда, личностные компетенции, инклюзивная образовательная среда.

*Annotation.* The purpose of this article is the development of personal competencies ' healthy behavior in school age children, providing opportunities for their personal development, and the creation of educational health-preserving educational environment in the educational institution. The use of competence-based approach helps meet the needs of the modern lesson, contributing to the formation of core and personal competencies of students. The use of a student-centered approach enables a more complete implementation of internal resources based on mutual aid, cooperation of subjects of educational process in conditions of inclusive education.

*Keywords:* health-preserving behavior, health-preserving environment, personal competence, inclusive learning environment.

### **Введение.**

Одним из стратегических направлений социальной и образовательной политики России является предоставление образования детям с ограниченными возможностями. В последние десятилетия ухудшение здоровья школьников нашей страны, отмечаемое в разнообразных исследованиях и государственных документах, делает задачу формирования у школьников специальных возможностей в плане его сохранения и укрепления в образовательных учреждениях еще более значимой. В первую очередь, речь идет о развитии здоровьесберегающего поведения, поскольку, как показывают данные, основные причины ухудшения здоровья и смерти в большей степени обусловлены неправильным, непродуманным поведением по отношению к нему. Здоровьесберегающее поведение — активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни, формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения.

Здоровье подрастающего поколения во все времена было значимо для общества и государства. В условиях реформы образования и внедрения государственного стандарта задача «охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» стоит на первом месте [1]. При рассмотрении здоровья

сегодня оценивается в лучшем случае биологический компонент, хотя, как правило, в расчет принимается наличие либо отсутствие патологии. До сих пор общество не хочет признавать, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека — функция главным образом воспитания, а не лечения [2]. Важно помнить, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, поэтому дошкольное воспитание не может оставить без внимания угрожающую статистику: дошкольное детство должно быть пронизано заботой о физическом здоровье и о психологическом благополучии подрастающего поколения. По многочисленным исследованиям С. В. Алексеева, Н. В. Барышевой, П. А. Виноградова, Л. Н. Гориной, Т. М. Носовой, В. П. Соломина, П. В. Станкевича, З. И. Тюмасевой, индивидуальное здоровье человека зависит от его образа жизни, от состояния окружающей среды и др.

В своем понимании здоровьесберегающего поведения, мы исходим из современных моделей социального поведения и здоровья человека. Так, отечественные исследователи под социальным поведением понимают «особую форму существования активности человека в обществе, социальных группах, направленную на поддержание и развитие этого общества, групп и самой личности» [1, С.82]. Его структура включает в себя поведенческий акт, действие, поступок, деяние. Согласно современной модели здоровья, оно представляет собой категорию, в значительной степени связанную с благополучием, с состоянием гармонии. Достижение благополучия, гармонии именно в этих сферах дает возможность индивиду ощущать себя здоровым [2, 5, 6].

Анализ исследований по социологии, философии, медицине, педагогике, психологии дает возможность также увидеть механизм и основные условия функционирования рассматриваемого поведения. Поскольку основным источником поведения являются различные потребности, можно говорить о том, что для развертывания здоровьесберегающих актов, действий, поступков и деяний необходимо наличие желания в его восстановлении или укреплении. Необходимыми условиями возникновения такой потребности являются осознание значимости здоровья, а также адекватность самооценки его состояния.

#### **Формулировка цели статьи.**

Целью данной статьи является развитие личностных компетенций здоровьесберегающего поведения детей школьного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, создание условий личностного развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками, а также создание развивающей здоровьесберегающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей в образовательном учреждении.

**Изложение основного материала статьи.** Педагогическая деятельность в системе инклюзивного образования требует у учителей сформированности профессиональной компетентности: наличие определенных ценностных ориентаций, профессиональных и личностных качеств, а также обладание профессиональными компетенциями. К существенному снижению эффективности педагогического процесса приводит отсутствие хотя бы одного из этих компонентов. Основные виды профессиональной деятельности учителя инклюзивного образования определяются также и целями помощи людям с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с этим можно выделить коррекционно-развивающую, дидактическую, воспитательную, социально-педагогическую и организационную деятельность.

В реализации компетентностного подхода по формированию здоровьесберегающего поведения школьника является развитие компетенций учащегося как личностного ресурса здоровьесберегающего поведения. Для этого необходимо проанализировать понятие, компоненты здоровьесберегающей среды и разработать систему мероприятий для ее формирования в школьном образовательном учреждении в условиях инклюзивного образования.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья мы рассматриваем на примере их физического развития. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с отклонениями в развитии. Поэтому одной из важных первоначальных задач физического и общего воспитания ребёнка является укрепление его здоровья. Для детей с отклонениями

в развитии и укреплении состояния здоровья, развитие и нормализация движений составляет единый и неразрывный процесс с коррекционным обучением. Физическое воспитание является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания и развития ребёнка. Развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления всех видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей. «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире», — писал Джон Локк. Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера. Здоровье — состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека. Задача школьного воспитания состоит в создании условий для полного раскрытия возможностей и способностей каждого школьника, в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Усилия работников образования сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка-школьника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Понятие «здоровьесберегающая среда» как раз и интегрирует все направления работы школьного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей школьного возраста. В то же время ряд особенностей формирования здоровьесберегающей среды изучен недостаточно. К сожалению, исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей школьного возраста (Р. Б. Стеркина, С. М. Мартынов, Т. С. Грядкина и др.), что обусловлено снижением оздоровительной и воспитательной работы в образовательных учреждениях. Физическая культура — важный фактор, оказывающий разностороннее влияние на укрепление организма детей с проблемами развития [1]. В процессе своей работы мы обращаем внимание на индивидуальные особенности каждого ребенка и придерживаемся следующих принципов: принципа диагностирования: учет основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств; принципа адекватности означает, что поставленные задачи, выбор средств, методов коррекционной работы соответствуют функциональному состоянию ребенка; принципа оптимальности — не допускать физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм ребенка; принципа вариативности — использовать на занятиях не только физические упражнения, но и создавать условия для их выполнения, воздействуя на сенсорные ощущения и др.) [2]. Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества. Чтобы найти индивидуальный подход к каждой личности, необходимо владеть определенными компетенциями и технологиями, в нашем случае, направленными на педагогическую поддержку личности школьника, его личностных структур сознания.

Говоря о здоровьесберегающей компетенции, следует заметить, что это, возможно, способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития; эмоциональная саморегуляция и самоподдержка; личная забота о собственном здоровье; внутренняя экологическая культура; способы безопасной жизнедеятельности. Компетенции «закладываются» в образовательный процесс посредством: технологий обучения; содержания образования; стиля жизни образовательного учреждения; типа взаимодействия между учителями и обучающимися. Здоровьесберегающие компетенции в деятельностной форме: позитивно относиться к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля, уметь заботиться о собственном здоровье, владеть элементами психологической грамотности, культуры поведения; иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма; уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств.

В свою очередь здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Понятие здоровьесберегающая относится к качественной характеристике любой образовательной

технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья обучающихся. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий — в целенаправленном воспитании культуры здоровья детей, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

А технологичность в том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии.

Содержанием компетентности здоровьесбережения является готовность к формированию здорового образа жизни, к пополнению своих знаний о здоровьесбережении; отношение к здоровью как к величайшей ценности, готовность включаться в двигательную активность, в занятия спортом, готовность к регуляции физического и психического здоровья; знание условий и факторов, влияющих на здоровье, знание особенностей своего организма; знание основ диагностики собственного здоровья, понятий о самореализации, профессиональной ориентации с точки зрения здоровья; применение комплексов физических упражнений, средств закаливания.

Организация воспитательно-оздоровительной работы — это формирование здорового образа жизни и его пропаганда включают: овладение учителями формами и методами изучения личности учащегося, его отношения к своему здоровью и здоровью окружающих с целью выявления лиц, относящихся к группам риска по состоянию здоровья и поведению для планирования индивидуальных и коллективных мероприятий; создание творческих групп с целью изучения и распространения идей здорового образа жизни; проведение коллективных зрелищных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни; издание стенных газет, журналов и других материалов для просвещения детей.

Таким образом, компетентностный подход в оценке эффективности здоровьесберегающего образования задает ценностно-целевые ориентиры развития образовательных систем; отражает смысл деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей, мотивирует к знаниям, к физическому и духовному самосовершенствованию, ответственному выбору учащимися здорового образа жизни; подчеркивает ценность и значимость воспитательной составляющей образования. В своей практической деятельности мы применяем следующие принципы создания здоровьесберегающей образовательной среды: принципа приоритета — обеспечение в образовательной деятельности приоритета программ, методик и технологий, обладающих здоровьесохраняющим и здоровьеразвивающим потенциалом; принципа преемственности — между целями, содержанием, формами, методами и характером психолого-педагогического взаимодействия, валеологизации образовательного процесса и технологиями развития физического и психологического адаптационного ресурса личности; принципа непрерывности — обеспечение непрерывности здоровьесберегающего процесса и обучения здоровому образу жизни на всех этапах образовательного процесса; принципа целостности — осуществление комплексного развития познавательной, эмоциональной и личностной сферы всех участников образовательного процесса; принцип индивидуализации — индивидуализация содержания, форм, методов и психолого-педагогических средств достижения идеалов здоровьесбережения; принципа интеграции — осуществление междисциплинарных взаимодействий в деятельности по здоровьесбережению. Эффективность усилий по созданию здоровьесберегающего пространства — в профессионализме всех работающих в образовательном учреждении. Тогда неизбежно будет формироваться то пространство грамотной заботы о здоровье, работая в котором невозможно оставаться грубым, авторитарным, безразличным, незаинтересованным, а наоборот, вежливым, эмпатичным, заинтересованным в личностном развитии учащихся и толерантным по отношению к ним.

### **Выводы.**

Огромным потенциалом формирования здоровьесберегающего поведения школьников обладает физическая деятельность, которая создает условия для усвоения способов укрепления и сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, способствует самопознанию, ориентации детей в различных ситуациях физического и психологического благополучия, реализует творческую активность формирующейся личности ребенка,

позволяет формировать опыт ценностного поведения, создавая среду для формирования ценности здоровьесбережения. Формирование здоровьесберегающего поведения школьников средствами физкультурной деятельности будет эффективным при реализации психолого-педагогических условий: содержании здоровьесберегающего поведения школьников средствами физической деятельности, позволяющие определить механизм и динамику процесса его формирования. Целенаправленное формирование здоровьесберегающего поведения школьников будет осуществляться как процесс актуализации имеющегося и приобретения нового индивидуального опыта здоровьесбережения и обеспечиваться соответствующей системой методического сопровождения. Нами внедрена в образовательный процесс учреждения педагогическая технология формирования здоровьесберегающего поведения школьников средствами физкультурной деятельности в условиях инклюзивного образования.

На основании вышеизложенного, следует отметить, что эффективная организация здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении в условиях инклюзивного образования способствует повышению показателей физического, социального, психологического и духовного здоровья воспитанников. Важное значение в процессе образования детей с ограниченными возможностями здоровья имеет инклюзивный подход, предполагающий понимание различных образовательных потребностей инвалидов и предоставление услуг в соответствии с этими потребностями через более полное участие в образовательном процессе, привлечение общественности и устранение дискриминации в образовании [4].

Применение личностно-ориентированного подхода дает возможность более полной реализации внутренних ресурсов на основе взаимопомощи, сотрудничества субъектов образовательного процесса. Данный подход ориентирован на достижение определенных целей, таких как, развитие индивидуальных, познавательных, творческих, профессиональных способностей инвалидов; выявление и использование их индивидуального опыта; оказание помощи в саморазвитии, самоорганизации и самореализации.

При компетентностном подходе обучающийся сам отвечает за собственное продвижение, субъект собственного развития. Личностная компетентность — усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, Полученные знания помогут обучающимся при самостоятельных занятиях физической культурой, что приводит к осознанному изучению предмета.

Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся. Чтобы определить, как проявляются ключевые компетенции в процессе физической культуры, проанализируем следующие моменты, связанные с уроком физкультуры. Например, для достижения цели физического воспитания: воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний, используются средства физической культуры, умения, знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье: комплексы ЛФК, дыхательные упражнения. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Все это позволяет сформировать личностную компетенцию.

#### **Литература:**

1. Абдуллина Н. В. Формирование здоровьесберегающей среды в школе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXVI междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск: СибАК, 2013.
2. Белинская Е. П. Социальная психология личности /Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. — М.: Академия, 2009.
3. Науменко Ю. В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе: монография / Ю. В. Науменко. — Волгоград: ВГИПК РО, 2008

4. Орехова И. Л., Тюмасева З. И., Шурупова М. В. // Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья: состояние и перспективы: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с участием ученых и специалистов из регионов Российской Федерации, Уфа, 2012.
5. Петленко В. П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давыденко. — СПб: Балтийская педагогическая академия, 1998.
6. Инклюзивное образование: перспективы развития в России. [Электронный ресурс]. <http://www.perspektiva-inva.ru/index>