

УДК 373.1

## УРОВЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ О ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Кузнецова Э.А., Аптрашева Н.В., Васикова А.Ф., Лизуненко М.Э.**  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный университет», Нижегородск,  
e-mail: elzanv07@ya.ru

Сохранение здорового образа жизни в настоящее время является важной и актуальной проблемой в связи с высоким уровнем заболеваемости COVID-19 в стране и в мире в целом. Необходимо учитывать тот факт, что основы здорового образа жизни учащихся формируются преимущественно в период обучения в школе. В статье представлены результаты исследования уровня компетенций обучающихся о правилах здорового образа жизни. Для его реализации были изучены нормативно-правовые источники по теме исследования, методы обучения здоровому образу жизни, психолого-педагогические особенности обучающихся 6 класса, проведен анализ программ курса основ безопасности жизнедеятельности при изучении здорового образа жизни. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-педагогической литературы, педагогический эксперимент. Среди опрошенных 76% участников на контрольном эксперименте показали высокий уровень компетенций о правилах здорового образа жизни, что на 64% выше по сравнению с констатирующим экспериментом. Оценочная база процесса формирования основ здорового образа у учащихся 6 класса может быть использована в исследованиях, направленных на усовершенствование учебно-воспитательного процесса в школе основного общего образования.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, урок ОБЖ, здоровье, уровень компетенций, обучающиеся 6 класса

## THE LEVEL OF COMPETENCE OF PUPILS ABOUT THE RULES OF A HEALTHY LIFESTYLE

**Kuznetsova E.A., Aprasheva N.V., Vasikova A.F., Lizunenko M.E.**  
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, e-mail: elzanv07@ya.ru

Maintaining a healthy lifestyle is currently an important and urgent problem due to the high incidence of COVID-19 in the country and in the world as a whole. It is necessary to take into account the fact that the basics of a healthy lifestyle of students are formed mainly during the period of study at school. The article presents the results of a study of the level of competence of students about the rules of a healthy lifestyle. For its implementation, we studied the legal sources on the topic of research, methods of teaching a healthy lifestyle, psychological and pedagogical features of students in grade 6, and analyzed the course programs on the basics of life safety in the study of a healthy lifestyle. During the research, the following methods were used: analysis of scientific and pedagogical literature, pedagogical experiment. Among the respondents, 76% of participants in the control experiment showed a high level of healthy lifestyle rules, which is 64% higher compared to the ascertaining experiment. The assessment base of the process of forming the foundations of a healthy image in students of grade 6 can be used in research aimed at improving the educational process in the school of basic General education.

**Keywords:** healthy lifestyle, OBZH lesson, health, level of competence, students of grade 6

На качество жизни современного человека влияют несколько факторов: наследственность, окружающая среда, здоровый образ жизни, вредные привычки. Обучение здоровому образу жизни школьников является определяющим, поскольку его основы способны сформировать здоровое поколение, значит, здоровое будущее страны.

У обучающихся в процессе воспитания происходит формирование системы взглядов на объективный мир, на их место в мире, на их отношение к окружающей действительности и к самим себе, и определяемых их взглядами основных жизненных позиций, поведения в чрезвычайных ситуациях, навыков взаимопомощи, ценностных ориентаций.

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) должна способствовать основам формирования здорового образа жизни человека, бережного

отношения к своему здоровью (психического, физического, соматического и т.д.), культуры безопасности [1]. Проблема, связанная с формированием потребностей сохранения здорового образа жизни учащихся на уроках ОБЖ в процессе обучения в школе общего образования актуальна, исходя из тенденций социально-экономического развития общества в третьем тысячелетии, которые связаны с увеличением количества опасностей для жизнедеятельности людей.

При всех достоинствах большинства действующих программ обучения подрастающего поколения здоровому образу жизни, общим их недостатком является то, что они направлены на теоретический, информационный уровень познания окружающей действительности. Но, как известно, использование только теоретических данных не так эффективно в реальной обстановке, как их регулярная практическая отработка.

Согласно исследованиям, в современной школе только 15–24% школьников можно назвать здоровыми [2]. Однако по результатам углубленных исследований только 2% подростков имеют стабильное состояние здоровья [3]. Эти цифры дают пищу для размышлений, и данная проблема становится стратегическим направлением социальной политики государства.

В Послании Президента РФ Федеральному Собранию РФ от 12 декабря 2012 г. сказано, что «чтобы Россия была суверенной и сильной, нас должно быть больше, и мы должны быть лучше в нравственности, в компетенциях, в работе, в творчестве. Мы вместе обязаны преодолеть безответственное отношение общества в вопросах здорового образа жизни» [4]. Несмотря на это, в российском законодательстве не раскрывается понятие «здоровый образ жизни». Это создает трудности в его понимании и правовом обеспечении. Нормативные акты, затрагивающие данный вопрос, ориентированы лишь на развитие физкультуры и спорта в стране.

Пункт 3 ст. 30 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закрепляет, что «формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), в том числе для занятий физической культурой и спортом» [5].

В формировании здорового образа жизни Федеральный государственный образовательный стандарт устанавливает достижение посредством обучения по основной образовательной программе следующих результатов:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью [6].

Цель исследования заключается в выявлении уровня компетенций обучающихся о правилах здорового образа жизни.

#### **Материалы и методы исследования**

Изучение уровня компетенций обучающихся о правилах здорового образа жизни проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 10» в 6 «А» классе. При исследовании использовались следующие

методы: анализ научно-педагогической литературы, педагогический эксперимент, методы статистической обработки полученных данных.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

При формировании здорового образа жизни в 6 классе авторы учебных программ по ОБЖ рассматривают различные составляющие этого вопроса и выделяют разное количество часов. Упор при изучении здорового образа жизни в 6 классе Н.Ф. Виноградовой и соавторами сделан на соблюдении правил безопасности и необходимости прогулок [7]. Поддержание здорового образа жизни достаточно подробно рассматривается А.Т. Смирновым и Б.О. Хренниковым в учебнике для 6 класса [8]. М.П. Фролов и соавторы раскрывают данную тему с точки зрения основ медицинских знаний [9]. Однако наиболее подробно тема «Основы здорового образа жизни» раскрыта в учебнике В.Н. Латчука, так как здесь рассматриваются вопросы режима дня, гигиены, рационального питания [10].

Методы обучения ЗОЖ, которые выбирает для использования на уроках педагог, зависят от поставленной им дидактической цели. При их выборе в первую очередь педагог отталкивается от изученного ранее учащимися материала. Для того чтобы обучающиеся с интересом и внимательно занимались на уроках ОБЖ, важно комбинировать методы обучения.

Основным институтом социализации подростков 6 класса является школа, поэтому именно в средних общеобразовательных учреждениях наиболее целесообразно проведение направленных на формирование здорового образа жизни мероприятий. Данная деятельность должна быть систематической и плановой, по мнению М.В. Пазыркиной, Л.П. Макаровой и Л.Г. Буйнова [11].

Опираясь на теоретические основы исследования, были определены уровни компетенций учащихся о правилах здорового образа жизни. Высокий уровень определялся у учащихся, которые имеют верные представления о здоровом образе жизни, не имеют вредных привычек, рационально питаются, занимаются физической культурой и спортом.

Средний уровень регистрировался у обучающихся, которые имеют представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья.

При низком уровне учащийся затрудняется объяснить понятие «здоровый образ жизни», значение для здоровья знакомых

ему видов деятельности; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Обучающийся не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. Учащийся не проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий.

С целью диагностики была разработана анкета, состоящая из 15 вопросов, позволяющая определить уровень компетенций учащихся о правилах здорового образа жизни.

Проведенное исследование на констатирующем эксперименте позволило выявить, что у учащихся шестого класса преобладает средний уровень компетенций о здоровом образе жизни. Далее нами были разработаны планы-конспекты уроков на темы «Правила здорового образа жизни», «Здоровье человека и его составляющие» и проведено повторное анкетирование на контрольном эксперименте.

На первый вопрос о понятии здоровый образ жизни (рис. 1) 8 правильных ответов дали 18 (72%) ученика (что на 64% больше, чем на констатирующем), также 5 (20%) учеников дали 7 верных ответов (на 12% больше), 2 (8%) ученика дали верных 6 ответов (что соответствует констатирующему эксперименту), количество учащихся, давших меньше 6 правильных ответов по данному вопросу, снизилось на 52%.

На второй вопрос о том, ведут ли здоровый образ жизни учащиеся 6 класса, 19 (76%) учащихся ответили, что, безусловно, да ведут (на 44% больше), стараются вести здоровый образ жизни 6 (24%) учеников (уменьшилось на 16%), количество

учеников, ответивших «нет», уменьшилось на 28%.

На третий вопрос, интересно ли учащемуся узнавать о том, как заботиться о своем здоровье, положительный ответ дали 25 (100%) учеников (что на 76% больше), количество учеников, давших ответ «иногда», «нет», – не выявлено.

На четвертый вопрос о том, откуда учащиеся узнают о правила ЗОЖ, выявлено, что большинство, 23 (92%) учеников узнают данную информацию в школе, 13 (52%) учеников от родителей, 8 (32%) школьника узнают о правилах ЗОЖ из телепередач, 2 (8%) ученика от друзей, 1 (4%) из интернет-журналов.

На пятый вопрос о том, чем занимаются школьники в свободное время, были получены следующие ответы: читают книгу – 7 (28%) учеников (количество учеников не изменилось), ходят в кино и театр – 3 (12%) школьника (уменьшилось на 12%), смотрят телевизор – 8 (32%) (уменьшилось на 16%), гуляют с другом – 15 (60%) (увеличилось на 8%), занимаются спортом – 8 (32%) учеников (увеличилось на 12%).

На шестой вопрос, является ли личная гигиена важным условием ЗОЖ, ответили «да» 22 (88%) учеников (увеличилось на 40%), ответили «не знаю» 3 (12%) (уменьшилось на 28%), «нет» – 0 учеников (уменьшилось на 12%).

На седьмой вопрос анкеты о том, влияет ли закаливание на здоровье, определено, что 19 (76%) учеников считают, что «да, влияет, это укрепление организма» (увеличилось на 28%), ответили, что закаливание не обязательно 6 (24%) школьников (уменьшилось на 4%), ответ «нет» ученики не дали (уменьшилось на 24%).

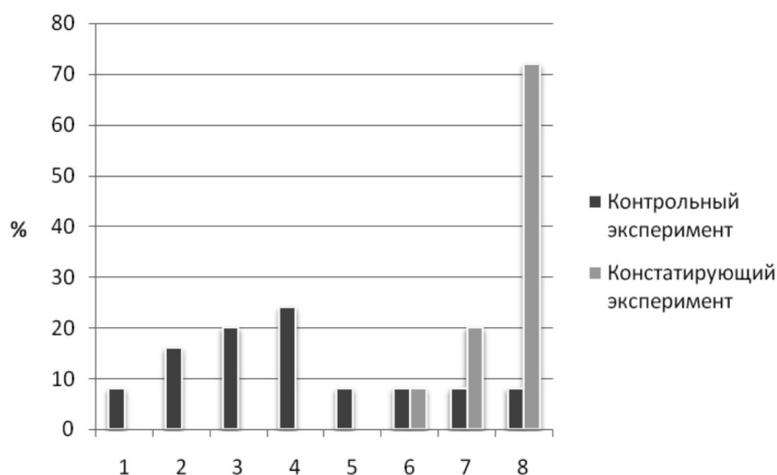


Рис. 1. Сравнительная диаграмма ответов на первый вопрос анкеты (понятие ЗОЖ)

Анализ результатов восьмого вопроса, направленного на определения мнения учащихся о значении для здоровья прогулок на свежем воздухе, определил: 21 (84%) учеников считают, что это положительно влияет на организм, необходимы прогулки на свежем воздухе (на 40% больше), 4 (16%) учеников ответили, что не знают нужны ли такие прогулки человеку (на 24% меньше), 0 учеников ответили что не нужны (на 16% меньше).

Анализ данных девятого вопроса анкеты определил, что 20 (80%) учащихся не испытывают стресс и напряжение (на 44% меньше), 5 (20%) учеников иногда испытывают чувство подавленности (на 36% меньше), не выявлено учеников, которые часто испытывают напряженность (на 8% меньше).

На десятый вопрос 19 (76%) учеников отметили все верные ответы по поводу правильного питания и понятия о нем (на 60% больше), 6 (24%) учеников отметили верно два правильных варианта о понимании правильного питания (в основном это питание в одно и то же время и регулярное употребление фруктов и овощей), что на 16% меньше; учеников, отметивших менее двух правильных ответов, не выявлено (уменьшилось на 44%) (рис. 2).

О негативных последствиях длительного голодания знают 22 (88%) ученика (на 20% больше), 3 (12%) ученика считают, что такое голодание способствуют оздоровлению организма – неверный ответ (на 20% меньше).

12 (48%) учащихся принимают витамины (в виде медикаментов) в течение года (на 24% больше), 11 (44%) не всегда принимают витамины (на 4% больше),

2 (8%) учеников не принимают витамины (на 28% меньше).

Отрицательное влияние вредных привычек признают 25 (100%) учеников (что на 32% больше).

На четырнадцатый вопрос о том, из какого источника учащиеся узнали об алкоголе и табаке, были получены следующие ответы: от родителей узнали 2 (8%), от учителя 2 (8%), от друзей 1 (4%), от радио, ТВ, из газет – 18 (72%) учеников.

22 (88%) учеников отмечают, что, когда вырастут, будут обходиться без употребления вредных веществ (на 56% больше), 3 (12%) ответили на пятнадцатый вопрос «не знаю» (что на 48% меньше), ответ «нет» учащиеся не дали (на 8% меньше).

Опираясь на полученные данные анкетирования учащихся шестого класса, выявлено, что 19 (76%) учеников имеют высокий уровень компетенций о правилах здорового образа жизни (количество учеников с данным уровнем увеличилось на 64%), 6 (24%) учащихся – средний уровень (уменьшилось на 56%), учеников с низким уровнем не выявлено (уменьшилось на 8%) (рис. 2).

### Выводы

Таким образом, проведенное исследование на контрольном эксперименте позволило выявить, что у учащихся шестого класса стали преобладать высокий и средний уровни компетенций о здоровом образе жизни, характеризующийся тем, что учащиеся имеют представления о ЗОЖ, связывая его с видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья, представления о факторах вреда и пользы для здоровья.

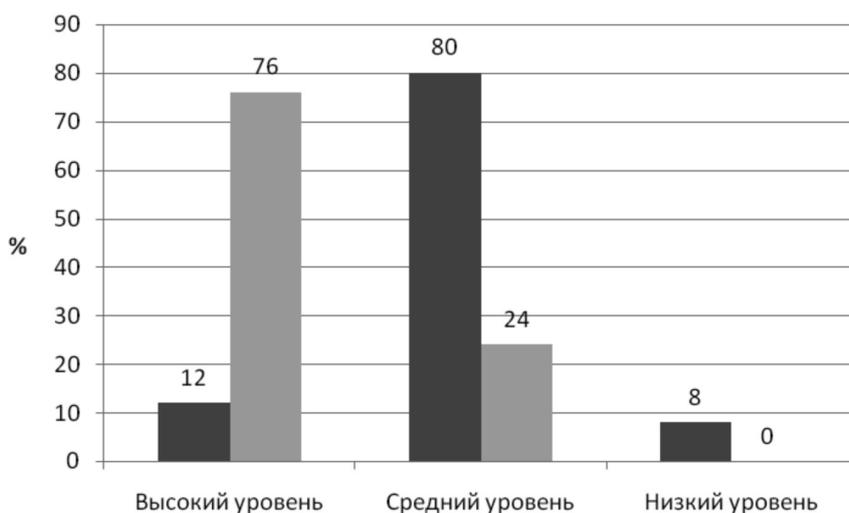


Рис. 2. Сравнительная диаграмма уровней компетенций учащихся шестого класса о правилах здорового образа жизни

В ходе анализа выявлено, что у обучающихся шестого класса полное понимание понятия и значения здорового образа жизни для человека, они стараются придерживаться правил ЗОЖ, интерес к ЗОЖ имеет ситуативный характер, переходящий в постоянный и режимный, в свободное время учащиеся предпочитают гулять на свежем воздухе и заниматься спортом, значимость личной гигиены, правильного питания, закаливания, приема витаминов для ЗОЖ ими осознается полностью, учащиеся определяют факторы и условия пагубно влияющих на здоровье вредных привычек и долгого голодания, основными источниками знаний о правилах ЗОЖ у школьников являются школа, родители и программы передач на ТВ.

Опираясь на полученные данные контрольного эксперимента и сравнивая их с результатами констатирующего, можно сделать вывод, что уровень компетенций у учащихся шестого класса о правилах здорового образа жизни повысился, так у школьников стали преобладать высокий и средний уровни, учеников с низким уровнем не было выявлено.

#### Список литературы

1. Васикова А.Ф., Смурова Н.А., Кузнецова Э.А., Гордиенко Г.Н. Формирование у учащихся общеобразовательных учреждений системы знаний по основам противодействия терроризму // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 8. [Электронный ресурс]. URL: <https://top-technologies.ru/article/view?id=37639> (дата обращения: 08.07.2020).
2. Каменская В.Г., Котова С.А. Аксиологическая парадигма здоровья в Российском образовании // Вестник Герценовского университета. 2007. № 6. С. 43–47.
3. Агутова Е.Н. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и безопасности жизнедеятельности в курсе ОБЖ // Научные исследования. 2016. № 9 (10). С. 72–73.
4. Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 12.12.2012. Послание Президента Владимира Путина Федеральному Собранию РФ. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_138990/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_138990/) (дата обращения: 08.07.2020).
5. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения: 08.07.2020).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897. [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 06.07.2020).
7. Виноградова Н.Ф., Таранин А.Б., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности (5-6). М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2016. 161 с.
8. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. М.: Просвещение, 2018. 207 с.
9. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. М.: Астрель, 2013. 192 с.
10. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс / Под ред. В.Н. Латчука. М.: Дрофа, 2018. 240 с.
11. Буйнов Л.Г., Макарова Л.П., Пазыркина М.В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/article/view?id=6648> (дата обращения: 28.07.2020).