

УДК 37.037.1:371
ББК 74.200.55
Г-67

Горбачева Анна Сергеевна, лаборант кафедры психологии ФБГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет», e-mail: as_gorbacheva@mail.ru.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ВОСПИТАННИКОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
(рецензирована)**

В статье раскрывается содержание понятия «здоровьесберегающие компетенции», приведены результаты диагностики состояния здоровья воспитанников школы-интерната и диагностических мероприятий по выявлению их представлений о здоровье, отношения к различным аспектам здорового образа жизни. Обоснована необходимость формирования здоровьесберегающих компетенций воспитанников школы-интерната, представлено содержание работы по формированию здоровьесберегающих компетенций воспитанников интернатных учреждений.

Ключевые слова: *воспитанники школы-интерната, здоровьесберегающие компетенции, ответственное отношение к здоровью, установки и привычки здорового образа жизни, индивидуальные способы поддержания физического здоровья.*

Gorbacheva Anna Sergeevna, laboratory assistant of the Department of Psychology of FSBEI HPE “Adygh State University”, e-mail: as_gorbacheva@mail.ru.

**FORMATION OF HEALTH SERVING COMPETENCIES
IN BOARDING SCHOOL STUDENTS**

(reviewed)

The article explains the concept of “health-competence”, the results of diagnosing the state of health of the pupils of the boarding schools and diagnostic measures to identify their perceptions of health, attitudes towards various aspects of a healthy lifestyle have been given. The necessity of formation of health- serving competences of pupils of the boarding school has been defined, the content of the work on the formation of health-competences pupils of boarding schools has been provided.

Keywords: *boarding schools, health-saving competence, responsible attitude to health, attitudes and habits of a healthy lifestyle, individual ways to maintain physical health.*

Многочисленные исследования последних лет показывают, что к началу школьного обучения порядка 20-30% детей имеют нарушения здоровья, а к окончанию обучения их количество вырастает до 80-90%. Данная ситуация связана не только со здоровьезатратным характером образовательного процесса, но и с несформированностью здоровьесберегающих компетенций учащихся. Еще сложнее дело обстоит со здоровьем и компетентностью в данном вопросе воспитанников школ-интернатов, поскольку к моменту поступления в интернат многие дети имеют не только отклонения в состоянии здоровья, но и вредные привычки, негативные установки, деструктивно влияющие на физическое и психическое развитие детского организма.

В диссертационных исследованиях последних лет рассматриваются различные аспекты формирования здоровьесберегающих компетенций школьников (Алексеева Е.В., 2006; Николаева И.В., 2004; Рыбина И.Р., 2011) и будущих профессионалов (Аникеева Н.Г., 2009; Кардашевский А.И., 2011; Лобачев В.В., 2006; Лукашин Ю.В., 2010; Мещерякова Г.П., 2006; Панчук Н.С., 2007; Пентюхин В.И., 2010; Працун Э.В., 2013; Чуркина М.Ю., 2008; Чурюкина С.А., 2007).

А.Г. Бусыгин определяет здоровьесберегающие компетенции как способность / 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 здоровьесберегающих компетенций воспитанников школы-интерната с учетом психофизиологических особенностей детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также специфики пребывания в интернатном учреждении.

Интересный опыт формирования здоровьесберегающих компетенций был получен в ходе реализации проекта, победителя конкурса грантов Президента РФ для НКО-2013 «Здоровьесберегающая и социально-психологическая технология адаптации к самостоятельной жизни в гражданском обществе воспитанников школ-интернатов для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Я здоров – я успешен!» (на примере Адыгейской республиканской школы-интерната)». В нем был разработан и осуществлен комплекс мероприятий, направленных, в том числе, на формирование здоровьесберегающих компетенций. В проекте приняли участие 38 воспитанников АРШИ (а. Хакуринохабль, Республика Адыгея) в возрасте 10-17 лет.

На первом этапе для определения состояния здоровья на базе Адыгейской республиканской детской клинической больницы (АРДКБ) был проведен комплексный медицинский осмотр всех воспитанников школы-интерната. По результатам медосмотра было выявлено, что 89% воспитанников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, обусловленные вредными привычками, нерациональным питанием, несоблюдением режима дня. Из них 37% подростков имеют функциональные расстройства, 13% – склонность к ожирению.

С целью выявления у воспитанников представлений о здоровье и болезни с ними была проведена дискуссия по данному вопросу с обсуждением индивидуальных ассоциаций, затем детям было предложено нарисовать свое восприятие болезни и здоровья. Анализ высказываний и рисунков показал, что в целом подростки ориентированы правильно, то есть имеют ассоциации, соответствующие норме: большинство воспитанников (87%) ассоциируют здоровье с привычками здорового образа жизни – спортом, соблюдением личной гигиены, отдыхом на природе, а болезнь – с пребыванием в больнице, лекарствами, курением, алкоголем. В то же время у 13% подростков обнаружены искаженные представления о здоровье, которое они связывают с мероприятиями, направленными на выздоровление – приемом лекарств, профилактическими действиями. Беседы и наблюдения показали, что воспитанники школы-интерната склонны к различным крайностям в отношении своего здоровья и физического состояния – от полного безразличия и саморазрушения (курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ, отсутствие физических нагрузок, несоблюдение режима дня) до чрезмерной увлеченности своей физической формой (непропорциональность отдельных групп мышц вследствие их «перекаченности»).

В центре «Здоровье» НИИ комплексных проблем АГУ с детьми была проведена функциональная диагностика на АПК «АМСАТ-КОВЕРТ». Анализ индивидуальных данных показал, что у подростков наблюдаются различные нарушения здоровья, из них у 55% наблюдаются гипо- и гиперфункциональные отклонения, у 58% имеется психофизиологическое напряжение и перенапряжение, у 95% снижен уровень потребления кислорода тканями.

Все полученные результаты были внесены в индивидуальные карты здоровья, которые были переданы медицинскому работнику школы-интерната. По итогам диагностических мероприятий подросткам были даны рекомендации по улучшению состояния здоровья и поддержания оптимальной физической формы. Для индивидуального самоконтроля за соблюдением здорового образа жизни и самоанализа своих привычек, поступков и саморазвития в целом всем воспитанникам были выданы «Дневники здоровья», в которых были представлены данные первичной диагностики. Подросткам было предложено ежедневно фиксировать в них все действия, влияющие на состояние психического и физического здоровья.

Сопоставление данных первичной диагностики позволило сделать вывод о том, что воспитанники школы-интерната имеют общие стереотипные представления о здоровом образе жизни, но далеко не всегда выполняют их требования, им нужен внешний контроль со стороны воспитателей, педагогов и других авторитетных людей. Следовательно, для развития самоконтроля в формировании здорового образа жизни необходимо было создать дополнительные условия и стимулы, включающие внутренние механизмы саморегуляции и потребности в здоровом образе жизни. Одним из стимулов выступило соревнование, осуществляемое в рамках проекта.

Посредством социометрического исследования были выявлены пять лидеров из числа воспитанников школы-интерната. Далее, с помощью взаимного выбора участников, каждый лидер сформировал свою команду. Каждая команда выбрала себе куратора из педагогического коллектива.

На втором этапе подростки были включены в комплекс мероприятий по формированию здоровьесберегающих компетенций, в число которых были включены формирование ответственного отношения к своему здоровью, формирование установок и привычек здорового образа жизни, разработка индивидуальных способов поддержания физического здоровья. Между мероприятиями воспитанники выполняли домашнее задание на закрепление компетенции. За все виды работы участники соревнования получали как групповые (за выполнение задания командой), так и индивидуальные оценки (за степень участия каждого члена команды). Главным стимулом выступило решение о том, что по итогам проекта команды-победители будут награждены поездками, а самые активные участники из всех команд (в том числе набравших меньшее количество баллов в групповом первенстве) будут награждены памятными призами и подарками.

Для разработки индивидуальных способов поддержания физического здоровья воспитанниками школы-интерната было организовано знакомство с деятельностью фитнес-клуба как учреждения, предоставляющего услуги по поддержанию здоровья и оптимальной физической формы людям всех возрастов. Для подростков была организована экскурсия, в ходе которой они познакомились с разными видами спортивно-оздоровительной деятельности, с помощью которых можно целенаправленно развивать свои физические возможности. В завершение с подростками было проведено практическое занятие, на котором они освоили упражнения из разных спортивных направлений. С целью закрепления полученных знаний и умений после обсуждения проблемы установок и привычек здорового образа жизни, а также индивидуальных физических возможностей, воспитанники школы-интерната получили домашнее задание: делать понравившиеся упражнения дома; ежедневно записывать в дневники здоровья, что было сделано на пользу или во вред здоровью.

Второе культурно-оздоровительное мероприятие было проведено в спортивном комплексе с бассейном, где с мальчиками была проведена тренировка по плаванию, а с девочками – по акваэробике.

Для освоения компетенции «Формирование ответственного отношения к своему здоровью» была организована игра-путешествие по станциям: «Сердечная», на которой определялось состояние сердечно-сосудистой системы методом ортостатической пробы; «Лёгочная», где определялся объем лёгких и оценивалось состояние дыхательной системы, в том числе в игровой форме (кто быстрее лопнет шарик); «Память», на которой оценивался объем памяти воспитанников и проводился тепинг-тест (моторика); «Мудрые мысли»: подросткам было предложено продолжить высказывания великих людей о разных аспектах здорового образа жизни. В результате дети получили новые сведения о своих физических возможностях, еще раз обратили внимание на состояние своего здоровья. При подведении итогов мероприятия были озвучены лучшие результаты, организована дискуссия по вопросам ответственного отношения к своему здоровью.

В качестве домашнего задания каждой команде было предложено выполнить на ватмане групповое творческое задание на одну из следующих тем: 20 причин, почему

нельзя есть фаст-фуд; 20 причин, почему нельзя курить; 20 причин, почему нельзя употреблять алкоголь; 20 причин, почему нужно делать зарядку; 20 причин, почему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

На мероприятии по закреплению здоровьесберегающих компетенций команды воспитанников представили свои творческие работы. Их выступления были в разной степени развернутыми, информативными, некоторые сопровождалось электронной презентацией. В подготовке и представлении домашнего задания участвовали все члены команд. Все команды, выполняя творческие задания, закрепили знания по формированию ответственного отношения к своему здоровью, установок и привычек здорового образа жизни, но подготовка команд оказалась разной по качеству содержания и организации. Элемент конкуренции стимулировал активность и кураторов и подростков к повышению активности на следующих мероприятиях.

Кроме непосредственно здоровьесберегающих компетенций осуществлялось формирование социально-психологических компетенций, играющих важнейшую роль в здоровьесбережении. В частности, в рамках формирования готовности противостоять антисоциальному деструктивному давлению подростки учились отказываться от предложений, которые могут иметь негативные последствия для здоровья (употребить алкоголь или наркотические вещества, принять участие в драке и пр.). При формировании способности управлять собой, включающей самосознание, самооценку, самопроектирование и самоуправление, обсуждали, какими с позиции здоровья и физической формы должны быть идеальный мужчина и идеальная женщина, каких вредных привычек у них не должно быть. Развивая способность эффективно получать и разбираться в правдивости и необходимости информации, обсуждали различные мифы о здоровом образе жизни, в том числе о пользе некоторых психоактивных веществ. В процессе формирования готовности эффективно взаимодействовать с общественными структурами разного уровня вооружили подростков знаниями об органах здравоохранения и механизмах обращения к ним за помощью.

Итоговая диагностика и анализ содержания дневников здоровья показали результативность проведенных мероприятий. Анализ рисунков на тему здоровья и болезни показал, что у 13% воспитанников, у которых при первичной диагностике были обнаружены искаженные представления о здоровье, в настоящее время нормализовались. Функциональная диагностика на АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» показала снижение психофизиологического напряжения и перенапряжения, нормализацию функционирования тех или иных органов. При выборе форм досуга воспитанники школы-интерната все чаще отдают предпочтение не просмотру телевизионных программ, а спортивным играм, прогулкам на свежем воздухе, физическим нагрузкам, направленным на коррекцию фигуры и оптимизацию физической формы. Однако для достижения постоянного эффекта необходимо систематически актуализировать потребность воспитанников в соблюдении здорового образа жизни.

Литература:

1. Бусыгин А.Г., Пентюхин В.И. Дэсмоэкологический 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.