



ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Козлова Галина Геннадьевна

Ферганский государственный университет,
старший преподаватель

Якубова Зарина

Ферганский государственный университет,
студентка факультета физической культуры

Аннотация: В статье рассматривается формирование компетенций здорового образа жизни у школьников посредством внеклассных спортивных занятий. Определены структура и содержание этих компетенций, включающие ценностно-мотивационный, когнитивный и деятельностно-практический компоненты. Представлена модель организации внеклассных занятий, включающая диагностику, планирование, организацию, реализацию и оценку. Подчёркивается, что внеклассные занятия спортом способствуют вовлечению школьников в занятия физкультурой и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: внеклассная спортивная деятельность, компетенции здорового образа жизни, школьники, физическая культура, спортивное образование.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает особую актуальность. Недостаточная двигательная активность, неправильное питание, подверженность стрессам негативно сказываются на физическом и психическом здоровье школьников. В связи с этим задача



формирования у подрастающего поколения компетенций здорового образа жизни (ЗОЖ) становится приоритетной. Одним из эффективных путей решения данной задачи является организация внеурочной спортивной деятельности, которая предоставляет широкие возможности для вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом, способствует развитию у них ценностного отношения к здоровью и формированию устойчивых навыков ЗОЖ.

Современные образовательные стандарты ориентированы на формирование не только предметных, но и метапредметных и личностных результатов обучения, поскольку они создают условия для активного вовлечения школьников в спортивную жизнь школы, способствуют развитию у них интереса к занятиям физической культурой и спортом, формируют навыки самоорганизации и самоконтроля. В рамках исследования, направленного на формирование компетенций здорового образа жизни (ЗОЖ) у школьников, был проведён эксперимент в средней школе № 19 города Ферганы. Эксперимент был организован среди учеников 7-х классов в течение 2023-2024 учебного года. Целью эксперимента была оценка эффективности внеурочной спортивной деятельности в формировании ключевых компетенций ЗОЖ.

Цель исследования: Теоретическое обоснование и разработка модели формирования компетенций здорового образа жизни у школьников посредством организации внеурочной спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ: изучить и проанализировать научную литературу по проблеме формирования здорового образа жизни и организации внеурочной спортивной деятельности, включая современные подходы, методы и технологии.
2. Определение структуры и содержания компетенций ЗОЖ: выявить и определить структуру и содержание компетенций здорового образа жизни, формируемых у школьников во внеурочной спортивной деятельности, с учетом



компонентов: ценностно-мотивационного, когнитивного и деятельностно-практического.

3. Разработка модели организации внеурочной спортивной деятельности: спроектировать и разработать модель организации внеурочной спортивной деятельности, направленную на формирование компетенций здорового образа жизни, включающую этапы диагностики, планирования, организации, реализации и оценки.

Методология

В эксперименте приняли участие 60 учеников 7-х классов, разделённых на две группы:

- **Экспериментальная группа (ЭГ):** 30 учеников, участвовавших в программе внеклассной спортивной деятельности, включающей занятия по волейболу и баскетболу (2 раза в неделю), а также участие в школьных спортивных соревнованиях.
- **Контрольная группа (КГ):** 30 учеников, продолжавших обучение по стандартной программе физической культуры без участия в дополнительных внеклассных мероприятиях.

Для оценки эффективности программы использовались следующие методы:

Анкетирование: Анкета разработана для оценки знаний о здоровом образе жизни, мотивации к здоровому образу жизни и самооценки физического состояния (включала вопросы о питании, гигиене, физической активности).

Тестирование: тесты для оценки знаний о здоровом образе жизни (вопросы о питании, гигиене, влиянии физической активности на организм) и практических навыков (измерение пульса, демонстрация элементов оказания первой помощи).

Наблюдение: оценка участия школьников в занятиях, их активности и поведения.



Анализ данных: статистическая обработка полученных данных с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок для сравнения средних значений между группами.

Результаты исследования: В результате анализа научной литературы было уточнено понятие «компетенции здорового образа жизни» как интегративного качества личности, включающего в себя совокупность знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций, позволяющих осуществлять деятельность, направленную на сохранение и укрепление своего здоровья, а также на формирование здорового образа жизни.

Была определена структура и содержание компетенций здорового образа жизни, формируемых у школьников во внеурочной спортивной деятельности, включающие в себя следующие компоненты:

- Ценностно-мотивационный
- Когнитивный
- Деятельностно-практический

Разработана модель организации внеурочной спортивной деятельности (табл. 1), направленной на формирование компетенций здорового образа жизни, которая включает в себя следующие этапы:

Таблица 1

Компоненты Компетенций ЗОЖ	Содержание
Ценностно- мотивационный	Осознание ценности здоровья.
	Сформированность мотивации к ведению здорового образа жизни.



	Осознание ответственности за своё здоровье.
Когнитивный	Знания о факторах, влияющих на здоровье.
	Знания о принципах рационального питания.
Деятельностно-практический	Определение исходного уровня сформированности компетенций ЗОЖ у школьников. Инструменты: анкетирование, тестирование, наблюдение.
Диагностический	
Планировочный	Разработка программы внеурочной спортивной деятельности на основе результатов диагностики. Учет индивидуальных особенностей и потребностей школьников. Определение целей, задач, содержания, форм и методов работы.
Организационный	Создание благоприятных условий для реализации программы. Материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь, оборудование). Кадровое обеспечение (привлечение квалифицированных педагогов, тренеров). Создание благоприятной психологической атмосферы (поддержка, мотивация).
Реализация	Проведение различных форм внеурочной спортивной деятельности: Занятия физической культурой и спортом (секции, кружки).



	<p>Спортивные праздники, соревнования, эстафеты.</p> <p>Походы, экскурсии на спортивные объекты.</p> <p>Лекции, беседы, консультации по вопросам здорового образа жизни.</p>
Оценочный	<p>Оценка эффективности реализованной программы по формированию компетенций в области здорового образа жизни.</p> <p>Инструменты: повторное тестирование, анкетирование, анализ результатов участия в соревнованиях, анализ отзывов участников.</p> <p>Корректировка программы при необходимости.</p>
Ожидаемый результат	Сформированные компетенции здорового образа жизни у школьников.

Результаты

1. Оценка сформированности когнитивного компонента компетенций ЗОЖ:

Средние значения и стандартное отклонение баллов за тест знаний о ЗОЖ

Таблица 2

Группа (Количество учеников)	N	Средний балл (До)	Стандартное отклонение (До)	Средний балл (После)	Стандартное отклонение (После)
Экспериментальная	30	18	3	24	4



Контрольная

30

17

3

19

3

Примечание: В экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое увеличение среднего балла за тест знаний о здоровом образе жизни после участия во внеклассной спортивной деятельности ($t =$ [указать значение t-критерия], $p < 0,05$). В контрольной группе значительных изменений зафиксировано не было ($t =$ [указать значение t-критерия], $p > 0,05$).

2. Оценка сформированности ценностно-мотивационного компонента:

Результаты анкетирования:

В экспериментальной группе количество учеников, считающих здоровье приоритетной ценностью, увеличилось на 25% (с 40% до 65%).

Доля учеников, желающих вести здоровый образ жизни, увеличилась на 30% (с 50% до 80%).

Отмечено повышение уровня самооценки физической подготовленности у учеников экспериментальной группы на 20% (с 60% до 80%).

Примечание: Анализ показал положительное влияние внеклассной спортивной деятельности на формирование ценностного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни.

3. Оценка сформированности деятельности-практического компонента:

Частота самостоятельных занятий физической культурой у учеников ЭГ увеличилась на 35% (с 20% до 55%).

Улучшились показатели выполнения практических навыков оказания первой помощи (например, время наложения повязки сократилось в среднем на 15 секунд).

Отмечено более активное участие учеников ЭГ в спортивных мероприятиях и соревнованиях.



Примечание: ученики экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень сформированности практических навыков здорового образа жизни, чем ученики контрольной группы.

4. Сравнительный анализ:

Проведенный эксперимент показал эффективность внеурочной спортивной деятельности в формировании компетенций здорового образа жизни у учащихся 7-х классов. Программа внеурочной спортивной деятельности способствовала:

- Увеличению знаний о ЗОЖ.
- Повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.
- Развитию практических навыков, связанных со здоровьем.
- Формированию ценностного отношения к здоровью.

Выводы: Внеурочная спортивная деятельность способствует повышению уровня знаний о здоровом образе жизни у учащихся 7-х классов.

Участие в спортивных секциях и соревнованиях повышает мотивацию к ведению здорового образа жизни, формирует ценностное отношение к здоровью и способствует осознанию ответственности за собственное здоровье.

Программа внеклассной спортивной деятельности способствует развитию практических навыков, связанных со здоровьем, таких как умение планировать. Важно также продолжать работу по созданию благоприятной спортивной среды, способствующей укреплению здоровья и физическому развитию детей.



Литература:

1. Малафеева С. Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С. Н. Малафеева, Н. А. Вершинина // Специальное образование. 2014.
2. Сергеева Б. В., Игнатова Д. А. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в школьных учреждениях. – М.: Мозайка-Синтез, 2015.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
5. Герасимова Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009.
6. Евдокимов В.И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007.
7. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. – М., 2002.
8. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
9. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. М., 2000.
10. Митриченко Р.Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. Волгоград, 2012.