

онным процессом (проектировать, проводить и анализировать эксперимент), владение навыками обобщения и передачи своего опыта, способность к профессиональному самосовершенствованию» (Ахутина, 2000; Зеер, 2003; Маркова, 1996).

Описанная выше деятельность педагога дает право характеризовать деятельностьный подход как постоянную *потребность, мотивацию, интересы*, составляющие *триединую психофизическую и взаимосвязанную основу*. При этом тенденция к сохранению мотиваций в деятельностином подходе имеет две взаимосвязанные стороны:

- 1) первая отражает динамическую устойчивость мотиваций;
 - 2) вторая – консервативность, жесткость (ригидность) мотиваций, описание которых не может не отразиться на субъекте деятельности, поскольку он может стать слепым исполнителем с жестко фиксированными установками, мотивациями программы действий.
- В качестве идей, определяющих концепцию интенсивного внутришкольного повышения квалификации учителей в области ОБЖ, следует выделить следующие:

– *развитие и реализация субъектности в учебно-профессиональной деятельности*, ведущей к изменению форм и методов реализации образовательного процесса, широкому использованию методов интерактивного обучения и расширению возможностей самостоятельной деятельности учителя;

– *позитивное использование специфического потенциала взрослых обучающихся* (собственного образовательного и педагогического опыта, а также жизненного опыта);

– *использование ресурса социальных взаимодействий в процессе обучения, или идея контактной группы*, ведущая к изменению характера взаимодействия в учебной группе, широкому использованию интерактивных методов обучения.

2.2.2. Организационно-педагогические условия формирования безопасного и здорового образа жизни школьников и результаты их реализации

В рамках реализации программы формирования безопасного и здорового образа жизни нами разработана и апробирована модель психолого-педагогического сопровождения, направленная на расширение когнитивной и деятельностиной сфер в области улучшения

психологической устойчивости, повышения уровня физической подготовленности и степени сформированности основ культуры здоровья обучающихся, которая была реализована на базе МБОУ «Школа № 62» г. Кемерово, Старопестеревской СОШ Беловского района Кемеровской области (Формирование безопасного и здорового образа жизни... 2014; К вопросу о формировании... 2015).

Показано, в частности, что при организации процесса формирования безопасного и здорового образа жизни на этапах основного, среднего общего образования учителю ОБЖ необходимо использовать комплекс педагогических технологий, интегрирующих знания, умения и навыки культуры здоровья, физической культуры и ОБЖ, предметов естественно-научного и гуманитарного циклов. Особое внимание следует обратить на то, что межпредметные связи предполагают взаимную согласованность содержания образования по различным учебным предметам, построение и отбор материалов, которые определяются как общими целями образования, так и оптимальным учетом воспитательно-образовательных задач, обусловленных спецификой предмета ОБЖ (Шинкаренко, 2015; Арлашева, 2021).

Стержневым условием реализации психолого-педагогического, психологического сопровождения образовательного процесса является *эффективная система мониторинга параметров физиологической и психосоциальной адаптации учащихся, осуществляемого с учетом личностных и адаптивно-ресурсных характеристик*.

В качестве критериев, позволяющих оценить динамику изменения уровня сформированности безопасного и здорового образа жизни школьников (высокий, средний, низкий), были использованы ранее разработанные (Здоровьесберегающая деятельность в системе... 2013) и адаптированные применительно к исследуемой проблеме следующие:

– *когнитивный* (идеи, мнения, знания) – сформированность системы знаний и представлений о социально-психологической, социально-педагогической безопасности, здоровье, здоровом образе жизни, сформированность негативного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ;

– *эмоционально-волевой* (чувства, ценности) – характер психоэмоционального самочувствия, степени стрессоустойчивости, психологического благополучия и эмоционального комфорта, удовлет-

воренности занятиями физической культурой и спортом, ведением безопасного и здорового образа жизни;

– *мотивационно-поведенческий* (мотивы, потребности, отношение и готовность осуществлять деятельность) – характер социально-психологической адаптации, сформированность навыков регуляции поведения в стрессовых ситуациях, направленного на поддержание рационального режима дня, питания, двигательной активности, закаливания, устойчивого интереса к безопасному и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек;

– *деятельностный* (действия и деятельность) – успешность обучения по ОБЖ, сформированность полезных привычек, способностей организации и практических навыков безопасного и здорового образа жизни, владение индивидуальными стратегиями когнитивного поведения, сформированность двигательных умений и навыков;

– *адаптивно-ресурсный* (функциональное состояние, уровень функционального резерва и стрессоустойчивости) – тип вегетативной регуляции, состояние физиологической адаптации, уровень функционального резерва аппарата кровообращения, уровень функционального состояния центральной нервной системы;

– *рефлексивный*, выражающийся в склонности к самоанализу, умении сознательно контролировать результаты своей деятельности и личностных достижений, уровень способности к развитию, в наличии таких качеств и свойств, как креативность, инициативность, нацеленность на сотрудничество и сотрудничество. На рефлексивном уровне происходит регуляция личностных достижений, самоуправления, самопознания, осознания необходимости повышения уровня сформированности безопасного и здорового образа жизни школьника.

В ходе работы с критериальным аппаратом мы уточнили данные критерии, наполнив их новым содержанием и разработав к ним показатели, позволяющие охарактеризовать процесс формирования безопасного и здорового образа жизни школьников, и выделили три уровня сформированности культуры безопасного и здорового образа жизни (КБЗОЖ) школьников.

Высокий уровень предполагает развитие разрешающего стресс-совладающего поведения, наличие высокого уровня мотивации к обучению и социально-психологической и физиологической адаптации к комплексу социально-педагогических факторов; характеризуется низким уровнем вероятности развития стресса, домини-

рованием обучающихся с направленностью на образовательную деятельность, высоким уровнем самоанализа, нацеленностью на сотрудничество и творчество.

Средний уровень сопровождается разнонаправленностью показателем мотивационно-поведенческой, адаптивно-ресурсной и рефлексивной сфер по высоким, средним и низким показателям.

Низкий уровень характеризуется преобладанием пассивных форм стресс-совладающего поведения, низким уровнем стрессоустойчивости, мотивации к обучению, параметров социально-педагогической адаптации, отсутствием нацеленности на сотрудничество и творчество.

У школьников с *низким уровнем сформированности КБЗОЖ* реализация педагогической модели должна быть направлена на глубокое усвоение обучающимися общих знаний о безопасности и здоровье, взаимосвязи безопасного и здорового образа жизни, формирование и развитие общефундаментальных знаний, навыков в сфере безопасного и здорового образа жизни, воспитание уважительного отношения к ценностям безопасности и здоровья.

Для школьников со *средним уровнем сформированности КБЗОЖ* предполагается обучение специальным знаниям, направленным на воспитание культуры безопасного и здорового образа жизни, приобретение обучающимися к непрерывному научному, практическому, общекультурному поиску, оказанию помощи в различных стрессовых ситуациях и др.

Для учащихся с *высоким уровнем сформированности КБЗОЖ* рекомендуется самообразование в различных формах внеурочной деятельности, развитие творческого отношения к сохранению и укреплению безопасности и здоровья.

Особое внимание при формировании КБЗОЖ должно быть обращено:

– на *организацию физической активности* учащихся, *профилактику гиподинамии* (учебные перегрузки школьников, интенсификация обучения, увлечение Интернетом и видеофильмами, компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом), которые основаны на сочетании двух взаимодополняющих направлений: занятий больших форм (уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время) и занятий в малых группах (исходя из дифференцированного процесса обучения) и

вводятся в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения;

– *охрану и укрепление психологического здоровья, психологической устойчивости учащихся*: предупреждение школьных стрессов, распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т. п. (накопление стрессов – кумуляция), чтобы снизить показатели ухудшения психологического здоровья; снижение уровня неврожно-психического благополучия, успеваемости; ухудшение дисциплины; появление проблем личного плана, к числу которых относятся использование такого средства преодоления стрессов, как употребление психоактивных веществ (ПАВ);

– *формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов* в вопросах использования здоровьесберегающих и развивающих технологий.

При разработке и реализации педагогической модели мы исходили из основополагающего принципа, что организация процесса формирования безопасного и здорового образа жизни на этапах основного, среднего общего образования учителей ОБЖ предполагает использование комплекса педагогических технологий, интегрирующих знания, умения, навыки культуры здоровья, физической культуры и ОБЖ, предметов естественно-научного и гуманитарного циклов.

С учетом вышесказанного была разработана программа согласования, предполагающая взаимную согласованность при организации интегративного урока курса ОБЖ с предметами естественно-научного и гуманитарного циклов; построение и отбор материалов, направленных на развитие когнитивной сферы в области безопасного и здорового образа жизни.

Согласно данным исследований Е. Р. Исаевой (2009), подростки с «нормативным» поведением чаще выбирают активные стратегии совладания со стрессом, в то время как у подростков, проявляющих различные формы девиантного поведения, большинство реакций происходит по типу «избегания проблемы посредством ее блокирования», причем бегство от проблемы обусловлено стремлением снизить эмоциональное напряжение и дискомфорт.

Эти данные подтверждаются в наших исследованиях: подростки-спортсмены, стоящие на внутришкольном учете, демонстрируют уровень физической агрессии по опроснику Басса-Дарки, достоверно выше, чем у других обучающихся.

Показано, что среди младших и старших подростков лица, на базе которого мы использовали интегративный обучающий комплекс, регистрировалась выраженная тенденция к уменьшению числа лиц с пассивной стратегией «Избегание» и существенно возросло количество школьников с активной позицией «Разрешение проблем» (у младших подростков на 15 %, а у старших – на 10 %), что в определенной степени указывало на повышение уровня стрессоустойчивости младших и старших подростков.

Анкетирование по методике «Ценностные ориентации», проведенное среди младших и старших подростков, позволило установить, что под влиянием интегративной формы обучения по курсу ОБЖ среди респондентов значимо увеличивался процент школьников с высоким уровнем мотивации к обучению по данному курсу (у младших подростков после педагогического воздействия число с низким уровнем мотивации к обучению уменьшается в два раза, с высоким уровнем мотивации возрастает почти вдвое; а у старших подростков увеличивается на 1/3); выявлена также выраженная тенденция среди обследованных школьников к увеличению процента лиц с высоким уровнем социально-психологической адаптации и уменьшению числа обучающихся с низким уровнем адаптивности среди обучающихся основной школы, что явилось результатом развития когнитивной функции под влиянием интегративного обучения по курсу ОБЖ (табл. 5).

Таблица 5
Мотивационно-адаптивные показатели младших и старших подростков до и после педагогического воздействия, балл

Показатель	Младшие подростки		Старшие подростки		P ≤ 0,05
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	
Мотивация учения	43,5 ± 3,5	56,2 ± 5,1	51,2 ± 4,12	61,3 ± 2,1	1-2; 3-4
Адаптивность	38,3 ± 5,1	21,1 ± 3,5	33,3 ± 4,08	18,6 ± 4,7	1-2; 3-4

На наш взгляд, под влиянием позитивных интеллектуально-личностных изменений, вызванных развитием когнитивной сферы, происходит трансформация мотивационной сферы школьников, процесс познавательной деятельности к проблеме формирования безо-

пасного и здорового образа жизни начинает побуждаться присутствием внутренними мотивами личности.

Повышение уровня интеллектуального развития вследствие целенаправленного и всестороннего развития познавательных процессов, осуществляемого в условиях эмоционально-положительных, доброжелательных, диалогических взаимоотношений учителя с обучающимися, закономерно обеспечивает успех выполнения когнитивной деятельности, в физиологическом плане завершающийся включением мозговых систем подкрепления.

2.2.3. Совершенствование саморегуляции и самореализации обучающихся как базисная основа их психолого-педагогического и психофизиологического сопровождения

Во всем мире наблюдается рост чрезвычайных ситуаций, причиной которых являются не только природные и производственные, но и «человеческие» факторы.

Растет число психофизических нарушений и даже психических отклонений в поведении лиц всех возрастных периодов и принадлежности к профессии; для решения своих проблем человек все чаще применяет оружие. Врачи, психологи, психиатры, психофизиологи с тревогой отмечают, что население не готово к адекватным реакциям на стрессы и чрезвычайные ситуации. Об этом свидетельствует большое количество жертв таких ситуаций. Симпозимумы психологов, психологов публикуют решения о необходимости психофизиологической подготовки школьников и студентов, которая бы позволила понять резервы и возможности своего организма, познакомиться с методиками психофизической саморегуляции и способами тренировки психофизиологических функций (Gogelov, Tretuakov, 2012).

Совокупность знаний в области медико-биологических дисциплин может позволить раскрыть взаимосвязь факторов развития человека в образовательной среде, что крайне важно для формирования профессиональной грамотности. Создание мотивации здорового образа жизни, технологий сохранения здоровья является одним из критериев оценки уровня профессиональной квалификации, обеспечивает образование без потерь здоровья и образование для создания здоровья» (Костанова, 2002).

Очевидно, что если образование действительно ориентировано на будущие успехи обучающихся, то не пора ли строить его с ориентацией на саму изменяющуюся жизнедеятельность человека? Ведь именно на определение жизненно важных целей и построение планов их достижения и ориентированы названные теперь универсальными такие компетенции, как *самоорганизация и саморазвитие*.

Во-первых, если в самом пояснении к тому, чем являются самоорганизация и саморазвитие, указаны способность к постановке целей и построению планов по их реализации, то представляется наиболее простым путем формирование этой способности в ходе многократной постановки таких целей, построения подобных планов. *Во-вторых*, ясно, что разумным продолжением этой практики будет побуждение учащихся к реализации таких планов и в вузе, и за его пределами. *В-третьих*, ориентация на гарантируемую способность к чему-либо предполагает не только и не столько информирование учащихся о чем-либо, не только ознакомительные практические занятия, но и отработку эффективного использования приобретенных знаний в повседневной жизни. И, наконец, с учетом образовательной направленности такой работы *важно создать условия для анализа учащимися полученного опыта и для повышения эффективности их дальнейшего целеполагания и целереализации* (Проблема формирования у обучающихся..., 2019).

В системе образования, однако, до сих пор не происходит тех трансформаций, которые могли бы изменить ситуацию, перейти от *разрушающего здоровья учебного процесса к сохраняющему здоровью* (Danilin, 2003). В университетах и колледжах недостаточное внимание уделяют преподаванию курсов, обучающих студентов приемам оказания первой доврачебной помощи, психологической защиты, поведения в экстремальной ситуации (Костанова, 2002).

Университетская подготовка делает акцент на получении теоретических знаний, однако профессиональное знание следует рассматривать как использование информации не только из научных статей и учебников, но и как вырабатываемые ежедневно представления о правильном и ошибочном поведении, об индивидуальных особенностях человека (Гофман, 2004). Профессиональная подготовка должна носить личностно ориентированную направленность и включать ситуации рефлексивного характера, в процессе решения кото-