

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Симон Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой
ГАОУ ВО «Тюменская государственная академия
мировой экономики, управления и права»
г. Тюмень, Тюменская область

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные вопросы здоровьесбережения учащихся образовательных организаций среднего профессионального образования во внеучебное время. Утверждается целесообразность и эффективность обучения безопасному, здоровому досугу в рамках «Школы прикладного плавания».

Ключевые слова: здоровьесбережение, прикладное плавание, безопасный досуг, самоспасение, правила поведения, вода.

Здоровьесбережение обучающихся в системе среднего профессионального образования остается одним из актуальнейших вопросов т.к. на протяжении последних лет прослеживается тенденция к снижению показателей здоровья подростков и молодежи [4, с. 12].

Установки на здоровый образ жизни и здоровьесбережение не появляются сами по себе, а формируются в процессе домашнего и педагогического влияния. Как утверждает И.И. Брехман, сущность педагогического компонента в валеологическом обеспечении жизнедеятельности состоит в обучении здоровью с раннего возраста [1, с. 23].

Таким образом, здоровьесберегающее образование можно рассматривать как процесс воспитания и обучения, результатом которого является достижение обучающимся уровня образованности без ущерба своему здоровью [3, с. 82].

Среди мер здоровьесбережения в учебное время следует выделить упорядочение учебной нагрузки, рациональную организацию учебного труда студентов, сочетание умственной и физической деятельности, а также использование индивидуальных графиков усвоения учебного материала.

Однако в процессе воспитательной работы основам здоровьесбережения в свободное время, безопасному досугу учащихся уделяется явно недостаточно внимания.

Одним из направлений обеспечения охраны здоровья, формирования компетенций в сфере здорового досуга, безопасного времяпрепровождения обучающихся колледжей г. Тюмени является организация дополнительного образования по программе «Школа прикладного плавания».

Целью реализации программы является обучение плаванию и жизненно важным навыкам предупреждения несчастных случаев, формирование умений оказания первой помощи на воде и организации здорового досуга.

Основные задачи:

- освоение основ техники плавания;
- обучение двигательным навыкам, необходимым для самоспасения и оказания помощи на воде;
- формирование знаний и умений оказания первой доврачебной помощи;
- развитие физических качеств, необходимых в экстремальных условиях;
- формирование устойчивой мотивации здорового образа жизни;
- - воспитание морально – волевых качеств;
- укрепление здоровья, закаливание, привитие гигиенических навыков.

Объем программы 108 часов. В содержании выделены разделы: теоретические, практические занятия, стажировка, итоговая аттестация.

В разделе «теоретические знания» выделены темы для освоения:

- основные правила поведения на воде и причины несчастных случаев;

Педагогическое мастерство и педагогические технологии

- приемы оказания первой помощи на воде;
- влияние занятий плаванием на организм человека.

Теоретические занятия проводились с использованием активных форм обучения: дискуссии, ситуационные, ролевые игры. По теме «Причины несчастных случаев на воде» был организован психологический тренинг «Мы едем отдыхать» в процессе которого обсуждались вопросы организации безопасного отдыха и профилактики несчастных случаев на воде.

В разделе «практические занятия» было предусмотрено формирование навыков:

- основных стилей спортивного и прикладного плавания;
- выполнения двигательных действий по самоспасению;
- анализа, оценки ситуации и мгновенной выработки плана действий по спасению утопающих;
- выполнения основных спасательных действий в воде;
- оказания первой доврачебной помощи.

Основное внимание уделялось освоению техники спортивного и прикладного плавания: освобождение от захвата тонущим, транспортировка тонущего, ныряние, освобождение от одежды, плавание с предметами, оказание первой доврачебной помощи. Параллельно происходило развитие физических качеств, необходимых в экстремальных условиях, гигиенических навыков, закаливание организма.

Содержание стажировки включало формирование практических умений оказания помощи на воде в форме учебной практики.

Итоговая аттестация состояла из 3 разделов: теоретическое тестирование; контрольные нормативы, экспертная оценка [2, с. 26]. Теоретическое тестирование позволило оценить уровень освоения теоретических знаний. Контрольные нормативы (проплавание отрезка спортивным стилем за минимальный промежуток времени) дали представление о степени сформированности навыка спор-

тивного плавания. Экспертная оценка позволила дать комплексную оценку освоения программы. Обучающийся считался аттестованным, если имел положительные оценки по всем разделам итогового тестирования.

Программа «Школа прикладного плавания» реализуется с 2013 года. В 2013–2014 учебном году обучение прошли обучение 85 студентов образовательных организаций среднего профессионального образования. Занятия были организованы 3 раза в неделю по 2 часа во внеучебное время преподавателями кафедры физической культуры ГАОУ ВО ТО «ТГАМЭУП».

Анкетирование и тестирование обучающихся на входе (на 1 занятии) выявило следующий уровень теоретических знаний, прикладных и спортивных умений (без разделения на юношей и девушек):

1. Свои знания правил поведения на воде на «5» баллов оценило 18,8%; на «4» 40%; на «3» 28,2%; на «2» 8,2% и на 1 балл 7% обучающихся. Таким образом, обучающиеся хорошо знакомы с простейшими правилами поведения на воде.

2. Умения плавать спортивным стилем на «5» баллов оценило 2,4%; на «4» 12,9%; на «3» 32,9%; на «2» 15,3% и на 1 балл 36,5% обучающихся. Обучающиеся неоднородны по умению плавать. Более третьей части занимающихся не знакомы со спортивным плаванием.

3. Свои знания и умения по самоспасению третья часть обучающихся оценила на 3 балла, а четверть на 2 балла. 5,9% оценила на 5 баллов и 10% на 1 балл. Большая часть занимающихся имеет некоторое представление о приемах самоспасения.

4. Свои знания и умения по спасению тонущего 2/3 обучающихся оценили на «3» и «2» балла, что говорит о низком уровне знаний и умений у большинства обучающихся.

5. 70% обучающихся оценили знания и умения оказывать первую доврачебную помощь на «3» и «2» балла, что доказывает невысокий уровень готовности к данному виду деятельности.

6. Входные результаты контрольного проплывания отрезка 26 м (без разделения на юношей и девушек) показали, что 25% учащихся не могут преодолеть дистанцию 26 м (таблица 1).

Таблица 1

Результаты входного тестирования

Стиль	Средний результат	К-во не умеющих плавать	К-во не умеющих плавать в %
Вольный стиль	35,8 сек	24	28,2%
Кроль на спине	34,2 сек	21	24,7%

*Анализ результатов обучения**(по данным опроса учащихся)*

(в числителе – ответы на входе; в знаменателе результаты на выходе юноши и девушки раздельно)

Таблица 2

Вопрос анкеты	К-во оцен-х на 5 баллов	К-во оцен-х на 4 балла	К-во оцен-х на 3 балла	К-во оцен-х на 2 балла	К-во оцен-х на 1 балл
Правила поведения на воде	16/18,8%	34/40%	24/28,2%	7/8,2%	4/4,7%
	32/37,7%	40/47,1%	13/15,3	0	0
Умение плавать спортивным стилем	2/2,4%	11/12,9%	28/32,9%	13/15,3	31/36,5%
	43/50,1%	20/23,5%	15/17,7%	7/8,2%	0
Знания и умения самоспасения	5/5,9%	14/16,5%	32/37,7%	25/29,4%	9/10,6%
	48/56,5%	22/25,9%	13/15,3	2/2,4%	0
Знания и умения спасти тонущего	2/2,4%	14/16,5%	26/30,6%	28/32,9%	13/15,3%
	36/42,4%	41/48,2%	6/7,1%	2/2,4%	0
Знания и умения оказать первую доврачебную помощь	7/8,2%	8/9,4%	34/40%	26/30,6%	10/11,8%
	32/37,7%	34/40%	11/12,9%	7/8,2%	1/1,2%

Анкетирование студентов по итогам обучения продемонстрировало следующие результаты:

1. Положительную динамику самооценки знаний правил поведения на воде. 84% обучающихся оценили их «5» и «4» балла. Рис. 1. Категория 1.

2. Свое умение плавать спортивным стилем на «4» и «5» баллов оценило 73,6% обучающихся, что значительно выше по сравнению с входными данными.

Рис.1. Категория 2.

3. Значительно повысилась самооценка студентов собственных знаний и умений по самоспасению. 82,4% поставили оценки «4» и «5» баллов. Рис. 1. Категория 3.

4. Свои знания и умения по спасению тонущего 90,6% обучающихся оценили на «4» и «5» баллов, что говорит о высокой степени готовности к данному виду деятельности. Рис. 1. Категория 4.

5. 77,7% обучающихся оценили знания и умения оказывать первую доврачебную помощь на «4» и «5» баллов, что говорит о положительной динамике процесса подготовки обучающихся. Категория 5.

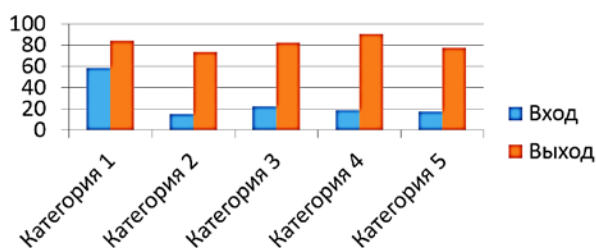


Рис. 1. Динамика показателей обучения

1. Контрольный заплыв на дистанцию 26 м показал статистически достоверное улучшение результатов обучающихся. Кролем на спине овладели 100% занимающихся. 1 студент не смог научиться плаванию вольным стилем в силу личностных особенностей.

Таблица 3

Динамика контрольных результатов плавания

Стиль	Средний результат	К-во не умеющих плавать	К-во не умеющих плавать в %
Вольный стиль	30,6 сек	1	1,2%
Кроль на спине	31,3 сек	0	0%

Итоговая аттестация (результаты анкетирования, сдача контрольных нормативов, экспертная оценка) показала:

– 100% овладение обучающимися техники плавания «вольный стиль», «кроль на спине»;

– 100% обучающихся освоение знаний правил поведения на воде;

– более 75 % обучающихся уверенно знают и владеют основами самоспасения на воде. 25% выполняют действия по самоспасению с незначительными ошибками;

– знания и умения по спасению тонущего на хорошем уровне подтвердили 80% обучающихся. 20% допускали непринципиальные ошибки;

– 72% обучающихся в течение контрольного времени оказали первую помощь утопающему на хорошем уровне. 28% выполнили действия с незначительными ошибками);

– освоенные гигиенические навыки, регулярные закаливающие процедуры укрепили здоровье занимающихся;

– в целом программа способствовала формированию мотивации здорового образа жизни, здорового досуга, укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию и нравственному воспитанию обучающихся.

Список литературы

1. Брехман И.И. Введение в валеологию / И.И. Брехман. – М.: Колос, 1992. – 214 с.

2. Морозова С.Н. Техника и методика обучения прикладному плаванию / С.Н. Морозова. – М.: ФиС, 2001. – 136 с.

3. Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: Монография / С.Г. Сериков. – Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. – 226 с.

4. Состояние здоровья молодого поколения России и проект реформы по его улучшению // Журнал «Здравоохранение». – №9 [Электронный ресурс]. – Режим доступа www.zdrav.ru/publications