В конце учебного года было проведено повторное тестирование.

Итоговые данные опытно-экспериментальной работы представлены в сгруппированном виде в таблице.

Таблица

Этапы эксперимента	Группы	результаты
Констатирующий	экспериментальная	6
	контрольная	7
Формирующий	экспериментальная	9
	контрольная	8
Результат	экспериментальная	11
	контрольная	9

Полученные результаты позволяют заключить, что в экспериментальной группе, где использовался метод круговой тренировки, значительно улучшились показатели сдачи силовых нормативов в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, чем в контрольной группе, где применялись только традиционные упражнения.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- полученные в исследовании результаты свидетельствуют об эффективности применения круговой тренировки для развития силы и успешной сдачи силовых нормативов на золотой значок ГТО;
- разработанный комплекс круговой тренировки можно применять с целью укрепления мышц рук и туловища;
- метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.

1. Бушманова О.И. Развитие силы мышц рук и туловища у девушек методом круговой тренировки на занятиях по физвоспитанию / О.И. Бушманова, И.Ю. Ермолаева, О.В. Пак // Тенденции развития науки и образования: Самара, 2019. № 46-1 С. 18-21
2. Бушманова О. И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ.Ф - физическая культура/ Вологда : Вологодский гос. технический ун-т, 2006. - 99с.
3. Nikulin, A., Bushmanova, O., Khabibulin, A. Possibilities of sports club of higher education institution in preparation of students for making control standards of the Russian sports complex "Civil Defense Squads". Proceedings of the International Scientific-Practical Conference "Business Cooperation as a Resource of Sustainable Economic Development and Investment Attraction" (ISPCBC 2019), Pskov state University May 21-23, 2019 Pskov, Russia. P. 197-200.

Вебер Д.А.¹, Князева Ю.А.²

Здоровьесохраняющая технология в подготовке бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности

¹Алтайский государственный педагогический университет

²Алтайский государственный аграрный университет

(Россия, Барнаул)

doi: 10.18411/lj-10-2019-123

idsp: ljjournal-10-2019-123

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический и практический анализ применения здоровьесохраняющей технологии в подготовке бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности. Рассмотрены вопросы о профилактике переутомления в процессе умственной деятельности, а также перетренированности, которые являются весьма актуальной проблемой бакалавров – спортсменов. В данной

научной статье сформулированы положения, которые легли в основу здоровьесохраняющей технологии.

Ключевые слова: здоровьесохраняющие технологии, процесс обучения, физическая культура, спорт, образование, безопасность жизнедеятельности, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract

The material presented in article is a theoretical and practical analysis of use of zdorovyesokhranyayushchy technology in training of bachelors of education in the field of health and safety. Questions about prevention of overfatigue in the course of cerebation and also overtraining which are very current problem of bachelors – athletes are considered. In this scientific article provisions which formed the basis of zdorovyesokhranyayushchy technology are formulated.

Keywords: zdorovyesokhranyayushchy technologies, training process, physical culture, sport, education, health and safety, sports activity.

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности — средства гармоничного развития личности. Именно физические и умственные способности молодого человека в сочетании дают наиболее высокий уровень его образованности.

Процесс обучения в вузе будет совершенствоваться и развиваться только в том случае, если обучающиеся будут в полной мере обладать высокой дисциплиной учебного труда, добросовестностью, активностью, способностью к инициативе и творчеству, психологической устойчивостью и другими качествами, проявление которых находится в прямой зависимости от состояния здоровья человека, его физического состояния.

Не случайно в настоящее время ставится вопрос о повышении роли физической культуры и безопасности жизнедеятельности в укреплении здоровья молодежи. Специалисты, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к трудовой деятельности, глубоко понимать положительное влияние физической культуры на различные виды деятельности человека [2].

Включение бакалавров в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации.

В настоящее время нехватка свободного времени отрицательно сказывается на отношении бакалавров к занятиям физической культурой и спортом, включении их в желаемую модель времяпрепровождения. На первых курсах ведущее место отводят причине, связанной с усталостью от напряженного учебного труда, что обусловлено перестройкой их жизненного стереотипа. Поэтому многие студенты не могут сразу войти в ритм учебной деятельности [3].

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности выступают как необходимая часть образа жизни студентов, ибо они представляют собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, являются областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармоничной личности – ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Формирование теоретических знаний в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности осуществляется посредством взаимодействия преподавателя с бакалаврами с использованием словесных и наглядных методов. Которые позволяют сформировать базовое представление у бакалавров о теории и

методики физического воспитания, необходимости ведения здорового образа жизни и поддержания должного уровня развития физических качеств.

А.В. Родионов в своей работе «Психология физического воспитания и спорта» говорит о том, что положительные эмоции, вызванные хорошими взаимоотношениями с товарищами и преподавателями, оказывают стимулирующее влияние на жизненный тонус студента, состояние его психики [5].

Такие психические переживания, как тоска, страх, зависть, тревога и др., вызывают эмоциональное напряжение, служат причиной возникновения и развития сердечно-сосудистых, нервных и других заболеваний. Лучшим способом разрядки эмоционального напряжения является мышечная деятельность.

Ликвидация психологического напряжения важна и по той причине, что человек, выведенный из психоэмоционального равновесия, может стать источником психического травмирования своего ближайшего окружения.

Учитывая тот факт, что получение образования в высшем учебном заведении во многом характеризуется большим объемом умственной деятельности и дефицитом двигательных действий, а также перетренированности. Е.Л. Бондарь в своей работе «Роль здоровьесберегающих технологии в работе со студентами ВУЗов» выделяет наиболее эффективным инструментом для решения данной проблемы, изучение в образовательном процессе студентов - спортсменов проблем здоровьесберегающей технологии [1].

Умение ориентироваться в новой информации, структурировать ее, понимать и использовать в профессиональной деятельности становится неотъемлемым компонентом непрерывного профессионального образования. Проблема постоянного поиска обучающимися оптимального варианта понимания и запоминания учебного материала является спецификой обучения в вузе.

Неумение эффективно перерабатывать в самостоятельной работе постоянно поступающую информацию приводит обучающихся к умственному истощению, а в последующем к эмоциональному, психическому срыву. Для профилактики такого исхода в образовательный процесс высшей школы активно внедряются здоровьесберегающие технологии.

Данная технология представляет собой совокупность совместной деятельности преподавателя и бакалавров по мониторингу, диагностированию, проектированию, организации, контролю и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями принято понимать систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, психического, эмоционального, интеллектуального здоровья обучающейся молодёжи.

Система реализации здоровьесберегающей технологии включает следующие основные компоненты: концептуальный компонент, содержательный компонент, процессуальный компонент, управляющий компонент, координирующий компонент.

Здоровьесберегающие технологии классифицируются в педагогике высшей школы по разным основаниям. Так, в зависимости от системообразующей цели и применяемых приёмов и методик, выделяют:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, динамические паузы, релаксация, тонопластика, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная);
- технологии обучения здоровому образу жизни (занятия физкультурные и из серии «Здоровье», игра - тренинги и коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, бенчмаркинг);
- коррекционные технологии (артметоды, сказкотерапия, музыкотерапия, анималотерапия, технологии воздействия цветом) [4].

Значение здоровьесохраняющей технологии заключается в формировании у студентов компетенций, соответствующих направлению их подготовки, укреплению общего уровня соматического здоровья и профилактики различных заболеваний у студентов, формировании осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, как в рамках аудиторных занятий, так и самостоятельно.

Это позволяет сформировать ряд положений, которые легли в основу здоровьесохраняющей технологии:

- обязательное прохождение студентами первого курса медицинского осмотра, с целью распределения обучающихся на медицинские группы (основную, подготовительную и специальную);
- проведение в начале семестра теоретических занятий, направленных на формирование базовых знаний у студентов о технике безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура», о здоровом образе жизни, о необходимости систематически заниматься физической культурой и спортом не только в рамках аудиторных занятий, но и самостоятельно, о сохранении здоровья и профилактики различных заболеваний;
- проведение практических занятий на свежем воздухе;
- в начале и конце каждого семестра осуществление приема контрольных нормативов для оценки эффективности используемых средств и методов развития физических качеств и укрепления их здоровья;
- проведение практических занятий со студентами в спортивных залах, бассейне, тире и специализированном тренажерном зале;
- в конце каждого семестра использование в качестве дополнительного мотиватора в виде зачета, побуждающего студентов регулярно посещать практические занятия по дисциплине «Физическая культура».

Таковы общие предпосылки содержательной части здоровьесохраняющей технологии.

В этой связи основной идеей здоровьесохраняющей технологии является формирование у бакалавров мотивационных установок, направленных на выработку потребности и систематических занятиях физической культурой и спортом, поддержание должного уровня физической подготовленности и здоровья, а также своей безопасности жизнедеятельности. Предложенная технология представляет комплекс взаимосвязанных, взаимодействующих компонентов.

Результатами реализации здоровьесохраняющей технологии могут являться ежегодный выпуск конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда. Успешные выступления бакалавров-спортсменов в соревнованиях различного уровня и регулярное проведение спортивно-массовых мероприятий.

1. Бондарь Е.Л. Роль здоровьесберегающих технологии в работе со студентами ВУЗов. // Научный журнал «Дискурс». 2017. - № 1 (3). – С. 149-154.
2. Попова Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности. // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. 2017. – С. 22-27.
3. Попова Н.В. Практические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. - № 4. - С. 226-231.
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.