Вебер Д.А.¹, Смокотнина И.М.²

Особенности физической подготовленности студентов в процессе обучения безопасности жизнедеятельности

¹Алтайский государственный педагогический университет

²Алтайский государственный аграрный университет
(Россия, Барнаул)

doi: 10.18411/lj-10-2019-124

idsp: lj-10-2019-124

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический и практический анализ особенностей физической подготовленности студентов в процессе обучения безопасности жизнедеятельности. В статье обсуждаются вопросы физической подготовленности обучающихся в высшем учебном заведении. Получены показатели физической подготовленности студентов в процессе обучения безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: двигательная активность, процесс обучения, безопасность жизнедеятельности, показатели физической подготовленности: скоростные, скоростно-силовые, силовые и координационные способности, гибкость и выносливость.

Abstract

The material presented in article is a theoretical and practical analysis of features of physical fitness of students in the course of training of health and safety. In article issues of the physical fitness of students in a higher educational institution are discussed. Indicators of physical fitness of students in the course of training of health and safety are received.

Keywords: physical activity, training process, health and safety, indicators of physical fitness: high-speed, high-speed and power, power and coordination abilities, flexibility and endurance.

В Государственной программе развития образования в Российской Федерации на 2013-2020 годы говорится о кардинальной модернизации системы образования, реструктуризации системы профессионального образования и подготовке кадров в соответствии с рекомендациями Международной стандартной классификации образования, о повышении качества подготовки квалифицированных и конкурентоспособных кадров для всех отраслей экономики, о внедрении новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий.

Экономическая и политическая стабильность Российской Федерации, её экологическая и национальная безопасность невозможна без решения проблем подготовки здоровых и высококвалифицированных специалистов. Основную роль в укреплении здоровья населения и их профессиональной подготовке выполняют физическая культура и спорт. Принцип солидарной ответственности за здоровье, популяция здорового образа жизни и подготовка квалифицированных кадров определены в качестве главных приоритетов образования [1].

В связи с этим **целью нашей работы** явилось изучение показателей физической подготовленности обучающихся в процессе обучения безопасности жизнедеятельности в высшем учебном заведении.

Организация и методы исследования. Под наблюдением находились 116 студентов 1 курса. Из них 58 человек (1 группа) дополнительно занимающиеся спортом на базе ДЮСШ г. Барнаула по различным видам спорта и 58 человек (2 группа) не

занимающиеся спортом. Условия обучения и состояние учреждений отвечали санитарно-гигиеническим требованиям. Работа проводилась методом естественного гигиенического эксперимента, не нарушая педагогического процесса.

Для организации исследования был проведен анализ научно-методической литературы по оценке физической подготовки студентов. В работе использовали комплекс гигиенических и педагогических методов исследования, доступных, информативных, адекватных, надежных и простых, применяемых в научно-практических исследованиях педагогами, гигиенистами и другими специалистами.

Исследовали показатели физической подготовки: скоростные (бег на дистанцию 30 метров), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), силовые (подтягивания на высокой перекладине) и координационные (челночный бег 3x10 метров) способности, гибкость (наклон вперед из положения сидя) и выносливость (бег в течение 6-ти минут) по тестам [3]. Тесты достаточно просты и не требуют специальной аппаратуры и используются для определения показателей физической подготовки и развития способностей для студентов высшего учебного заведения.

Провели анкетирование по изучению оценки образа жизни обучающихся, разработанных сотрудниками кафедры гигиены детей и подростков ЦИУВ г. Москвы под руководством академика А.Г. Сухарева. Провели также анкетирование студентов по изучению их двигательной активности, разработанные нами для изучения самооценки своего физического состояния обучающимися.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности.

В последние годы в Российской Федерации по нашим данным идет интенсивная дифференциация системы образования, когда появились новые виды учебных заведений, уплотняются учебные программы, вводятся новые педагогические технологии, а так же наблюдается повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита времени все это ведет к недостаточной двигательной активности, снижению показателей физического развития и физической подготовленности.

По данным многих авторов организм подростков отличается повышенной чувствительностью к воздействию производственной среды, чем лица зрелого возраста и претерпевает более значительные функциональные сдвиги в процессе адаптации к производственным условиям [2].

Важнейшим признаком, характеризующим и обуславливающим состояние здоровья студентов в системе образования, их функциональное состояние, профессиональная пригодность, а также успешность адаптации к условиям учебно-производственной деятельности, является уровень развития основных и специальных физических качеств, объединенных общим понятием «физическая подготовленность» [4; 5].

Анализ результатов исследования физической подготовленности показал, что по показателям скоростной и координационной способностям обучающиеся 1 группы имеют достоверно лучше результаты по сравнению с обучающимися 2 группы. По первому значению на уровне $P < 0,05$, по второму $P < 0,01$. По показателям выносливости, гибкости и скоростно-силовых способностей выявлена положительная динамика различий по результатам этих тестов. Обучающиеся 1 группы по сравнению со 2 группой имеют выше показатели на уровне $t=1,24-1,5$.

Анкета, по оценке образа жизни состоящая из 30 вопросов позволяет оценить представление об образе жизни анкетированного. Студенты отвечают на вопросы,

касающиеся состава семьи, здорового образа жизни, приема пищи, ассортимента блюд, режимных моментов дня, свободного времени, полового воспитания, вредных привычек, двигательной активности, знание личной гигиены и профилактики травматизма, и отравлений; правил поведения, учебной нагрузки и т.д.

Оценка качества образа жизни проводилась по балльной системе. Итоговая сумма баллов от 30 до 39 оценивалась, что студент ведет здоровый образ жизни. От 40 до 60 – оценивается, как образ жизни приближается к здоровому, но требуется определенная коррекция. От 60 до 80 – образ жизни тревожный, требуется коррекция. От 81 до 90 – образ жизни крайне тревожный и требуется значительная коррекция.

Анализ данных по этой анкете выявил, что студенты занимающиеся спортом в 58,8% случаях ведут здоровый образ жизни. У 41,2% студентов образ жизни приближается к здоровому, но требуется коррекция. Студенты, не занимающиеся спортом в 41,3% случаях, ведут здоровый образ жизни. В 58,7% студентов ведут образ жизни, приближающийся к здоровому, но требуют коррекции.

По анкете изучения двигательной активности и оценки своего физического состояния получены следующие результаты: 79,3% студентов оценивают свою физическую подготовленность от средней до высокой. По двигательной активности 58,7% студентов оценивают ее от средней до высокой. По оценки образа жизни у не занимающихся спортом жизни (58,7%) студентов, а у спортсменов (41,2%) образ жизни приближается к здоровому, но требует коррекции. На вопрос – Как вы оцениваете свою двигательную активность, занимаясь физическими упражнениями или спортом в день (в часах) – 29,4% студентов оценили как среднюю (2ч), 15,2% - высокую (3ч), 18,5 – не занимаются спортом, 37% студентов оценивают двигательную активность как низкую (меньше часа 16,3%) и ниже среднюю (1 час- 20,7%).

Таким образом, более объективную характеристику физической подготовки студентов мы получили при тестировании. При этом выявлена эффективность дополнительных занятий спором студентов, занимающихся в ДЮСШ, по таким показателям как гибкость, скоростным и скоростно-силовым способностям имеющих выше-средний и средний уровень развития этих показателей, по сравнению с не занимающимися, имеющих ниже-средний и низкий уровни развития исследуемых физических качеств.

Следует отметить, что по силовым способностям в обеих группах выявлен низкий уровень развития этого качества. По выносливость и координационным способностям у первых выявлен ниже средний уровень развития. У вторых – низкий.

Полученные данные позволили нам обосновать практические рекомендации по повышению физического состояния, двигательной активности студентов, средствами физического воспитания и повысить знания по соблюдению здорового образа жизни в процессе обучения безопасности жизнедеятельности высшем учебном заведении.

1. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. // Матер. 3-го Всерос. конгресса с межд. участ. по школьной и университетской медицине (25-27 февраля 2012г., Москва) / Под ред. чл-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. – М.: Изд. НЦЗД и РАМН, 2012. – 477с.
2. Алеева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической // Мир науки, культуры, образования. - 2015.- № 2 (51). - С. 7-10.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. М.: АСТ, 1988. - 217с.
4. Попова Н.В. Роль физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов // Педагогическое образование на Алтае. - 2008. - № 1. - С. 164-170.
5. Попова Н.В. Влияние физической культуры на организацию учебной деятельности студентов // Вестник Алтайской академии экономики и права. - 2009. - № 13. - С. 31-33.