

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ БРАТСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТЕХНИКУМА

ЧЕРНИГОВСКИЙ Алексей Васильевич

руководитель физического воспитания

ГАПОУ ИО «Братский профессиональный техникум»

г. Братск, Иркутская область, Россия

Физические нагрузки в процессе занятий физической культурой неразрывно связаны с изучением и оценкой здоровья занимающихся, их физической подготовленностью. Правильный подбор нагрузок по характеру физических упражнений в значительной степени обусловлен состоянием здоровья, физической подготовленностью. Обобщение материалов по заболеваемости, результатов тестирования студентов, явилось основанием разработки программы «Здоровье» и программы мониторинга состояния физического развития и состояния здоровья студентов техникума.

Ключевые слова: физические нагрузки, программа «Здоровье», двигательная активность.

Физическая культура человека является частью общей культуры всего народа. Это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной, трудовой и творческой активности. Так, в настоящее время, помимо общеизвестных обучающих, развивающих и воспитательных целей педагогического процесса, стало актуальным сохранение, укрепление и развитие здоровья в процессе образовательной деятельности.

Одной наиболее сложной и важной проблемой физического воспитания является оптимизация тренировочных нагрузок. Это в первую очередь обусловлено тем, что этот фактор является решающим в оздоровительном воздействии на организм физических упражнений, а с другой стороны, связан с многообразием индивидуальных возможностей организма человека.

Двигательная активность лишь тогда является фактором формирования, сохранения и развития здоровья, когда она соответствует индивидуальным особенностям и условиям жизни конкретного человека.

Физические нагрузки в процессе занятий физической культурой неразрывно связаны с изучением и оценкой здоровья занимающихся, их физической подготовленностью. Правильный подбор нагрузок по характеру физических упражнений в значительной степе-

ни обусловлен состоянием здоровья, физической подготовленностью. Учет индивидуальных особенностей и возможностей организма является основой эффективного выполнения основной задачи физической культуры – формирования, сохранения и совершенствования здоровья.

Вопрос о сохранении здоровья студентов в техникуме на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа студентов, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость и т. д.

Обобщение материалов по заболеваемости, результатов тестирования студентов, явилось основанием разработки программы «Здоровье» и программы мониторинга состояния физического развития и состояния здоровья студентов техникума. При выборе основных тестов отслеживания состояния здоровья остановились на экспресс-оценке В.М. Белова, на основании которой разработали индивидуальную карту здоровья студентов. Мониторинг уровня состояния здоровья дал возможность оценить исходный

уровень физического состояния студентов, а также сделать сравнительный анализ показателей в динамике, выявить группу «риска», проследить эффективность воздействия различных средств физического воспитания, разработать индивидуальные нагрузки и распределить на группы здоровья.

На основе полученных данных разработана программа «Здоровье» с элементами двигательной дифференциации и методическое обеспечение к ней. Дидактические особенности данной программы обеспечивают разноразовное обучение студентов, при котором студенты предстают перед выбором разных по сложности заданий, что, в свою очередь, приводит к освоению учебного материала с меньшим утомлением и большей эффективностью, повышает устойчивое чувство удовлетворения занятиями физической культурой.

Многолетняя работа со студентами, показала, что применение данной программы способствует улучшению состояния здоровья, повышению двигательной активности, учит студентов осознавать и грамотно подбирать упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.

Таким образом, количественное оценивание уровня физического развития, подготовленности и состояния здоровья позволяет сделать выбор правильной тактики и способов оптимизации процесса физического воспитания. Помогает определить индивидуальную норму двигательной активности и дифференцированного развития двигательных качеств; оценить каждый показатель, выявить позитивные и негативные стороны состояния здоровья студентов техникума, дать конкретные рекомендации и провести соответствующие оздоровительные мероприятия.

Спортивно-массовая работа является одним из главных в реализации программы по охране и укреплению здоровья, которая направлена на формирования у студентов по-

требности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Работа осуществляется в следующих формах: занятия в секциях, факультативах по интересам, музыкально-ритмических, массово-оздоровительных мероприятиях в свободное от учебы время.

В техникуме работают 5 спортивных секций, в которых занимаются 30 % студентов техникума. В течение года проводится внутренняя спартакиада по 7 видам спорта и 2 «Дня здоровья» осенью и зимой. По итогам городских и областных спартакиад среди средних профессиональных учебных заведений техникум традиционно занимает призовые места.

Таким образом, использование разнообразных форм занятий создает условия для выполнения студентами двигательной деятельности, необходимой для нормального функционирования организма.

Так же в техникуме ведется кропотливая просветительская работа по формированию санитарно-гигиенической грамотности и культуры здоровья через беседы, лекции, консультации с привлечением врачей, специалистов городской больницы и кожно-венерического диспансера.

Таким образом, проанализировав полученные результаты программы «Здоровье», мы выявили в мониторинге стабильную и положительную динамику комплексной системы по охране и укреплению здоровья студентов, которая базируется на следующих позициях: организация личностно ориентированного обучения с учетом индивидуальных, психологических и социальных возможностей; диагностика уровня индивидуального здоровья с учетом психосоматических, конституционных особенностей личности; выбор оптимальных педагогических технологий, учебных программ, методических подходов с учетом возраста, психики, религии, социальной и экологической среды; обучение методам самодиагностики, самооценки, самоконтроля.

THE ROLE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF THE BRITISH PROFESSIONAL TECHNICAL COLLEGE

CHERNIGOVSKY Alexey Vasilyevich

Head of Physical Education
Fraternal Professional College
Bratsk, Irkutsk region, Russia

Physical loads in the process of physical training are inextricably linked with the study and assessment of health practitioners, their physical fitness. The correct choice of loads by the nature of physical exercises is largely due to the state of health, physical fitness. Synthesis of materials on morbidity, test results of students, was the basis for the development of the program «Health» and a program to monitor the state of physical development and health status of students of the technical school.

Keywords: physical activity, «Health» program, motor activity.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ОЦЕНКА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

АНДРЕЕВА Татьяна Сергеевна

кандидат химических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности

ГАПУЛЕНКО Татьяна Олеговна

старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ, Россия

На специалистов по охране труда (ОТ) возложены обязанности по обеспечению безопасности работ в целом, поэтому от того насколько они эффективны, зависит жизнь и здоровье людей. Эффективность данного специалиста зависит, в том числе, и от степени его удовлетворенности своим трудом. Цель исследования: оценить общий уровень удовлетворенности трудом специалистов по ОТ различных предприятий и организаций г. Сургут, выявить факторы трудового процесса, оказывающие влияние на уровень их удовлетворенности трудовым процессом.

Ключевые слова: удовлетворенность трудом, факторы удовлетворенности трудом, специалист по охране труда.

В настоящее время сложилось значительное количество подходов к пониманию феномена удовлетворенности трудом. Удовлетворенность интерпретируется как показатель: отношения к труду; показатель социального статуса индивида и как мера адаптации индивида к социальной реальности; степень

адаптации работника к производственной ситуации; степень соответствия личностных и вещественных факторов производства; характеристика трудовой активности; показатель успешности трудовой деятельности и т. д.

Факт существования столь различных толкований удовлетворенности трудом, ко-