

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

HIGH LEVEL OF GENERAL PHYSICAL TRAINING AS AN ADDITIONAL RESOURCE FOR HUMAN SURVIVAL IN EMERGENCY SITUATIONS

Дюбкова Т.П.

БГУ

Минск, Беларусь

Аннотация. В статье в сравнительном аспекте анализируется поведение в чрезвычайных ситуациях людей, обладающих различным уровнем физической подготовки, неодинаковой степенью выраженности эмоционально-волевых и нравственных качеств, способностью к самоконтролю поведения. Стремление выжить в ситуации, сопряженной с высоким риском для жизни, стимулирует мотивацию к физическому совершенствованию. Установлено, что высокий уровень общей физической подготовки (выносливость, быстрота реакции, сила, ловкость, совершенствование двигательных навыков), развитие эмоционально-волевых и нравственных качеств, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения являются дополнительным ресурсом выживания человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, выживание, общая физическая подготовка, физическое совершенствование, мотивация.

Dyubkova T. P.

BSU

Minsk, Belarus

Annotation. Comparative assessment of the behavior of people with different levels of physical training, differing degrees of severity of emotional and volitional qualities and self-control of behavior in an emergency situation is presented in this article. The desire to survive in a high risk to life situation stimulates the development of motivation for physical improvement. It was found that a high level of general physical training (endurance, reaction time, strength, agility, improvement of motor skills), development of volitional and moral qualities, ability to self-control and self-regulation of behavior are an additional resource for human survival in natural and technogenic emergency situations.

Keywords: emergency situation, human survival, general physical training, physical improvement, motivation.

В последние десятилетия повсеместно отмечается неуклонный рост числа чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники которых представляют опасность для жизни и здоровья людей, оказавшихся в эпицентре пожара в зданиях и сооружениях, аварии на промышленном объекте, транспортной катастрофы, в зоне стихийного или иного бедствия. В этой связи представляет актуальность подготовка гражданского населения к организации защиты и адекватным действиям в условиях чрезвычайной ситуации любого происхождения. В учреждениях высшего образования Республики Беларусь достижение этой цели обеспечивается путем изучения на первой ступени высшего образования интегрированной учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» [1]. В образовательном процессе широко используются интерактивные методы обучения, одним из которых является метод конкретных ситуаций, или метод кейсов (case-study). Творческий подход преподавателя университета к внедрению образовательных технологий в процессе реализации типовой учебной программы дисциплины обуславливает модификацию метода с введением в его содержание элементов новизны, что значительно повышает эффективность обучения будущих специалистов.

Цель – продемонстрировать студентам на примере решения кейса роль общей физической подготовки как дополнительного ресурса выживания человека в чрезвычайной ситуации для формирования у учащейся молодежи устойчивой мотивации к повышению уровня физической культуры.

Материал и методы. В качестве содержательно-информационных средств использованы учебные видеоматериалы или фрагменты документальных фильмов, основанных на реальных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясение, пожар в многоэтажном здании, транспортная катастрофа). Средняя продолжительность видеофильма составляла не более 10 минут. Соответственно характеру сюжетной части была сформулирована цель кейса – поиск оптимальных путей выхода из чрезвычайной ситуации, требовавших тщательно продуманных действий, направленных на выживание и сохранение здоровья, в течение кратчайшего промежутка времени. Элемент новизны решения кейса состоял в том, чтобы провести сравнительный анализ поведения в чрезвычайной ситуации людей с различным уровнем общей физической подготовки, который оценивался по критериям выносливости, быстроты реакции, силы, ловкости, степени развития двигательных навыков, а также с неодинаковой степенью развития эмоционально-волевых качеств и способностью к самоконтролю поведения. По завершении публичной презентации анализа кейса и дискуссии в краткой письменной форме изучено мнение студентов о факторах, влияющих на повышение привлекательности физической активности для молодежи.

В статье обобщен опыт применения интерактивной образовательной технологии на практических занятиях со студентами первого курса гуманитарных и экономических специальностей классического университета (4 группы по 25–30 человек, всего 116 студентов). Продолжительность занятия – 2 академических часа. Для повышения эффективности работы каждую группу оптимально разделить на подгруппы численностью не более 10–15 человек.

Результаты и обсуждение. Анализ видеокейса свидетельствует о том, что быстрое реагирование на любой вид опасности источника чрезвычайной ситуации требует мгновенной мобилизации физических ресурсов организма. Это необходимо для выполнения в кратчайшие сроки ряда адекватных действий, направленных на выживание. Абсолютное большинство людей, внезапно оказавшихся в ситуациях, угрожающих жизни, испытывают в течение первых минут страх и растерянность. Проблема состоит не в возникновении страха (это закономерная защитная реакция организма на опасность), а в продолжительности его существования. Люди, не имеющие соответствующей подготовки, не способны к активным действиям по спасению собственной жизни в течение длительного промежутка времени, что может привести к неблагоприятным последствиям. Единственный путь к победе над страхом и сохранению работоспособности – превентивное обучение целенаправленному проявлению деятельности в условиях, максимально приближенных к реальной ситуации, сопряженной с риском для жизни. Набор стереотипных реакций, характер и последовательность адекватных действий в значительной мере определяются жизненно важными двигательными навыками, приобретенными ранее, и существенно отличаются у людей с различным уровнем общей физической подготовки. Так, например, для выживания в природной чрезвычайной ситуации, источником которой являются геологические процессы (землетрясение, оползень), необходимы навыки быстрого передвижения между препятствиями, навыки преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий, а также соскакивания с препятствий и сооружений (прыжки в глубину). Совершенствование этих навыков достигается с помощью таких упражнений, как

«слаломный» бег между стойками, бег «змейкой», лазание по канату без помощи ног или перелезание с каната на канат, запрыгивание на препятствие и спрыгивание с него [2]. В случае обрушения поврежденных строительных конструкций и образования завалов для спасения собственной жизни или жизни находящихся под обломками здания людей требуется тщательно отработанная техника перелезания (переползания) через различные препятствия. С этой целью в ходе специальных физических упражнений приобретаются навыки пролезания, подлезания, передвижения и переползания в условиях малой высоты, в узких проходах. Отсутствие таких навыков у человека с недостаточной физической подготовкой уменьшает его шансы на выживание в чрезвычайной ситуации. Для того чтобы быстро покинуть горящее многоэтажное здание, необходимо заблаговременно развивать и совершенствовать координационные способности (ходьба по бревну с переноской партнера, серийные прыжки через барьеры с ведением мяча и др.), приобретать навыки равновесия и передвижения по ограниченной опоре, навыки перелезания через различные препятствия. Чрезвычайная ситуация, источником которой является лесной пожар, требует развития выносливости и совершенствования скоростных способностей. Они достигаются с помощью физических упражнений, основу которых составляет бег (с максимальной частотой движений в упоре стоя, с максимальной скоростью при незначительном периоде отдыха и др.).

Систематические физические упражнения содействуют реализации внутреннего потенциала организма и позволяют достигнуть физического совершенства, необходимого для выполнения адекватных действий в любой ситуации, сопряженной с риском для жизни. Они способствуют также формированию эмоционально-волевых и нравственных качеств личности. Физически подготовленный человек отличается выраженным самообладанием и высокой эмоциональной устойчивостью. Самообладание связано с самоконтролем и саморегуляцией эмоционального поведения, с ограничением эмоционального реагирования на источник чрезвычайной ситуации или отдельный психотравмирующий фактор. Оно включает в себя различные волевые качества, в том числе выдержку, смелость и отчасти решительность. Для решительных людей характерно минимальное время принятия жизненно важного решения в ситуациях высокого риска. Промедление с принятием такого решения либо его отсутствие может иметь крайне неблагоприятные последствия как для самого человека, так и для социального окружения. Физически неподготовленные лица отличаются, наоборот, эмоциональной неустойчивостью и склонны к массовым паническим реакциям. Следовательно, физическая активность высокой и умеренной интенсивности позволяет не только повысить уровень общей физической подготовки, но и сформировать определенные волевые и нравственные качества личности, создать собственную систему жизненных ценностей и установок. В конечном итоге тренинг позволяет выработать паттерн поведения, направленный на сохранение жизни и здоровья, осуществимый в случае необходимости в реальной чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.

В процессе просмотра видеосюжета и последующего публичного обсуждения кейса получила единодушное признание точка зрения о том, что высокий уровень общей физической подготовки повышает шансы человека на выживание в чрезвычайной ситуации, сопряженной с высоким риском для жизни. Этот фактор может иметь определяющее значение для формирования у учащейся молодежи мотивации к повышению уровня физической культуры.

По мнению большинства студентов (85,0 % в структуре ответов), первоочередной мерой, способствующей повышению привлекательности физической активности для молодежи, является создание благоприятных условий

для занятий спортом. Это предусматривает доступность спортивных объектов и приближение их к местам проживания студентов, современное оснащение и безопасное оборудование спортивных сооружений, невысокую стоимость организованных занятий спортом, свободу выбора привлекательного вида спорта. Немаловажное значение имеет также психологический комфорт при проведении спортивных и оздоровительных мероприятий, соответствующая квалификация тренеров и инструкторов, креативность преподавателей по физкультуре в учреждениях высшего образования.

Заключение. Высокий уровень физической подготовки (выносливость, быстрота реакции, сила, ловкость, развитие двигательных навыков и др.), развитие эмоционально-волевых и нравственных качеств, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения являются дополнительным ресурсом выживания человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Естественное стремление человека выжить в условиях чрезвычайной ситуации, сопряженной с высоким риском для жизни и продемонстрированной студентам на примере учебного видеокейса, является мощным побудительным стимулом к развитию и совершенствованию жизненно необходимых двигательных навыков. Формирование у учащейся молодежи устойчивой мотивации к физическому совершенствованию при обучении с помощью современных образовательных технологий является определяющим фактором для повышения уровня общей физической подготовки. Реализация личностно-ориентированного подхода к этому процессу предусматривает в первую очередь создание благоприятных условий для занятия спортом, а также психологический комфорт при проведении спортивных мероприятий.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности человека [Электронный ресурс]: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования, рег. № ТД-ОН.006/тип.: утв. М-вом образования Респ. Беларусь 08 июля 2013 г. / Белорус. гос. ун-т ; авт.-сост. В. Е. Гурский, В. И. Дунай, Т. П. Дюбкова [и др.]. – Минск : РИВШ, 2013. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/46904>. – Дата доступа: 05.04.2017.

2. Приешкина, А.Н. Содержание и методика подготовки учащихся старших классов к действиям в экстремальных ситуациях социального характера [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Приешкина ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2005. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/soderzhanie-i-metodika-fizicheskoi-podgotovki-uchashchikhsya-starshikh-klassov-k-deistviyam>. – Дата доступа: 01.06.2017.