

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

С.А. Хабаров

ФГОУ ВПО «Мичуринский государственный аграрный университет», г. Мичуринск

Рецензент А.Н. Квочкин

Ключевые слова и фразы: здоровый образ жизни; здоровье студенческой молодежи; повышение эффективности процесса физической подготовки.

Аннотация: Анализ современной педагогической теории и практики показывает, что существует много проблем, связанных с физической подготовкой будущего специалиста-агрария. Приоритетной является проблема повышения эффективности процесса физической подготовки студентов путем реализации инновационного содержания регионального компонента учебного плана в комплексе с образовательными программами по специальным дисциплинам и дисциплинам специализации, учитывающими условия региона.

Подготовка специалистов с высшим образованием в настоящее время требует решения целого ряда проблем, которые нуждаются в серьезном научном обосновании. Кроме качественной подготовки специалистов аграрного сектора, большое значение имеют вопросы уровня их здоровья, физической подготовленности и работоспособности.

Эти вопросы становятся особенно важными в условиях средней полосы, с ее ярко выраженной сезонностью работы, при которой нагрузка на работающих специалистов существенно возрастает как по интенсивности, так и по длительности рабочего дня, составляющей порой 10–14 часов. Причем, здесь надо принимать во внимание значительную солнечную радиацию, высокую температуру и влажность, свойственные для аграрного сектора. В то же время отчетливо наблюдается снижение физической подготовленности и повышение заболеваемости выпускников школ, подающих документы для поступления в высшие учебные заведения. Невысокая двигательная активность в процессе занятий физической культурой

Хабаров С.А. – старший преподаватель кафедры физической культуры МичГАУ, г. Мичуринск.

(А.В. Чоговадзе; А.А. Шагуч; Л.И. Лубышева и др.), нерегулярное питание и вредные привычки приводят к существенному ухудшению физического развития и состояния здоровья студентов в процессе их обучения в вузе (В.П. Казначеев; Н.Г. Петрова; Г.А. Вайник; Н.А. Агаджанян).

Состояние здоровья молодежи в последние годы вызывает серьезную озабоченность. По данным Минздрава России, заболеваемость студентов составляет 56,5 %, из них 60 % страдает хроническими заболеваниями (А.С. Солодков). Уже на первый курс поступает от 18 до 50 % молодых людей с отклонениями в здоровье. Почти 20 % студентов имеют избыточный вес, а 50 % – проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата. Среди хронических заболеваний 32,5 % составляют патологии органов дыхания, 27,7 % – пищеварения, 16,1 % – нервной системы, 2,9 % – сердечно-сосудистой системы (Ю.Г. Яковлева, Т.Ю. Щурова; В.П. Ситникова, Л.А. Боровкова; Л.М. Табакаева, Л.С. Хорошилова). За последние годы учеными отмечено увеличение количества студентов с заболеваниями нервной и сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, за период обучения в вузе число больных студентов возрастает с 19,0 до 24,5 %.

Результаты исследований других специалистов (А.Х. Чиж, В.А. Решетников; В.И. Егозина; Г.А. Вайник и др.) указывают на еще более тяжелую ситуацию. По их данным, за время учебы в вузе заболеваемость будущих специалистов увеличивается в 3–8 раз по сравнению с первым годом обучения, на диспансерном учете находится 1/5 часть из каждой тысячи студентов, 25–30 % студентов вузов обнаруживают ослабленное здоровье и слабую физическую подготовку (А.В. Чоговадзе; Г.С. Шабальникова). Новая социально-экономическая ситуация в нашей стране, большое количество стрессов, повышенная интенсивность учебного процесса приводят к существенному снижению физических и психических возможностей студентов, переутомлению и заболеваниям.

Анализ результатов по общей физической подготовке показал, что 65 % абитуриентов, собирающихся связать свою будущую профессиональную деятельность с аграрным сектором, не укладывается в нормативы ОФП, принятые в школе для здоровых детей, и не может получить оценку «отлично»; 15 % абитуриентов не в состоянии сдать нормативы даже на «удовлетворительно»; 30 % никогда не занимались длительное время в спортивных секциях.

В то же время Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования предоставил широкие полномочия вузам, которые дают возможность учитывать специфику регионов и особые условия работы с молодежью. В этой ситуации вузам приходится самостоятельно искать пути решения проблемы качественной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, что и обуславливает актуальность данной проблемы.

В связи с обстановкой, сложившейся в стране, была создана комплексная программа «Здоровье студентов», цель которой заключалась в усилении профилактики заболеваний и укреплении здоровья населения России; уточнено понятие «здоровье» и критерии его количественной оценки (О.П. Минцер).

Здоровье – это состояние организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой. В.Б. Хасин и В.Н. Сергеев (1990) рассматривают его как процесс адекватных изменений в организме при адаптации к условиям внешней среды. П.В. Бундзен и Р.Д. Дибнер (1994), в свою очередь, определяют здоровье как «психофизическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания». По мнению исследователей, отрыв от семьи, проживание в общежитии и обучение способствуют возрастанию значения специфических факторов, присущих студенческому контингенту: новизна социального коллектива, отсутствие самостоятельных навыков рационального распределения бюджета времени и материальных средств, изменение режима учебы и отдыха, питания, а также курение, употребление алкоголя. Число курящих и употребляющих спиртные напитки от первого к пятому курсу возрастает соответственно до 82,8 и 41,5 %. Довольно часто отмечается низкая санитарно-гигиеническая культура.

Исследователями установлена прямая связь социально-гигиенических и медико-биологических факторов с уровнем здоровья у студентов средней полосы России (Н.А. Агаджанян, Г.М. Куцов), крайнего севера и других регионов страны.

Среди основных факторов, способствующих распространению сердечно-сосудистых заболеваний у студентов, является недостаточная двигательная активность, сочетающаяся с эмоциональной и информационной перегрузкой. Достоверно чаще это происходит у студентов, совмещающих учебу с работой. Наибольшая разница в уровне заболеваемости зарегистрирована по вегетососудистой дистонии (22,8 % у работающих и 9,7 % у неработающих), гипертонической болезни (11,4 и 6,6 % соответственно), гастриту и дуодениту (19,0 и 3,4 % соответственно). Выявлена связь отдельных заболеваний с профилем вуза (С.З. Гуревич).

Кроме того, здесь можно говорить и о необходимости рационального планирования учебного процесса в таких вузах, где значительный объем времени отводится практическим занятиям с большими физическими нагрузками, а также созданию эффективной системы врачебно-педагогического контроля. Вместе с тем известно, что высокий уровень врачебного контроля и научно-обоснованной оперативной коррекции болезненных состояний имеют место только лишь у спортсменов высокой квалификации (Ф.Г. Лагоцкий, Н.Е. Лушев, 1988; Г.А. Макарова, С.А. Локтев, 1989).

На отсутствии единого научно-обоснованного подхода к решению проблемы рационального построения учебного процесса в вузах указывают многие ученые (В.Д. Чепик; С.Д. Неверкович; А.Г. Барабанов и др.).

Сложившаяся в отрасли практика подготовки специалистов по единым учебным планам и рабочим программам отдельных дисциплин в настоящее время не может обеспечить высокую профессиональную подготовку студентов к конкретным региональным условиям работы (Л.А. Якимова, М.М. Шестаков).

Таким образом, состояние здоровья молодежи в вузах зависит от комплекса факторов и определяется уровнем функционального состояния систем организма каждого конкретного студента, что необходимо учитывать при организации учебного процесса. Студенты аграрных вузов значительно отличаются показателями здоровья от студентов других учебных заведений. Отсутствие четкой регламентации физической нагрузки практических занятий, нерациональная их расстановка в расписании занятий, низкая эффективность врачебно-педагогического контроля за занимающимися – все это отрицательно влияет на здоровье студентов, в том числе и аграрных вузов. Столь же очевидной представляется необходимость учета этой проблемы при разработке регионального компонента ГОС ВПО, независимо от профиля специальности.

В научно-методической литературе имеется целый ряд работ, в которых представлены результаты исследований по влиянию физических упражнений на организм студентов, по обоснованию режима и методики занятий физической культурой (Р.С. Гарштейн; П.А. Назаров; Г.Г. Лапшина; А.А. Шагуч и др.). Однако в большинстве этих работ основное внимание уделяется развитию двигательных способностей студентов, повышению их физической подготовленности.

В действующей системе физического воспитания студентов выделяют две формы организации занятий различной степени регламентации:

- обязательные учебные занятия (по учебным планам вузов в объеме трех часов в неделю, то есть два раза по 1,5 часа);
- внеучебные занятия (индивидуальные или групповые, спортивного или физкультурно-кондиционного характера).

Предлагается и другой вариант – со сдвоенными занятиями, то есть три часа один раз в неделю (Е.С. Садовников, 1989).

Необходимость использования средств физического воспитания для достижения и поддержания высокой работоспособности студентов подчеркнута в программе физического воспитания для вузов (1994), а также многими исследователями, которые занимались проблемами физического воспитания студентов.

Известно, что содержание и объем двигательного режима в вузе оказывает специфическое влияние на функциональное состояние, умственную и физическую работоспособность студентов. Однако чрезмерно высокий уровень двигательной активности (25–30 часов в неделю) снижает успеваемость на 25–45 %, увеличивает время учебы в вузе за счет академических отпусков.

Исследования, проведенные рядом авторов, показывают, что при переключении с напряженной умственной работы на умеренно физическую (в виде физкультурных пауз в процессе учебных занятий), у студентов сокращается время моторных реакций, увеличивается объем памяти, улучшается скорость зрительного восприятия и состояние нервных процессов. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья студентов и повышению их успеваемости на 7,5 % по сравнению со студентами, не занимающимися спортом (Е.П. Гук, Р.Л. Капелиович).

На необходимость учета индивидуальности человека, его индивидуально-типологических особенностей при изучении специфики воздействия физических упражнений на умственную деятельность указывается в работе В.М. Рейзина.

Наиболее существенной причиной неблагоприятного положения с физической культурой в вузах является недостаточная разработанность теоретического раздела вузовской программы по конкретно необходимым формам направленного использования различных видов физической культуры в гуманитарных и технических вузах – неспециальному (непрофессиональному) физкультурному образованию, спорту, физической рекреации и двигательной реабилитации.

Актуальность решения данной проблемы подтверждается Постановлением Государственного комитета РФ по высшему образованию, в котором указывается, что во исполнение основ законодательства РФ о физической культуре и спорте, а также, учитывая их определяющее значение для решения проблем укрепления здоровья и физической совершенствования студентов, преподавателей и сотрудников высших и средних учебных заведений, формирования их здорового образа жизни, психофизической подготовки специалистов, развития студенческого спорта, обязать ректоров учебных заведений предусмотреть в учебных планах, начиная с учебного года, выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном базовом курсе на весь период обучения.

В последние годы появилось много профессий, требующих сочетания умственной деятельности со сравнительно простыми двигательными операциями невысокой мощности, что является одной из причин возникновения гиподинамии. Выявлено, что недостаточная мышечная активность характеризуется нарушением обмена веществ и биосинтеза белка в дифференцированных клетках, уменьшением механической прочности костной ткани на фоне усиленной элиминации кальция, ограничением адаптивных возможностей сердца и сосудов, снижением активности кроветворных органов. И здесь физическая культура и спорт могут выступать как одно из наиболее эффективных средств борьбы с гиподинамией.

Физическая нагрузка, вызывая морфологические и функциональные сдвиги в организме, способствует развитию физических качеств и формированию нервно-мышечного аппарата.

Исследования Л.М. Жукова выявили, что повышенная двигательная активность оказывает влияние на функцию внешнего и тканевого дыхания, способствует увеличению параметров вентиляции легких и устойчивости к гипоксии. Минимум движений помогает поддерживать достигнутый уровень функционального состояния систем организма, позволяя человеку проявлять приемлемый уровень работоспособности. Максимальная же граница двигательной активности ограничивается индивидуальными особенностями организма каждого конкретного человека.

Предполагается, что реализация учебного плана с инновационным региональным компонентом, а также приемов активизации познавательной деятельности студентов на основе игровых методов обучения и деловых игр, в которых будут учитываться особенности конкретного региона, ус-

ловия и содержание профессиональной деятельности специалистов аграрного сектора, а также потребности, мотивы и интересы учащейся молодежи, позволит повысить эффективность образовательного процесса, уровень физической подготовленности и устойчивость навыков «Здорового образа жизни» в аграрном вузе.

Organizational and Methodical Aspects of Students' Physical Training of Agrarian University

S.A. Khabarov

Michurinsk State Agrarian University, Michurinsk

Key words and phrases: healthy way of life; students' youth health; improvement of physical training.

Abstract: The analysis of contemporary pedagogical theory and practice shows that there are a lot of problems connected with physical training of future specialist in agriculture. Top priority is given to the problem of improvement of the effectiveness of students' physical training through the implementation of innovation content of the curriculum regional component together with the educational programs on special disciplines in the specialization, taking into account the conditions of the region.

© С.А. Хабаров, 2007