



*Физическая культура,
физическое развитие,
медицинские группы,
функциональное
состояние, здоровый
образ жизни*

*Physical culture,
physical development,
medical groups,
functional condition,
healthy way of life*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ

Л.А. Андриянова
к.э.н., доцент
ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, г. Ярославль

В настоящее время проблема здорового населения и здорового образа жизни как никогда актуальна. Поиск эффективных путей, форм, средств и методов развития массовой физической культуры, в том числе и в сельской местности, является первоочередной задачей спортивной науки. Актуальность глобального подхода к подготовке специалистов агропромышленного комплекса, имеющих высокий уровень профессиональной культуры, владеющих современными здоровьесберегающими технологиями, готовых развиваться самостоятельно в различных видах физической культуры диктуется и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но однозначно, с помощью правильно подобранных и организованных физических мероприятий можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности студентов. Физическая культура, являясь одним из элементов культуры личности и мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение студента в процессе обучения.

В вузах предмет «Физическая культура» входит в базовую часть программы бакалавриата, которая предусматривает достаточное количество часов практических занятий. В ФГОС ВО третьего поколения ключевым изменением явилось то, что дисциплина «Физическая культура» вынесена из гуманитарного, социального и экономического цикла в самостоятельный, обязательный для освоения раздел. В стандартах нового поколения чётко прописываются современные

требования к уровню подготовки выпускников в соответствии с международными стандартами. На наш взгляд, это изменение уже сыграло положительную роль в переходе дисциплины «Физическая культура» на качественно новый уровень.

Последние годы характеризуют заметной тенденцией к повышению интереса студентов к здоровому образу жизни и спорту. Это отражает озабоченность государства и общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Именно поэтому необходимо рассматривать физическое здоровье как одну из важнейших образовательных ценностей общества и личности студента. В рамках преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в ФГБОУ ВО «Ярославская ГСХА» разрабатываются и внедряются здоровьесберегающие технологии, которые направлены на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов.

На основании анализа медицинских справок о состоянии здоровья, предоставляемых первокурсниками при поступлении в академию, отмечается ежегодное увеличение количества студентов с хроническими заболеваниями, в том числе полностью освобождённых от занятий физической культурой. Согласно этим документам студенты распределяются по медицинским группам по критериям, представленным в таблице 1.

За три последних года происходит постоянный рост студентов, имеющих подготовительную и специальную медицинскую группы (рис. 1).

Из диаграммы видно, что наблюдается тенденция увеличения обучающихся, имеющих по состоянию здоровья специальные медицинские группы А и Б. В абсолютных показателях рост за исследуемый период составил 33 человека (2,21%). Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространёнными являются заболевания органов пищеварения (гастриты), сколиозы, заболевания сердечнососудистой системы и органов зрения. Причиной такого бурного роста заболеваемости мы, как и другие специалисты по физической культуре, считаем нездоровый образ жизни молодежи, низкий уровень двигательной активности, неправильное питание [2].

Применительно к такой категории студентов необходимо использовать совершенно другие методы и формы физической культуры. В основном это индивидуальный подход.

Большая часть обучающихся академии относится к основной медицинской группе. Работа с ними построена по принципу оптимального развития физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Мониторинг развития физических качеств у студентов первокурсников позволит не только оценить их уровень физического развития, но и позволит внести коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию на последующих курсах [3].

Для оценки в динамике уровня физического развития и функционального состояния организма в процессе занятий на уроках физической культуры преподавателями кафедры физического воспитания было проведено исследование. Для оценки физического развития проводилось

Таблица 1 – Критерии распределения студентов по медицинским группам [1]

Группа здоровья	Допускаемые учебные мероприятия	Медицинская характеристика групп
Основная медицинская группа (ОМГ)	1. Занятия по учебным программам в полном объёме. 2. Сдача норм ГТО. 3. Занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях.	Студенты без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой.
Подготовительная медицинская группа (ПМГ)	1. Занятия по учебным программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений. 2. Сдача контрольных испытаний и норм ГТО – с особого разрешения врача.	Студенты, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки.
Специальная медицинская группа А.Б. (СМГ)	1. Занятия по особой программе или по отдельным видам программ со сниженными нормативами. 2. Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры.	Студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой.

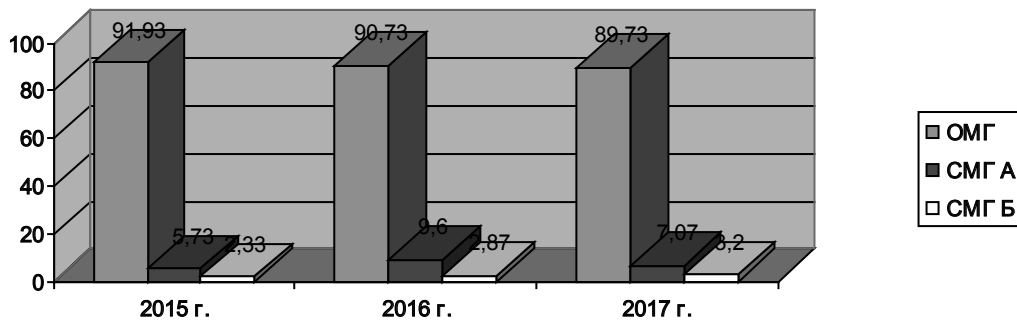


Рисунок 1 – Соотношение студентов, имеющих разные медицинские группы в ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА

антропометрическое обследование, применялись методы стандартов и индексов [4]. Исследования уровня развития физических качеств у студентов проводились в период с сентября 2016 года по октябрь 2017 года. Для антропометрических исследований использовались электронные весы и ростомер. Окружность грудной клетки на вдохе и выдохе измерялась сантиметровой лентой. Функциональные показатели определялись с использованием наручного пульсометра Polar и автоматического тонометра.

Индивидуальные значения антропометрических и физиометрических показателей неоднозначны (табл. 2). Индекс массы тела, рассчитанный по формуле Кетле, у юношей увеличился на 1,8 усл. ед, у девушек на 1,4, не смотря на увеличение показатель характеризует нормальную массу тела. Экскурсия грудной клетки так же изменилась в сторону увеличения соответственно у юношей и девушек на 0,6 и 1,5 см. Показатель Пинье, характеризующий общее телосложение, увеличился в количественном измерении. Количество юношей, имеющих среднее телосложение, увеличилось на 19,2 п.п., у девушек так же отмечена тенденция количественного увеличения представительниц с хорошим и крепким телосложением. Несомненно на антропометрические показатели оказывали влияние антропоскопические признаки, такие как соматип, степень развития мышечного компонента, тип осанки, но обработка индивидуальных данных по каждому студенту позволяет сделать заключение и о влиянии физической нагрузки на организм в рамках занятий физической культуры и об индивидуальной работе студентов в области физической подготовки.

Достоверным показателем тренированности и функционального состояния сердечнососудистой системы является частота сердечных

сокращений, которую определяли по пульсу. Изменения функциональных показателей студентов имеют однозначно положительную динамику. Частота сердечносудистых сокращений в покое у юношей и девушек за период исследования сократилась на 5 уд/мин и составила соответственно 76 и 74 уд/мин, что не соответствует среднему нормативному значению ЧЧС студента данной возрастной категории. Ортостатическая проба также имеет положительную тенденцию, у большей части студентов показатель находился в границах выше среднего и среднего значения. Проба Генча у юношей и девушек показала улучшение функциональных возможностей дыхательной системы. Средняя задержка дыхания во второй период исследования у юношей составила 44 с, у девушек – 27 с, что соответствует среднему нормативному значению. Проба Ромберга, характеризующая функциональное состояние нервно-мышечной системы через статическую устойчивость, увеличилась в среднем на 10 с у всех юношей, у девушек индивидуально были отмечены положительные изменения данного теста. Все положительные тестовые изменения, отмеченные выше, подтверждает и комплексный показатель физического состояния. Выше среднего значения данный показатель у юношей – 0,698 и у девушек – 0,653.

В ходе проведенного исследования в ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА можно сделать вывод, что студенты, вошедшие в выборку, улучшили свои физиологические показатели в течение учебного года. Согласно учебному плану на первом курсе занятия физической культурой направлены в основном на развитие двигательной активности, а, следовательно, сердечнососудистой и дыхательной систем. Большой объем часов приходится на общефизическую, лыжную и кроссовую

Таблица 2 – Показатели физического развития студентов ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА

Показатель	Величина показателя				
	студенты 1 курса		студенты 2 курса		
	♂ (n = 65)	♀ (n = 50)	♂ (n = 65)	♀ (n = 50)	
Антропометрические данные					
Рост, см	174,4±1,08	163,2±1,05	174,0±1,13	164,6±1,01	
Масса тела, кг	62,5±1,12	52,1±1,12	64,5±1,11	55,3±1,10	
Экскурсия грудной клетки, см	6,2±0,73	2,4±0,82	6,8±0,62	3,9±0,64	
ИМТ, усл. ед.	20,8±0,84	23,1±0,92	22,7±0,84	24,5±0,65	
Показатель Пинье, усл. ед	24,7±0,6	26,5±0,4	23,2±0,4	24,8±0,3	
- очень слабое, %	3,8	5,5	3,7	3,8	
- слабое	13,1	10,2	12,1	9,2	
- среднее	40,4	59,6	34,5	56,8	
- хорошее	36,4	21,6	38,5	26,1	
- крепкое	6,3	3,1	11,2	4,1	
Функциональные показатели					
Показатель	Среднее нормативное значение	♂	♀	♂	♀
ЧСС, уд/мин	67–72	81±2,4	79±2,2*	76±2,9	74±2,6*
Ортостатическая проба, уд/мин	12–15	15±0,4	16±0,3	11±0,4	14±0,5
Проба Генча, с	♂ 35–49 ♀ 21–41	32±1,8	24±0,9*	44±2,6	27±1,7
Проба Ромберга, с	20–29	21±0,9	25±0,9	31±1,1	24±0,8*
Комплексная оценка уровня физического состояния	0,526–0,675	0,614±0,08	0,585±0,02	0,698±0,11*	0,653±0,08

* – Достоверность различий ($p < 0,05$).

подготовку, что способствует развитию общей выносливости. Таким образом, систематически занимающиеся физической культурой

в вузе, повысили свои функциональные возможности, что напрямую повлияло на потенциал их здоровья.

Литература

1. Курин, Д.А. Индивидуальный подход в оценке развития основных физических качеств у обучающихся, имеющих различные группы здоровья [Текст] / Д.А. Курин // Проблемы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой: сб. науч. тр. по материалам региональной научно-практ. конф. – Ярославль: Изд-во ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2018. – С. 57.

2. Баушев, И.Е. Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни студентов [Текст] / И.Е. Баушев, Л.А. Андриянова // Проблемы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой: сб. науч. тр. по материалам региональной научно-практ. конф. – Ярославль: Изд-во ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2018. – С. 70.

3. Андриянова, Л.А. Оценка развития некоторых физических качеств у студентов [Текст] / Л.А. Андриянова, Д.А. Курин // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы: сб. ст. Междунар. научно-практ. конф.; в 2-х ч. Ч. 1. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 20.

4. Ревенко, Е.М. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека [Текст]: методические указания / Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. – Омск, 2015. – 22 с.

References

1. Kurin, D.A. Individual'nyj podhod v ocenke razvitija osnovnyh fizicheskikh kachestv u obuchajushhihsja, imejushhih razlichnye grupy zdorov'ja [Tekst] / D.A. Kurin // Problemy primenenija zdorov'esberegajushhih tehnologij na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj: sb. nauch. tr. po materialam regional'noj nauchno-prakt. konf. – Jaroslavl': Izd-vo FGBOU VO Jaroslavskaia GSHA, 2018. – S. 57.
2. Baushev, I.E. Fizicheskaja kul'tura i ejo rol' v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studentov [Tekst] / I.E. Baushev, L.A. Andriyanova // Problemy primenenija zdorov'esberegajushhih tehnologij na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj: sb. nauch. tr. po materialam regional'noj nauchno-prakt. konf. – Jaroslavl': Izd-vo FGBOU VO Jaroslavskaia GSHA, 2018. – S. 70.
3. Andriyanova, L.A. Ocenka razvitija nekotoryh fizicheskikh kachestv u studentov [Tekst] / L.A. Andriyanova, D.A. Kurin // Psihologija i pedagogika XXI veka. Sovremennye problemy i perspektivy: sb st. Mezhdunar. nauchno-prakt. konf.; v 2-h ch. Ch. 1. – Ufa: AJeTERNA, 2018. – S. 20.
4. Revenko, E.M. Ocenka fizicheskogo razvitija i funkcional'noj podgotovlennosti cheloveka [Tekst]: metodicheskie ukazanija / E.M. Revenko, T.F. Zelova, O.N. Krivoshchekova. – Omsk, 2015. – 22 s.

ОБЪЯВЛЕНИЕ



В издательстве ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА в 2015 г. вышла монография «Автомобильные трансмиссии с неразрывным потоком мощности» / Г.М. Щеренков, Д.С. Карпов.

В монографии кратко рассмотрены схемы и конструкции, преимущества и недостатки автоматических трансмиссий. Подробно анализируется работа таких трансмиссий, содержащих узлы трения. Описано их устройство и условия работы в среде смазочно-охлаждающей жидкости.

Монография предназначена для преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов инженерных факультетов, а также для инженерно-технических работников, занимающихся эк-

сплуатацией, ремонтом и обслуживанием автомобилей и тракторов.

УДК 629.114.2.001.63; ББК 39.34;

ISBN 978-5-98914-143-2; 60 стр. (мягкий переплет)

**ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:
150042, г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА**

e-mail: e.bogoslovskaya@yarcx.ru