

УДК 37.037

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

А.Д. ЖУРБИНА, В.В. АНТИПАС, В.В. ГРЯЗНОВА

Статья представлена кандидатом философских наук, профессором Некрасовым С.И.

В статье определены факторы, отрицательно влияющие на здоровье студентов-первокурсников, рассмотрены особенности учебной деятельности этой категории обучаемых, показана специфика организации занятий по физическому воспитанию в МГТУ ГА.

**Ключевые слова:** адаптация первокурсников, специфика обучения физической культуре, методы обучения, спорт, физическая культура, двигательная деятельность.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Являясь важным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. В послании Президента РФ Путина В.В. от 12.12.2012 г. было указано, что перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

Задача приобщения обучаемых первого курса к регулярным занятиям физическими упражнениями тесно связана с задачей формирования мотивационно-ценностных ориентаций, которые, в свою очередь, связаны с определенными знаниями, убеждениями, установками, регулирующими поведение личности. В этой связи осознание студентами первого курса значимости физической культуры, способствующей развитию и укреплению человека и общества в целом, можно рассматривать как важный момент воспитания.

Одна из важнейших задач, которая эффективно решается на кафедре физического воспитания МГТУ ГА – это формирование у студентов-первокурсников положительной мотивации к занятиям физической культурой и адекватной самооценки. Система физического воспитания в МГТУ ГА объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Студенчество представляет собой группу, находящуюся в зоне действий многих факторов риска, так как условия обучения в университете значительно отличаются от школьных, прежде всего свободой действий, отсутствия контроля родителей и т.д. Проблема здоровья студентов привлекает внимание все большего числа исследователей в разных областях. На современном этапе здоровье стало не только медико-биологической проблемой, но и социально-педагогической категорией, ориентированной на формирование у человека иерархии потребностей, наиболее благоприятных для его физического и духовного развития.

Для студентов-первокурсников, имеющих отклонения здоровья, в процессе физического воспитания целесообразно решать следующие задачи:

- общее укрепление организма, активизация обменных процессов;
- улучшение осанки;
- активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- улучшение кровообращения в мышцах;
- расширение адаптационных возможностей организма к нормальным и повышенным физическим и учебным нагрузкам.

Плохое состояние здоровья студентов, многочисленные пропуски учебных занятий, низкий уровень физической подготовленности абитуриентов, поступивших в вуз, приводит к снижению качества знаний и усложняет освоение учебной программы. Медицинское обследование обеспечивает контроль уровня здоровья, но оно не выявляет нарушение адаптационных возможностей организма, а для высшей школы проблема адаптации студентов остро стоит при переходе обучения из средней школы в вуз.

Медицинские обследования студентов первого курса, проводимые в МГТУ ГА, показывают, что уже на первом курсе 30-40% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Опрос студентов позволил выделить следующие негативные факторы риска здоровью.

1. Курение – 73%. О вреде курения знают все. Выкуривая 10 сигарет в день за первые два года, в организме остается 2 кг зольных остатков, к 10 годам – уже около 4 кг, а к 20 – около 6 кг, которые забивают все каналы в организме: сосуды, мышцы, нервные клетки, мембраны клеток. Курение уничтожает в организме 30% и более витамина С (и др.), отсутствие которых играет важную роль в развитии заболеваний, в том числе и онкологических. У курящих людей находят избыточное содержание тяжелых металлов: свинца, ртути, кадмия, никеля и т.д. Избыток свинца – это гарантированное заболевание нервной и костной систем. Кадмий же уничтожает цинк, без которого в организме не могут нормально протекать более чем 200 ферментных процессов. Неудивительно, что активные и «пассивные» курильщики имеют нарушения в функционировании нервной и выделительной систем, особенно почек, кожные заболевания, дерматиты, экземы, псориаз и другие аллергические реакции, заболевания поджелудочной железы и т.д. Этот сильнейший яд вредно действует на все органы.

2. Употребление алкоголя – 70%. Отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, недостаточность кровообращения, разрушается нервная система, головной мозг, печень, желудок, снижается эффективность учебных занятий студентов.

3. Недостаточность двигательной активности – 40%. Студенты в течение дня учебных занятий до 80% времени находятся в полусогнутом состоянии, что приводит к ограничению подвижности в суставах, при этом мышцы-сгибатели превосходят мышцы-разгибатели с образованием «блоков» в позвоночнике, и другим негативным функциональным изменениям.

При неправильной осанке также затруднены функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возможно смещение органов пищеварительного тракта. Неправильная рабочая поза и поза для отдыха сидя (а это основная рабочая поза студентов) – одна из основных причин развития остеохондроза позвоночника и заболеваний периферической нервной системы: радикулит, ишиас и др. Быстро развивается преждевременное утомление уже в первой половине учебного дня. Для исправления осанки рекомендуют укреплять мышцы спины и брюшного пресса, значение влияния которых на правильную осанку и на состояние здоровья в целом трудно переоценить.

Двигательная деятельность, как специфическая двигательная активность, регулируемая осознанной целью и направленная на совершенствование двигательных навыков и физических качеств, тесно связана с моторно-познавательной деятельностью и является эффективным переключением с умственной работы студентов на физическую. Двигательная деятельность обладает более «жесткой» ориентировочной направленностью действий на получение суммарного результата. Отсюда для нее характерны следующие задачи:

- 1) цель – укрепление здоровья на фоне достижения оптимальных результатов в развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков;
- 2) мотивы – привлекательность физических упражнений, самоутверждение, самовыражение, социальные потребности;
- 3) содержание – мышечная активность, техника выполнения физических упражнений;
- 4) предметные действия (частные задачи) – гармоническое развитие показателей физического развития, физической подготовленности и физических качеств;
- 5) операции деятельности (необходимые умения):
  - сенсорные;
  - моторные;
  - мыслительные (анализ, синтез, абстракция, смысловое запоминание двигательных действий);
- 6) направленность развития личности:
  - волевые качества, упорство;
  - чувства;
  - эмоции.

#### 4. Загрязнение окружающей среды - 30%.

Огромное количество автотранспорта, заводов и т.д. выделяют углекислый газ в воздух. Вибрация, шум, радиация влияют на утомляемость студентов и особенно первого курса из-за изменения режима учебного труда по сравнению со средней школой.

#### 5. Перегруженность учебно-профессиональными обязанностями – 10%.

Нерациональный режим учебы и отдыха усугубляется необходимостью для некоторых студентов трудиться дополнительно, в том числе в ночное время и в выходные дни. Такое неэффективное распределение времени на учебные занятия и отдых, неправильное использование отдыха для восстановления после интеллектуальных и мышечных нагрузок, преобладание пассивных форм отдыха, систематическая кислородная гипоксия вследствие длительного пребывания в помещении (которое нередко усугубляется курением) вызывает систематическое, нервное, эмоциональное, психическое перенапряжение и может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья. Напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования – существенный фактор возникновения астенического состояния студентов.

Специфика процесса адаптации студентов первого курса в вузе определяется различием в методах обучения и организации занятий по физической культуре, в сравнении со средней и старшими курсами высшей школы. Учебный труд студентов первого курса, основу которого составляет интеллектуальная деятельность, в сравнении с учениками средней школы характеризуется следующими факторами.

1. Важность и ответственность учебного труда несомненна, поскольку речь идет о будущей профессии.

2. Объем умственной нагрузки студентов составляет 10-12 ч в день, при этом необходимо усваивать большие объемы новой, необычной информации. Условия обучения в вузе значительно отличаются от школьных, прежде всего свободой действий – можно готовиться к занятиям не ежедневно, да и методы подготовки весьма разнообразны (лекции, семинары, работа в библиотеке и т.п.) и электронные методики.

3. Психологическая адаптация к учебной группе, на курсе, на факультете, в университете.

4. Учебный труд студента связан с гиподинамией, множеством статических нагрузок, нарушением кровообращения внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и позвоночника, что в конечном итоге влияет на умственную и физическую работоспособность.

5. Обширный поток информации студента, неправильная рабочая поза, излучение компьютера дают большую нагрузку на глаза.

6. Неправильный режим дня, питания, сна, отдыха.

Структура двигательной деятельности, особенно в физическом воспитании, отличается более высокой мобильностью, чем структура учебной деятельности в средней школе.

Практические занятия по физическому воспитанию проводятся по трем направлениям:

- учебные занятия продолжительностью 90 мин.;

- учебно-тренировочные занятия в спортивных отделениях по интересам;

- самостоятельные занятия индивидуально или в группах по рекомендации тренеров, преподавателей. Большое внимание необходимо уделять привитию навыков и знаний по самостоятельным тренировкам, самоконтролю и здоровому образу жизни студентам первого курса.

Выраженная ориентация на физическое развитие и повышение внутренних резервов организма служит доказательством, что основная масса студентов осознает объективную необходимость в занятиях физическими упражнениями с первого курса для подготовки к современной профессиональной деятельности, возникающей конкуренции в обществе, выбору жизненного пути.

Удовлетворенность двигательной деятельностью, соответствующая потребностям студентов первого курса, повышает интерес к занятиям физической культурой и сформированный познавательный интерес способствует самопознанию и самовоспитанию.

Преподаватели, совершенствуя учебный процесс студентов, обеспечивают единство учебной и воспитательной работы, что в полной мере отвечает потребностям современного общества в физической подготовке будущих специалистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. - М.: Прометей, 1993.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие. - М.: АО «Аспект Прогресс», 1995.

3. Журбина А.Д. Социологические аспекты физической культуры и спорта // Научный Вестник МГТУ ГА. - 2007. - № 113.
4. Лапина Т.А. Формирование здорового образа жизни учащихся строительных специальностей учреждений среднего специального образования средствами физической культуры и спорта: автореф. дисс. ... канд. пед. наук, - М., 2004.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник. - М., 1997.
6. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АВС, 2000.
7. Неумывакин И.П. Здоровье в ваших руках. - М., 1992.

## FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

Jurbina A.D., Antipas V.V., Gryaznova V.V.

The article deals with the different methods used for physical training of students in a higher educational institution and organizing physical training in the MSTU CA.

**Key words:** adaptation of first-year students, the specific character of teaching, physical education, teaching methods, sports, physical culture, physical activities.

### Сведения об авторах

**Журбина Александра Даниловна**, окончила ВТИФК (1971), ВНИИФК (1976), кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания МГТУ ГА, почетный работник высшего профессионального образования РФ, автор более 50 научных работ, область научных интересов – физическая культура и спорт.

**Антипас Владимир Васильевич**, 1952 г.р., окончил МОГИФК (1977), старший преподаватель кафедры физического воспитания МГТУ ГА, автор 17 научных работ, область научных интересов – совершенствование технических средств обучения и качество учебного процесса.

**Грязнова Вера Валентиновна**, окончила ГЦОЛИФК (1971), старший преподаватель кафедры физического воспитания МГТУ ГА, автор 5 научных работ, область научных интересов – физическая культура и спорт.