

Управление процессом физического воспитания студентов аграрного профиля

Тищенко В.А.

Львовский национальный аграрный университет

Аннотации:

Рассмотрены формы и методы управления процессом физического воспитания студенческой молодежи. Было обследовано 1844 студентов. Определен уровень физического развития студентов. Установлены базовые факторы для обеспечения высокого профессионального уровня будущих специалистов. Обоснованы оптимальные методы и формы дифференциации процесса физического воспитания и самоотренировки студентов. Определены основные направления совершенствования управления процессом физического воспитания студентов.

Тищенко В.О. Управління процесом фізичного виховання студентів аграрного профілю. Розглянуто форми і методи управління процесом фізичного виховання студентської молоді. Було обстежено 1844 студентів. Визначено рівень фізичного розвитку студентів. Установлено базові фактори для забезпечення високого професійного рівня майбутніх фахівців. Обґрунтовано оптимальні методи і форми диференціації процесу фізичного виховання та самоотрениування студентів. Визначено основні напрямки вдосконалювання управління процесом фізичного виховання студентів.

Tishchenko V.O. The control process of physical education of students of agrarian type. Forms and methods of process of physical education of students' young people control are considered. 1844 students were inspected. The level of physical development of students is certain. Base factors are set for providing of high professional level of future specialists. Optimum methods and forms of differentiation of process of physical education and independent training of students are grounded. Basic directions of perfection of process of physical education of students control are certain.

Ключевые слова:

управление, процесс, физическое воспитание, студенты.

управління, процес, фізичне виховання, студенти.

management, process, physical training, students.

Введение.

Одним из важных условий успешного выполнения своих функциональных обязанностей современным высококвалифицированным специалистом, в том числе и в аграрной отрасли, является наличие у него высокого уровня общих и профессиональных знаний, некоторые из которых можно развить с помощью физического воспитания.

Профессиональная деятельность специалистов сельского хозяйства происходит в сложных климатических и санитарно-гигиенических условиях, при высокой двигательной активности и передвижениях, с использованием разных транспортных средств, с чередованием работы в помещении и на воздухе, при значительной продолжительности рабочего дня в напряженные периоды работ, в повышенной загазованности помещений, в контакте с гербицидами и пестицидами, минеральными удобрениями, топливо-смазочными материалами и т.п.

Поэтому подбор комплекса упражнений по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений (ВУЗ) аграрного профиля должны соответствовать требованиям к параметрам физической подготовленности специалистов-аграриев. Подбирать содержание занятий по физическому воспитанию студентов необходимо с учетом специфики будущей профессии. В этих условиях физическое воспитание приобретает существенное значение, как для становления личности специалиста сельскохозяйственного производства, так и для развития его профессиональных качеств. Таких способностей невозможно достичь без эффективного управления процессом физической подготовки студентов.

Физическое состояние и здоровье нынешних школьников и абитуриентов имеет стойкую тенденцию к ухудшению, то есть появилась проблема физического ослабления молодого поколения, и, как результат – повышенная травматичность на занятиях по физическому воспитанию [1]. В исследовании [2] акцентировано внимание на значительном снижении

прочности костей у современных детей и подростков, что часто приводит к переломам в несложных ситуациях. Более того, тренировочные нагрузки, даже средней интенсивности, могут стать вредными для студента, при отсутствии выверенного по времени адаптационного подкрепления-наслоения. Исследователями в отрасли теории и методики физического воспитания достаточно полно разработаны вопросы физической подготовки учеников в школах и ПТУ [3]. Учеными и спортивными практиками, на наш взгляд, достаточно широко разработаны вопросы физической подготовки студентов [4,5], в том числе и сельскохозяйственных ВУЗов [6]. Во многих исследованиях, например [7], предложены эффективные методики физического самоусовершенствования студентов, а также разработаны научно-методические и организационные основы спортивных тренировок [8]. В отрасли проектного менеджмента предложено теоретическое обоснование моделей и методов управления инновационными проектами [9,10], к которым по праву относим процессы физического воспитания молодежи.

Однако, роль и функции физического воспитания студентов ВУЗов, в том числе и аграрного профиля, не исчерпываются лишь развитием их физических качеств. Необходимо целенаправленное формирование в сознании молодежи устойчивой мотивации и ответственного отношения к собственному здоровью и физическому состоянию, как одного из основополагающих факторов для достижения высокого уровня профессионализма. Роль физического воспитания студентов ВУЗов в современных условиях значительно усиливается, вследствие чего – совершенствование форм и методов управления этим процессом, является весьма актуальным. Вопросу обеспечения устойчивого физического развития студенчества и достижения оптимальных параметров физической подготовленности выпускников уделено еще недостаточно внимания. Поэтому, важной проблемой физического воспитания студентов, которая имеет как теоретическое значение, так и практическую ценность, считаем достижение оптимальных состояния их физической подготовки

на протяжении учебы в ВУЗе, что станет базой для будущей эффективной профессиональной деятельности, активной общественной жизни и долголетия.

Аграрное образование является ключевым в системе подготовки кадров для сельскохозяйственного производства. Определяя основные задачи аграрного образования, научные работники-методисты этой отрасли, на наш взгляд, недостаточно полно сосредоточили внимание на вопросах изучения будущими специалистами аграрного производства теоретических принципов и методологии оздоровительной физической подготовки, а также организации самостоятельных физических занятий и спортивных тренировок, как важного звена в подготовке современного эффективного специалиста. Процесс физической подготовки студентов должен быть эффективно управляем и дифференцирован, в зависимости от физического состояния каждого индивидуума. На решение этих задач и направлено данное исследование.

Цель, задачи работы, материалы и методы.

Целью этой работы являлась разработка эффективных форм и методов управления процессом физического воспитания студенческой молодежи, как важного компонента высокого профессионального уровня будущих специалистов. Для этого нами проведено исследование уровня физического развития студентов на примере Львовского национального аграрного университета (ЛНАУ), в котором решались две задачи:

- оценить физическое состояние студентов;
- установить уровень физической их подготовленности.

На протяжении сентября-октября 2010 г. нами в природных условиях обследованы и протестированы студенты обеих статей 1-2 курсов пяти факультетов ЛНАУ, а именно: агротехнологий и экологии (АГ), экономики и бухгалтерского учета (ЭК), землестроительства и кадастра (ЗУ), механики и энергетики (МЭ), строительства и архитектуры (СА). Общее количество студентов, принявших участие в исследованиях составляет 1844 человека.

Исследования проводили в три этапа:

- определение антропометрических данных;
- оценка состояния сердечно-сосудистой системы;
- контроль физической подготовленности по уровням: быстроты, выносливости, силовых возможностей, скоростно-силовой подготовки.

Результаты исследования.

На первом этапе определяли антропометрические данные, такие как: рост, вес, обхват шеи, талии, бедра, голени, окружность грудной клетки, которые характеризуют общий уровень физического развития студентов (табл. 1).

Одним из главных показателей физического состояния студентов нами была взята частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненный объем легких (ЖОЛ) и артериальное давление: систолическое (АДС) и диастолическое (АДД) (табл. 2).

В зависимости от физических нагрузок, ЧСС человека должна находиться в пределах значений, которые определены рекомендациями спортивной медицины. По значению ЧСС контролируют и оценивают интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в

основе планирования как отдельного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации запланированной интенсивности нагрузок.

Для оценки адаптации студентов к тренировочным нагрузкам использовали процедуру исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы на основе пробы Руфье-Диксона. Эта проба очень простая в проведении и расчете, и может быть реализована преподавателем в начале каждого занятия по физвоспитанию.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС у студента в покое, после 5 минутного отдыха в положении сидя (P1). Потом студент выполняет 30 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой на протяжении 45 с. Во время подъема, руки опускаются вдоль туловища. Сразу же по окончании 30 приседаний, измеряется пульс в положении стоя (P2), а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости возобновления пульса (индекс Руфье) рассчитываем по формуле:

$$R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10 \quad (1)$$

В результате проведенных тестирований и обработки результатов были получены средние показатели физической подготовленности студентов 1-2 курсов университета, которые показаны в табл. 3.

Проанализировав полученные статистические данные, которые приведены в таблицах 1-3, можно с уверенностью сделать вывод о том, что уровень физического состояния и физической подготовленности студентов университета является достаточно низким, если брать за основной универсальный показатель пробу Руфье. Нет ни одного студента с качественной оценкой «отлично» и «хорошо», а среднестатистическая оценка «удовлетворительно» – лишь у некоторых групп студентов на отдельных факультетах.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточной эффективности традиционной методики физического воспитания студентов ЛНАУ, а также организации их спортивной самотренировки и самостоятельной физической подготовки. Для достижения оптимального результата в физической подготовке недостаточно лишь качественно проводить академические занятия, определять их слабые места и недостатки, контролировать уровень физического состояния и подготовленности студентов. Необходим проектно-ориентированный подход к управлению этим процессом.

Для того, чтобы эффективно управлять процессом физического воспитания студентов и, на основании этого, оптимизировать учебно-воспитательный процесс считаем целесообразными применение таких методов и форм:

• входной контроль и анализ здоровья и физического развития студентов, принятых на первые курсы университета, с применением научно-обоснованных методов исследования (эмпирических и статистических) физического состояния и подготовленности студентов, т.е. – сбор, систематизация и обработка фактических результатов;

Средние значения антропометрических данных студентов 1 – 2 курсов

Факультет	Стать	Количество студентов, чел.	Рост, см	Вес, кг	Обхват шеи, см	Обхват талии, см	Обхват бедра, см		Обхват голени, см		Окружность грудной клетки, см		
							Л ³	П ⁴	Л	П	В покое	Вдох	Выдох
АГ	ж ¹	134	158,2	53,1	31,1	61,1	53,2	52,5	36,1	36,2	86,4	89,1	84,7
	м ²	117	168,6	71,2	37,7	77,2	51,1	52,4	35,4	35,1	85,3	87,3	81,2
СА	ж	48	158,7	48,5	32,1	59,5	50,1	49,0	33,4	33,3	83,7	86,7	81,5
	м	223	178,3	78,8	35,6	76,4	52,4	51,6	36,3	36,2	91,3	93,6	87,2
ЗУ	ж	97	156,3	58,6	31,3	62,4	54,1	53,3	31,5	31,4	88,3	91,4	85,8
	м	102	177,4	71,2	34,4	77,6	55,3	55,1	32,7	33,2	83,6	88,6	80,7
МЭ	ж	3	161,3	53,5	33,2	61,5	51,4	51,2	36,7	36,6	87,4	89,8	85,4
	м	329	176,5	77,9	38,2	75,1	54,1	53,8	37,1	37,2	90,7	93,2	87,4
ЭК	ж	531	154,6	54,3	31,4	60,2	51,3	52,5	35,4	35,4	82,5	85,6	83,1
	м	260	178,2	69,7	36,2	74,5	53,1	52,5	35,6	35,6	88,1	91,5	86,8

ж¹ – женщины; м² – мужчины; Л³ – левое(-ая); П⁴ – правое(-ая).

Таблица 2

Средние значения показателей физического состояния студентов 1 – 2 курсов

Факультет	Стать	Количество студентов, чел.	ЧСС	ЖОЛ	АДС	АДД
АГ	ж	134	81,3	2654	122,2	77,2
	ч	117	77,4	3731	127,4	71,1
СА	ж	48	83,1	2532	123,5	80,1
	ч	223	78,2	3752	118,1	73,4
ЗУ	ж	97	78,4	2625	128,5	71,2
	ч	102	82,2	3676	122,5	75,5
МЭ	ж	3	80,4	2512	120,2	73,5
	ч	329	84,2	3743	124,6	80,1
ЭК	ж	531	77,1	2547	117,3	72,3
	ч	260	82,3	3655	123,2	78,4

ж – женщины; м – мужчины.

Таблица 3

Средние показатели физической подготовленности студентов 1 – 2 курсов

Факультет	Стать	Количество студентов, чел.	Бег на 100 м, с	Прыжок в длину с места, м	Отжимание от пола, раз	Челночный бег, 4x9 м, с	Подъем ног на угол 90°, раз	Поднимание в сед за 1 мин.	Проба Руфье
АГ	ж	134	17,5	168	6	11,5	5	37	11
	ч	117	13,9	235	40	8,8	15	41	9
СА	ж	48	17,6	170	5	11,2	6	36	10
	ч	223	14,1	234	39	9,0	13	43	8
ЗУ	ж	97	17,6	164	7	10,9	6	36	11
	ч	102	14,0	236	37	8,7	15	42	8
МЭ	ж	3	17,8	172	5	11,1	7	35	12
	ч	329	13,9	234	41	9,1	14	45	7
ЭК	ж	531	17,6	173	5	11,3	10	38	10
	ч	260	14,1	236	37	8,9	12	41	10

ж* – женщины; м** – мужчины.

- сравнительный анализ эффективности академических занятий при различных формах их организации (традиционная, секционная, элективная), применение достижений мирового опыта в сфере физического воспитания и массового спорта, внесение технических результатов испытаний в журналы преподавателей, контроль и мониторинг, а также аналитический анализ физического развития каждого студента;
- организация учебного процесса по физическому воспитанию в соответствии с действующими нормами и правилами относительно количества занятий, их продолжительности и форм проведения;
- приведение рабочих программ по физическому воспитанию, а именно: объемов нагрузок, двигательных режимов и контрольные нормативы в них, в соответствие с индивидуальными закономерностями формирования и развития каждого студента, т.е. с индивидуальным подходом и дифференциацией физических нагрузок, зависящего от его начального (1-й курс) или достигнутого уровня физического развития;
- устойчивая мотивация студентов, особенно старших курсов, к занятиям физическими упражнениями и спортом в свободное время, прививание внутренней потребности ведения здорового образа жизни;
- обеспечение приоритетности форм и методов физического воспитания, которые оберегают, поддерживают и развивают здоровье и физическое состояние студента.
- постоянный контроль динамики физического развития каждого студента и наведение корреляции с его успеваемостью.

Основные этапы управления процессом физического воспитания студентов для достижения поставленных целей:

- четкое формирование организационной структуры учебного и коммуникационного процесса с индивидуальным подходом и дифференциацией физических нагрузок;
- формирование базовых рычагов для самостоятельного физического развития и самотренировки студентов, которые непосредственно влияют на результат (мотивационный и социально-психологический блоки) – за принципами: самоуважение, самоответственность, самовыражение, успех;
- контроль за выполнением проектных решений и их корректировка.

Главными достигаемыми результатами проектно-управляемого процесса физического воспитания студентов считаем:

- осознание студентами потребности в физическом самосовершенствовании и достижении оптимальных параметров физической подготовленности;
- понимание ими того, что физическое совершенство – это путь к профессиональному росту и жизненно-му успеху;
- воспитание у молодежи устойчивой мотивации для ведения здорового образа жизни;
- популяризация и развитие массового спорта среди молодежи.

Практическое значение полученных результатов заключается еще и в том, что специалист, который имеет

высокий уровень физического развития и культуры, владеет методологией самостоятельных физических занятий и спортивной тренировки, сможет не только сам постоянно самосовершенствоваться, но и увлечь этим и научить подчиненных, обеспечив этим рост профессионального уровня и производительности труда.

Выводы.

1. Результаты исследований физического состояния (развития и подготовленности) студентов Львовского НАУ, свидетельствуют о недостаточной эффективности традиционной методики физического воспитания и организации спортивной самотренировки.
2. Для эффективного управления процессом физической подготовки студентов необходимо внедрение ряда указанных методов и форм организации физической подготовки и самотренировки студенчества, при постоянном мониторинге, контроле и корригировании этого процесса.
3. Внедрение предложенных форм и методов проектно-ориентированного управления процессом физического воспитания студентов должно стать базовым фактором для обеспечения высокого профессионального уровня будущих специалистов, что требует продолжения исследований в этом направлении.

Необходимым является также теоретическое обоснование и практическое исследование оптимальных методов и форм дифференциации процесса физического воспитания и самотренировки студентов, зависимо от начального или достигнутого уровня физического состояния каждого индивидуума, для достижения высоких показателей физического развития каждого выпускника.

Литература:

1. Краснов В.П. Проблемы физической надежности сельской молодежи / В.П.Краснов // Всеукраїнська конференція «Молодь і суспільство». – Одеса, 2001. – С.87-89.
2. Магльований А.П. Організм і особистість. Діагностика та керування / А.П.Магльований, В.М.Белов, А.В.Котова. – Львів : «Медична газета України», 1998. – 250 с.
3. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. специальных высших учебных заведений / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 111с.
4. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л.Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
5. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / В.Л.Волков // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України», 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 191–196.
6. Грибан Г.П., Богданов С.Н., Чубаров М.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов / Г.П.Грибан, С.Н.Богданов, М.М.Чубаров. – М. : ФИС, 1990. – С. 23-25.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М.Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
8. Esbjornsson Liljedahl M., Holm I., Sylven Ch., Jansson E. [1996]. Different responses of skeletal muscle following sprint training in men and women. Eur. J. Appl. Physiol. 74: – P. 375-383.
9. Бушуев С.Д. Динамическое лидерство в управлении проектами : монография / С.Д.Бушуев, В.В.Морозов. – 2-е изд. – К., 2000. – 312 с.
10. Руководство по управлению инновационными проектами и программами: т. 1, версия. 1.2 / пер. на рус. язык под ред. С.Д.Бушуева. – К. : Науковий світ, 2009. – 173 с.

Поступила в редакцию 09.11.2010г.

Тищенко Валерия Алексеевна
lera_gal@ukr.net