

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ –  
ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
АГРАРНОГО СЕКТОРА ЭКОНОМИКИ**

**Independent physical exercise - an important factor in the preparation  
of the agricultural sector of the economy professionals**

**Миронова Г. Л.**, кандидат биологических наук, профессор,  
**Антонов С. В.**, кандидат биологических наук, заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта Уральского ГАУ, **Джолиев И. М.**, доцент, **Грошева Л. Ф.**, доцент,  
**Тушнолобова Н. Л.**, старший преподаватель, **Каримов Н. М.**, доцент,  
Уральского государственного аграрного университета

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Розенфельд А. С., доктор биологических наук, профессор

**Аннотация**

На современном этапе развития общества актуальными проблемами для системы высшего образования РФ являются вопросы переосмысления подходов к воспитанию психофизически и профессионально подготовленных, здоровых специалистов аграрного сектора экономики.

Для успешного решения стоящих перед высшим образованием задач на одно из первых мест по силе воздействия на организм молодежи выдвигаются средства физической культуры, спорта и туризма. Именно физические упражнения обладают необходимыми свойствами формирования физического и психо-эмоционального здоровья, личной физической культуры будущих специалистов производства.

Анализ учебного процесса в ряде аграрных вузов России свидетельствует о недостаточном уровне решения образовательных и воспитательных задач, что является одной из причин слабого использования средств физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни студентов и в последующей их профессиональной деятельности.

Недостающий объем двигательной активности студенты вузов могут восполнить не только на занятиях по физическому воспитанию, но и за счет использования средств физической культуры, спорта и туризма в свободное от учебы время. Быстро развивающейся и доступной формой, с помощью которой при правильной организации можно решать вопросы физической подготовленности, укрепления здоровья, соблюдения здорового образа жизни, являются самостоятельные занятия.

Проблема здоровья является одним из показателей общественного прогресса и своеобразным зеркалом социально-экономического благополучия страны. Систематические занятия физическими упражнениями с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности к труду позволяют выработать определенный тип поведения, волевые качества, навыки здорового образа жизни и т.д., являются важным фактором подготовки выпускников вуза к высокопроизводительному творческому труду.

**Ключевые слова:** физические упражнения, спорт, туризм, специалист, подготовка, двигательные навыки, здоровье, здоровый образ жизни

**Summary**

Analysis of current physical education, sports, and tourism activities for students at Agricultural Universities indicates that students are receiving an insufficient amount of training in both formal and informal areas to prepare them for healthy lives and careers after graduation.

Physical education, sports and tourism activities as a part of agricultural university training make a number of critical contributions to the future development of students. First, studies have shown that regular physical activity of the body increases brain productivity. That is, students who exercise regularly also are more alert in their academic coursework. Second, participation in sports and tourism activities develops critical teamwork skills that are important to students in their future jobs in the agricultural sector. Third, by participating in these activities during their university years, students develop healthy habits incorporating these activities into their daily lives, which increases their physical endurance as well as flexibility and motor skills.

A healthy working population is essential for the development of the agricultural sector. Systematic physical exercise, plus learning and participating in sports and tourism, teaches students about the value of exercise in maintaining their health and physical well-being. Sports activities also provide opportunities for important socialization that builds relationships and teamwork skills. For these reasons, educators at agricultural universities should ensure that students are receiving sufficient training in both formal physical education and informal sports and tourism activities.

**Keywords:** physical exercise, sports, tourism, teamwork, training, motor skills, health, healthy lifestyle

Современные инновационные модели обучения требуют от студентов вузов значительного умственного и нервно-эмоционального напряжения, а также всестороннего физического развития. Такие ключевые идеи принципа «учеба через всю жизнь», как базовые умения для всех, больше инвестиций в человеческие ресурсы, ценность образования, переосмысление подходов к воспитанию студенческой молодежи – являются актуальными и для системы высшего образования Российской Федерации.

Анализ учебного процесса в ряде вузов г. Екатеринбурга свидетельствует о недостаточном уровне решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, что является одной из причин слабого использования средств физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни студентов и в последующей их профессиональной деятельности [5].

В аграрном вузе, где одновременно обучаются специалисты разных направлений подготовки, работа преподавателей кафедр физического воспитания и спорта, должна отвечать специфическим требованиям с учетом современного развития отрасли и перспектив ее развития. По силе воздействия на организм человека и особенно молодежи физическая культура выдвигается на одно из первых мест в современном обществе. Именно физические упражнения обладают необходимыми свойствами формирования физического и психического здоровья, личной физической культуры будущих специалистов.

Слабая физическая подготовленность будущего специалиста в период обучения в вузе для выполнения всего комплекса профессиональных видов работ зачастую проявляется в ограничении использования таких выпускников или даже в их недостаточной отдаче, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам общества.

Недостаточное количество обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, в значительной мере обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и огромного информационного потока, знаний о коварстве малой двигательной активности при высоких нервно-эмоциональных перегрузках, целесообразности ценностной ориентации досуга каждого человека, а также зачастую недостаточно развитой материально-технической базой во многих вузах [1].

Формирование потребности студента в двигательной активности, создание мотивационных установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной реализации личности – смысл физкультурного образования в вузе. Недостающий объем двигательной активно-

сти студенты вузов могут восполнить не только на занятиях по физическому воспитанию по расписанию учебного отдела, но и за счет занятий физической культурой, спортом и туризмом в свободное от учебы время. Быстро развивающейся и доступной формой, с помощью которой при правильной организации можно решать вопросы физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья, являются самостоятельные занятия студентов после консультации с врачом и преподавателем кафедры.

Среди функций, посредством которых физическая культура входит в образ жизни общества и каждого человека всевозрастающее значение приобретают функции общения, физического совершенствования и личностного самовыражения, развития психических, физических и профессионально значимых качеств. Всестороннее воспитание психо-физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют студенту общие предпосылки продуктивности любой деятельности [2].

Формирование положительного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов. Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта практической работы по проблемам, связанным с совершенствованием физкультурной грамотности студентов вузов, свидетельствует о малочисленности и противоречивости педагогических средств и технологий, направленных на изучение условий положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям и после окончания вуза.

Важной психологической особенностью молодых людей является уверенность и убежденность в собственном благополучии, ощущении огромного запаса сил, здоровья и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа со студентами понимания такого важного факта, что накопленный в течение двух первых десятилетий жизни физический потенциал человека необходимо постоянно поддерживать. А те болезни и немощи, которые молодежь видит у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом бездумной растраты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне в течение всей жизни.

Физические упражнения имеют решающее значение не только в борьбе с болезнями, их профилактике, укрепления здоровья, но и в замедлении процессов старения и продления активной жизни людей во все возрастные периоды [6]. Систематические занятия физическими упражнениями с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности позволяют каждому человеку выработать определенный тип поведения, волевые качества, навыки здорового образа жизни и т.д.

Являясь одним из показателей общественного прогресса и своеобразным зеркалом социально-экономического благополучия страны, здоровье становится мощным социальным, экономическим, трудовым, демографическим, оборонным, культурным и духовным потенциалом любого общества. Проблема здоровья неотделима от проблемы жизнедеятельности человека, возникает вместе с ней и видоизменяется соответственно условиям, которые создает сам себе человек.

Важную роль в сохранении здоровья выполняют адаптационные системы человеческого организма, от функциональной полноценности которых зависит здоровье человека, способность адекватно реагировать на воздействие внешних факторов, успешно адаптироваться к ним. Считаю, что формирование положительного отношения студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями и после окончания вуза возможно при следующих условиях:

1. Внедрение в образовательный процесс дисциплины «Физическая культура» более широкий и углубленный объем теоретических и методико-практических знаний по вопросам организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, их влияния на улучшение физической подготовленности организма, обогащение двигательных качеств и состояние здоровья.

2. Выработка методико-практических умений и навыков планирования, освоение комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности студента, методов самоконтроля за состоянием здоровья.

3. Регламентация самостоятельной работы студента при условии инструктивно-консультативного взаимодействия с врачом и преподавателем кафедры физического воспитания и спорта [3].

Рациональное использование средств физической культуры и спорта в период обучения в вузе способствует решению комплексных задач прикладной подготовки выпускника к трудовой деятельности, содействует развитию профессионально важных качеств и свойств личности, оказывает положительное влияние на человека. Физическая культура и спорт тесно связана с другими дисциплинами, изучаемыми в университете, что способствует формированию гармонично развитой личности – специалиста АПК [4].

У студентов, систематически занимающихся физическими упражнениями, формируется готовность управлять, стремление к лидерству, успеху, воспитывается собранность, эмоциональная устойчивость, умение рациональной организации своего бюджета времени, способность спокойно переживать трудности и неудачи, а процесс обучения невозможен без саморазвития личности.

Появляющиеся в современном образовании новые системы, в том числе по физическому воспитанию студентов, технологии и подходы рожают новое психолого-педагогическое отношение к процессу обучения и воспитания в высшей профессиональной школе будущих специалистов, получившее название инновационного.

#### **Библиографический список**

1. *Миронова Г.Л.* Физическая культура, спорт и туризм как средства подготовки кадров высшей квалификации // *Аграрный вестник Урала*. 2012. № 10 (102). С. 47–49.

2. *Миронова Г.Л., Джалиев И.М., Каримов Н.М.* Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта // *Аграрный вестник Урала*. 2013. № 9 (115). С. 71–73.

3. *Грошева Л.Ф., Сосновских Д.С.* Совершенствование процесса физического воспитания в современных условиях высшего образования // *Аграрное образование и наука*. 2014. № 4.

4. *Пономарева Г.В.* Определение профессионально важных качеств технологов сельскохозяйственного производства // *Материалы всеросс. научно-практ. конф. «Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе»*. Воронеж, 2006. 195 с.

5. *Миронова Г.Л., Неверова О.П.* Роль физического воспитания в подготовке выпускников аграрного университета // *Аграрное образование и наука*. 2013. № 4. С. 6.

6. *Миронова Г.Л., Неверова О.П.* Реабилитация человека в физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности. Екатеринбург, 2016. 273 с.