

А. О. Егорычев, И. М. Бутин

Инновационные направления развития массового спорта в вузе

Цель работы: изучить новые направления развития физической культуры и спорта при работе со студентами. Методы исследования: анкетирование, оценка физического здоровья. Результаты: увеличение количества занимающихся, улучшение состояния физического здоровья студентов.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровье, физкультурное образование, отношение студентов.

A. O. Egorychev, I. M. Butin

Innovative Directions of Mass Sports Development in a Higher Education Institution

The purpose of work: to study new directions of development of physical training and sport at work with students. Research methods: questioning, assessment of physical health. Results: increase of those who go in for sports, improvement of condition of students' physical health.

Key words: mass sports, health, sports education, relation of students.

В федеральной целевой программе развития физической культуры и спорта в стране (ФКиС) отмечается, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой и спортом от развитых стран. Физическими упражнениями в них постоянно занимаются до 40–50 % населения, тогда как в Российской Федерации – только около 11 % [11]. В Стратегии развития ФКиС провозглашаются целевые ориентиры к 2015 г. на достижение 60 % учащейся молодежи объема недельной двигательной активности – от 6 до 8 часов при не менее 2–3 разовых занятиях [10].

Снижение двигательной активности привело к увеличению в два раза числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Известный специалист в области социологии спорта Л. И. Лубышева отмечает, что такая ситуация в обществе начала складываться с 90-х гг. – этот период явился наиболее сложным. Он характеризовался снижением доходов на члена семьи, увеличением общего времени работы всех групп населения и рядом других «кризисных» симптомов [8].

Известно, что занятия массовым спортом в процессе обучения способствуют повышению умственной работоспособности, улучшению состояния здоровья, формированию психических качеств и черт личности. Так, В. А. Фетисов [12]

отмечает, что студенческий спорт способствует: улучшению физического и духовного здоровья, служит альтернативой наркотикам, алкоголю, Интернету (ночной образ жизни), является социальным и политическим фактором (престиж, жизнеспособность и духовная сила). Обобщая практический опыт и новые тенденции развития ФКиС, Л. И. Лубышева [8] выделила новые направления развития: неспециальное физкультурное образование, валеологическое воспитание, олимпийское воспитание и спортизированное физическое воспитание. С одной стороны, такие взгляды на физическую культуру и спорт традиционны, а с другой, – выступают как инновационные, предполагающие принципиально иной уровень организации и наличие новых системных связей и качества результата. Перечислим некоторые **качественно новые** результирующие: непрофильное физкультурное образование, физическая культура личности, биологический (функциональный) возраст, профессиональное здоровье, психофизическая готовность и др.

Цель работы: изучить новые направления развития физической культуры и спорта при работе со студентами.

Рассмотрим физкультурное, валеологическое и спортивное воспитание более подробно. Непрофильное **физкультурное образование** направлено на формирование физической культуры личности и реализуются через физкультурное

воспитание. Программа по физической культуре и спорту для студентов предполагает, что результатом обучения является формирование физической культуры личности. Выделяют 4 уровня сформированности физической культуры личности: ситуативный, начальной грамотности, уровень образованности, творческий уровень [2, 8]. Уровни личной физической культуры личности можно оценить по отношению студентов к занятиям.

В исследовании [5, 7] анализировались четыре блока вопросов: потребности, реальная активность, положительные и отрицательные мотивы занятий физической культурой. Использовалась методика А. Н. Николаева [9], которая рекомендована при организации спортивно-массовой работы на новых спортивных объектах. Всего было обследовано 236 студентов. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

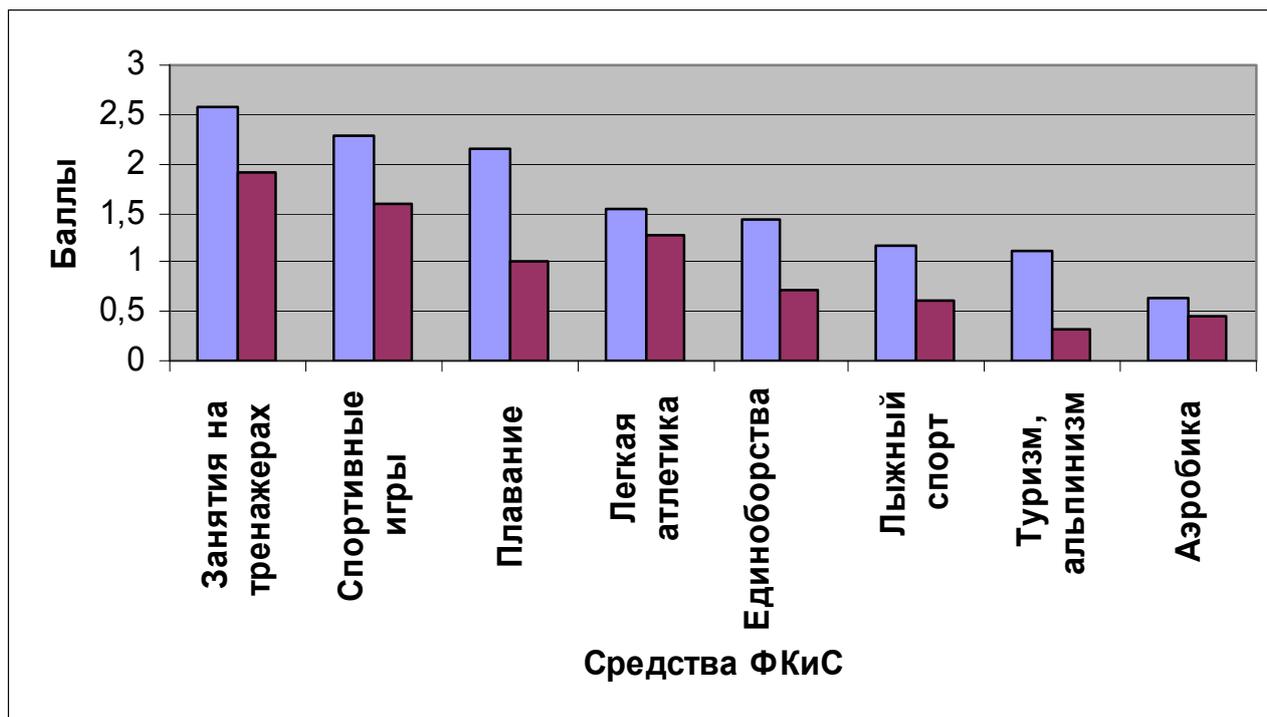


Рис. 1. Рейтинг потребностей и реальной активности в средствах ФКиС студентов I–IV курсов (n=117)

Из рисунков видно, что наиболее популярными видами двигательной активности и спорта являются занятия на тренажерах, аэробикой (для девушек), спортивными играми (для юношей) и плаванием – индекс потребности в них превышает 2 балла, что при реализации соответствует уровню минимальной двигательной активности. Реальная двигательная активность не соответствует показателям, обеспечивающим состояние физической готовности будущих специалистов.

Анализ данных у юношей по курсам показал, что от I к IV курсу отмечается снижение потребностей

и реальной активности во всех видах кроме плавания. Отметим высокий суммарный процент реальной активности студентов в легкой атлетике. Рейтинг потребностей 4–5 место, а в рейтинге реальной активности 3-е место. Такое средство, как плавание в рейтинге потребностей занимает 2–3 место, а в реальной активности, несмотря на растущее от курса к курсу число занимающихся, занимает 4 место. Можно обобщить, что свою потребность в плавании реализуют менее половины желающих студентов.

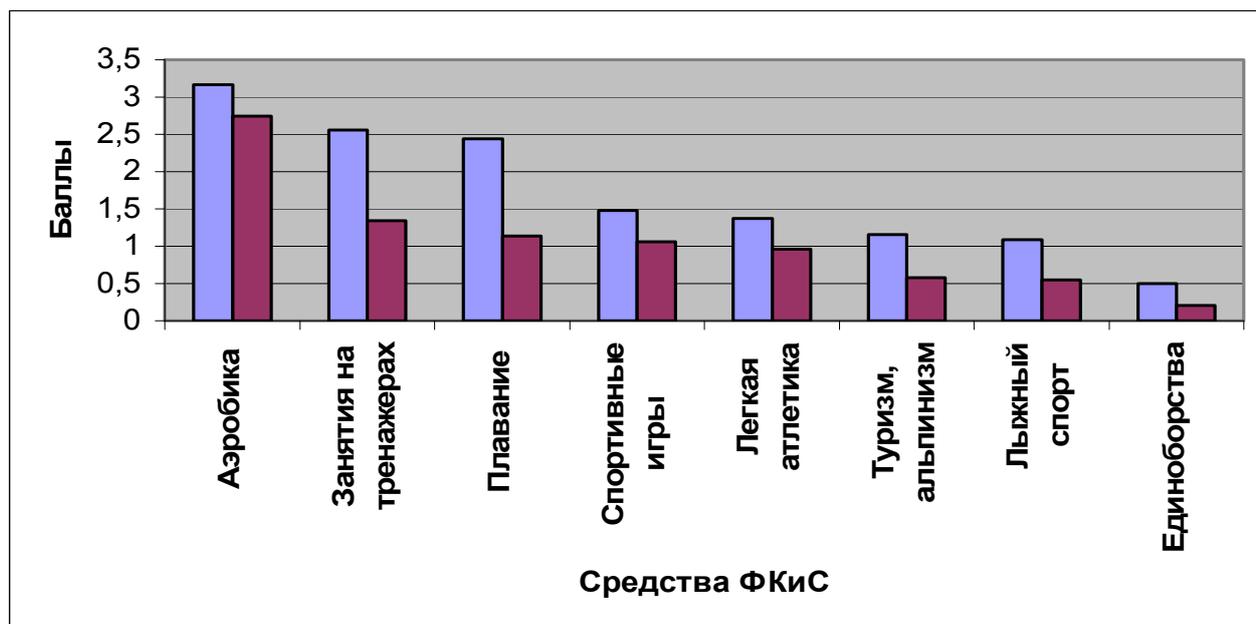


Рис. 2. Рейтинг потребностей и реальной активности в средствах ФКиС студенток I–IV курсов (n=119)

Анализ данных по курсам у девушек показал, что от I к III курсу отмечается постепенное нарастание потребностей и реальной активности. На IV курсе значения потребностей во всех видах, кроме плавания, остаются на том же уровне или немного снижаются. Реальная активность при этом снижается более значительно. Рейтинг потребностей и реальной активности совпадают. Наиболее реализована потребность в занятиях аэробикой – более 80 % испытывающих потребность реализуют ее в реальной активности. В плавании, несмотря на увеличение от курса к курсу числа занимающихся, реализуют свою потребность лишь около 50 % желающих.

Изучение влияния специальных знаний на помощь в организации самостоятельных занятий показало, что количество студентов, которым теоретические занятия не помогают, постепенно снижается от 52 % на I курсе до 20 % на IV курсе. Несмотря на положительную динамику, отметим, что 20 % студентов, заканчивая организованные формы занятий, имеют безразличное отношение к ценностям физической культуры [4].

Из вышесказанного вытекают следующие обобщения: невысокая ценность физкультурно-спортивной деятельности в структуре досуга студентов; для привлечения студентов к различным формам двигательной активности необходимо

учитывать их интересы; физкультурное образование помогает студентам в жизни; на кафедрах физического воспитания необходимо внедрять новые средства, учитывающие интересы студентов.

Одной из основополагающих функций физической культуры является оздоровительная, реализующаяся через **валеологическое воспитание**. Современные взгляды на здоровье человека предполагают активную позицию по его целенаправленному поддержанию и сохранению. Выделим два наиболее важных слагаемых такого воспитания, реализованных в университете, – мониторинг здоровья и развитие спортивной базы с возможностью для значительной части студентов заниматься самостоятельно, как выполнение приказов правительства РФ № 867 от 15.03.02 и совместного приказа Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Госкомспорта, Российской академии образования № 2715/227/166/19.

Мониторинг уровня соматического здоровья студентов реализуется по методике Г. Л. Апанасенко и Л. А. Поповой [1]. В основе лежит экспресс-метод оценки энергетических возможностей человека (МПК) по ряду соматических показателей на комплексе доврачебного контроля инструктором кафедры. В современном виде методика работает с 1998 г. [3]. Обследование прошли более 15 тысяч человек.

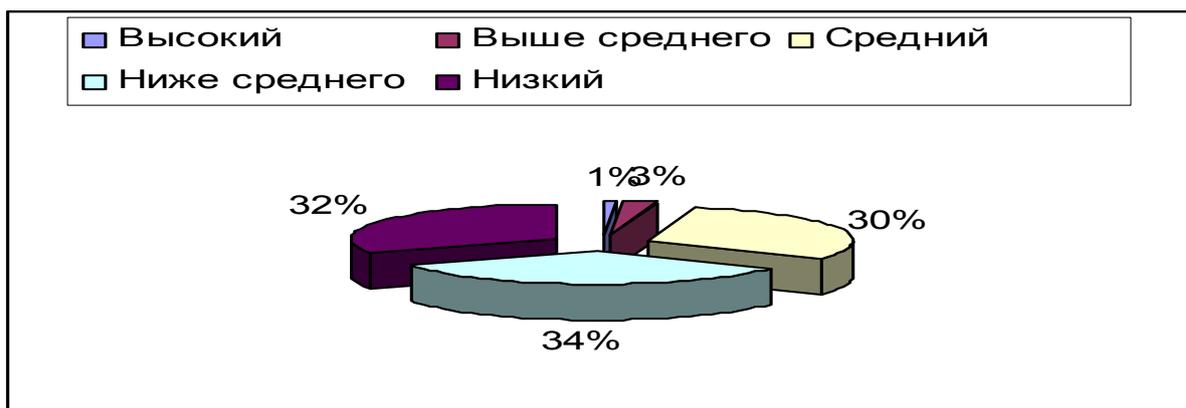


Рис. 3. Уровень соматического здоровья студентов в 2010 г. (n=1643)

Обследования показали, что 32 % студентов имеют низкий уровень, ниже среднего – 34 %, средний – 30 %, выше среднего – 3 % и высокий 1 %. Опрос студентов об уровне своего здоровья показал, что самооценка здоровья существенно отличается. Так неудовлетворительное здоровье отмечают – 4 %, удовлетворительное – 35 %, а хорошее – 61 % студентов.

Анализ влияния различных средств ФКиС показал, что ко II курсу при регулярных занятиях происходит прирост количества здоровья в среднем на 1–2 балла. Особенно существенный прирост происходит у студентов с низким и ниже среднего уровнями. На рисунке 4 представлен средний уровень соматического здоровья студентов, занимающихся баскетболом, волейболом, борьбой, гимнастикой, аэробикой, общефи-

зической и лыжной подготовкой на учебных занятиях. Оказалось, что не все средства ФКиС одинаково эффективно влияют на уровень здоровья. Наиболее высокие показатели у юношей, занимающихся баскетболом – 8,2 балла и девушек, занимающихся аэробикой – 6,3 балла. Но как видно, даже самые эффективны средства, используемые только в объеме минимальной двигательной активности, не позволяют достигнуть безопасного уровня – 11 баллов.

Анализ отношения студентов к занятиям ФКиС, имеющим различный уровень здоровья показал, что с увеличением количества здоровья: увеличивается индекс активности занятиями физической культурой; возрастает положительная мотивация к занятиям; усталость от учебы с ростом уровня здоровья снижается [5].

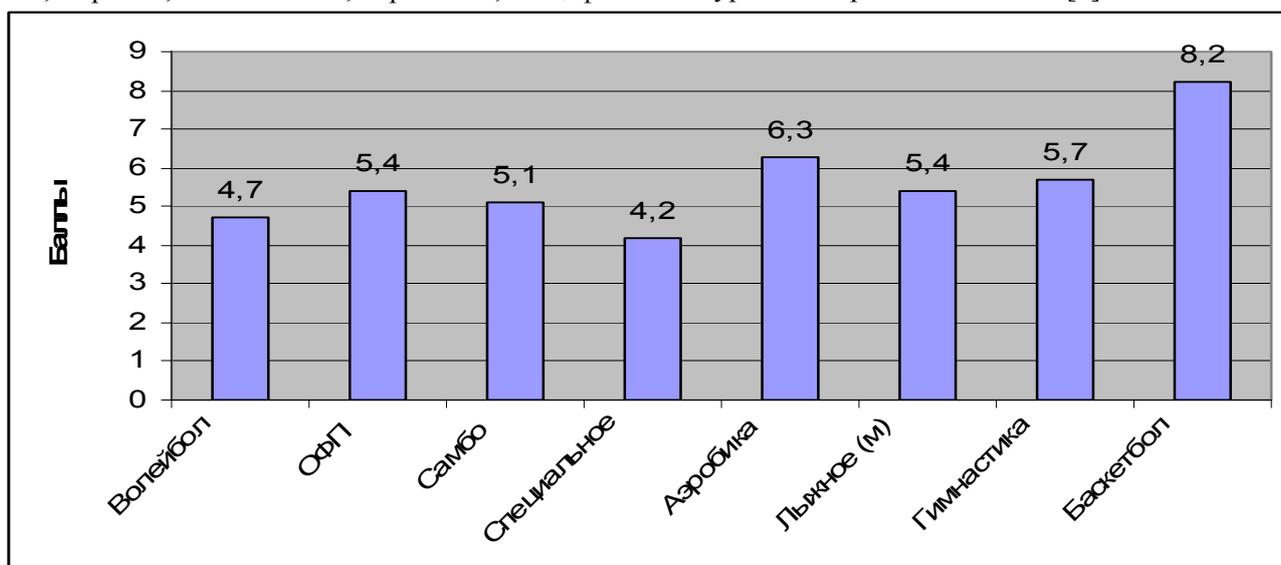


Рис. 4. Показатели здоровья студентов, использующих на учебных занятиях различные средства ФКиС

Изучение ценности здоровья среди других общечеловеческих ценностей показало, что сту-

денты ставят его на 1–2-е место. Но для большинства из них эта ценность является деклара-

тивной, поскольку не подтверждается реальной двигательной активностью. Результаты исследования показали, что высокий рейтинг – 4-е место, занимает такая ценность, как профессиональные качества. И низкий – богатство духовной культуры. Поскольку, ФКиС являются частью культуры, то логично предположить, что существенно повысить заинтересованность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом можно, показав связь профессиональных качеств с занятиями ФКиС.

Анализ двигательной активности студентов, проживающих в студгородке, где созданы условия для самостоятельных занятий, показал, что от I к III курсу количество самостоятельно занимающихся студентов увеличивается от 44 % до 77 %. На IV курсе процент студентов, занимающихся самостоятельно, снижается до 60 % мужчин и 50 % у женщин. Оговорюсь, что большинство студентов уделяют занятиям 3–4 часа в неделю, что является минимально пороговой величиной.

По состоянию и перспективам валеологического воспитания можно сделать обобщения: большинство студентов имеют недостаточные сведения о состоянии своего здоровья; с увеличением уровня здоровья возрастает двигательная активность, мотивация и снижается усталость от учебы; при создании благоприятных условий самостоятельно занимаются от 50 до 70 % студентов; для юношей наиболее эффективным является баскетбол, для девушек аэробика; в процессе обучения необходимо показать связь будущей профессиональной карьеры и уровня здоровья.

Спортизированное физическое воспитание при занятиях со студентами используется достаточно давно. Не вызывает сомнений, что оно является эффективным средством привлечения студентов к спорту для всех. Выделяют следующие принципы организации массового спорта: сочетание мастерства и массовости (пирамида); систему соревнований (охват различного уровня спортсменов); индивидуальный подход.

Сочетание мастерства и массовости. В университете сейчас в группах начальной спортивной подготовки занимается более трех тысяч студентов. Численность студентов в сборных командах около 800 человек. На московских студенческих Играх выступает чуть более 300 студентов. Установлено, что студенты, достигшие уровня массовых спортивных разрядов, имеют «безопасный уровень здоровья». Объем их двигательной активности приближается к оптимальному и составляет не менее 6 часов в неделю (рис. 5).

В университете разработана концепция развития спорта на пятилетний период [6]. Она включает целевые ориентиры, охватывающие количество студентов, занимающихся самостоятельно или в спортивных секциях. Исполнительный орган – спортивный клуб, учитывающий интересы студентов в различных видах двигательной активности. Развитие спортивной базы – новые залы инвентарь и оборудование. Систему соревнований, предусматривающую участие спортсменов различного уровня. Кадровый потенциал, обеспеченность квалифицированными преподавателями. Систему морального и материального поощрения за достижения. Систему финансирования.

Индивидуальный подход позволяет привлечь спортсменов I разряда и выше для выступления в тех видах спорта, где нет сборных команд. Например, гребля, бокс, фехтование и др.

В заключении отметим, что спортизированное физическое воспитание удовлетворяет индивидуальные интересы значительного количества студентов (до 60 %) в избранном виде спорта; выполнение массовых спортивных разрядов служит маркером того, что уровень соматического здоровья студентов приближается к безопасному; его перспективы развития связаны с комплексным развитием спортивной базы, общественных объединений, кадрового потенциала, учета индивидуального интереса студентов.

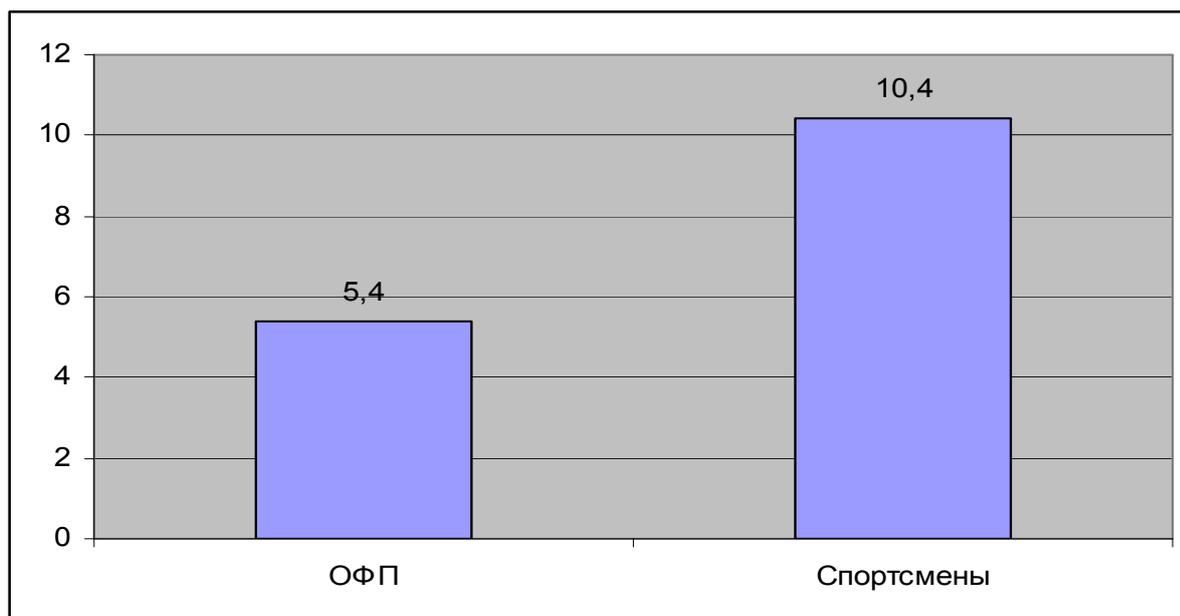


Рис. 5. Уровень соматического здоровья студентов групп ОФП и спортсменов

Библиографический список:

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Егорычев, А. О. Опыт применения системы мониторинга соматического здоровья студентов [Текст] / А. О. Егорычев, А. А. Васильев, Е. В. Матвеев // Медицинская техника. – 2005. – № 3. – С. 44–47.
4. Егорычев, А. О. Образ жизни и отношение студентов к здоровью в процессе профессионального образования [Текст] / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, И. А. Цыба // Физич. культ. и спорт в высшем образовании: Материалы Всероссийской межвузовской научно-методич. конфер. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2005. – С. 39–41.
5. Егорычева, Э. В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / Э. В. Егорычева, А. О. Егорычев // Теория и практика физического воспитания. – Донецк : ДонНУ, 2008. – № 1. – С. 601–606.
6. Егорычев, А. О. Концепция развития спорта в РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина [Текст] / А. О. Егорычев, В. С. Осин // Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов: Материалы международной научно-

практической конференции МГСУ, 17–18 июня 2010 г., Москва. – Вып. 3. – МГСУ, 2010. – С. 161–164.

7. Егорычева, Э. В. Перспективы развития физической культуры на основе анализа интереса студентов [Текст] / Э. В. Егорычева, Т. М. Серова, В. А. Новикова // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: Материалы IX региональной научно-методической конференции, посвященной 80-летию РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 4–5 февраля 2010 г., Москва. – М. : Издательский центр РГУ нефти и газа имени И. М. Губкина, 2010. – С. 138–139.

8. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособ. / Л. И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.

9. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте [Текст] : учеб. пособ. для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

10. Стратегия развития физической культуры в России до 2020 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.infosport.ru/strategiya/>

11. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг. [Текст] / Постановление правительства от 11.01.2006 № 7.

12. Фетисов, В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах [Текст] / В. А. Фетисов; [Федеральное агентство по физической культуре и спорту]. – М. : Совет спорт, 2005. – 80 с.