

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ: РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

*Статья подготовлена в рамках выполнения проекта государственного задания «Прикладная гуманитаристика: актуализация практически ориентированных подходов в исследовании культуры», код проекта 2111.*

Сделана попытка провести анализ российского и зарубежного опыта эффективной организации спортивно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях с целью выработки новых подходов к данному направлению деятельности на современном этапе модернизации образовательной системы.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; спортивно-оздоровительная работа; физическая подготовка студентов; образовательные стандарты; модернизация образования.

Проблематика организации физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности в вузах нашей страны приобретает новый формат в условиях внедрения современных образовательных стандартов и изменений требований, которые предъявляют студенты как потребители образовательных услуг. Являясь социальным компонентом, предоставляемая вузом возможность поддерживать здоровый стиль жизни, заниматься спортом нередко выступает в качестве конкурентного преимущества при выборе абитуриентом того или иного образовательного учреждения.

В статье предпринята попытка провести анализ наиболее эффективного российского и зарубежного опыта организации спортивно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях с целью выработки новых подходов к самой концепции осуществления данного вида деятельности в вузе на современном этапе модернизации образовательной системы.

Спортивно-оздоровительная работа в высших учебных заведениях России получила активное развитие начиная с первого десятилетия XX в. Началом зарождения студенческого спорта принято считать 1911 г., когда появились первые студенческие клубы спортивной направленности. К 1916 г. фактически половина всех вузов Российской империи в своем учреждении имела эффективно действующие спортивные клубы. В советский период спортивные студенческие организации получили повсеместное распространение, например, в спортивном обществе «Буревестник» занимались несколько сотен тысяч молодых людей [1].

В современной России о необходимости развития студенческого спорта и важной роли физической активности в молодежной среде неоднократно говорилось на самом высоком государственном уровне. Между тем степень вовлечения молодого населения в спорт и занятия физической культурой на данном этапе можно охарактеризовать как незначительные [2]. Для понимания проблем и перспектив развития спортивно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях нашей страны нами были рассмотрены примеры эффективных форм организации спортивно-оздоровительной деятельности в зарубежных образовательных учреждениях, а также проанализи-

ровано мнение обучающихся российского вуза по вопросам качественной модернизации данного вида деятельности.

Обновленный закон об образовании в Российской Федерации, вступивший в силу с 1 сентября 2013 г., напрямую указывает обязанность руководства учреждений, в том числе высшего профессионального образования, содействовать развитию спорта и физической культуры. На современном этапе развития системы высшего образования в России профессионально-прикладная физическая подготовка студентов является составной частью программы физического воспитания и нацелена на подготовку молодого специалиста. Качественная профессиональная подготовка будущих специалистов в самых различных областях требует в том числе и значительной физической подготовки, что неоднократно было доказано многочисленными научными исследованиями [3]. Физическое воспитание является обязательным компонентом учебно-воспитательного процесса. Разработка норм, регулирующих спортивно-оздоровительную работу в вузе, должна быть нацелена в первую очередь на формирование и укрепление здоровья молодежи, только после этого следует уделять внимание достижению спортивного результата [4].

Курс физического воспитания в высшем учебном заведении предполагает решение следующих задач: в первую очередь это воспитание у будущих специалистов высоких волевых, моральных и физических качеств, что должно способствовать повышению производительности труда. Не менее важной задачей является укрепление и поддержание здоровья молодежи, повышение работоспособности во время обучения. Также необходимым аспектом профессионально-прикладной физической подготовки является учет специфики будущей сферы деятельности выпускника [1].

В российских вузах физическое воспитание осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов и представляет собой значительное многообразие взаимосвязанных форм, дополняющих друг друга, формируя, таким образом, единый процесс физического воспитания обучающихся. Основной формой физического воспитания в вузах на сегодняшний день остаются учебные занятия. Планирование происходит отдельно по каждому направлению, и прове-

дение занятий осуществляется на базе кафедр физического воспитания [4]. С внедрением образовательных стандартов поколения ФГОС 3+ возникает дополнительная необходимость в реализации теоретического компонента дисциплины «Физическая культура» для непрофильных направлений. Лекции и семинарские занятия, предусмотренные стандартом как базовый элемент традиционно практико-ориентированной дисциплины, на наш взгляд, должны содержать необходимую основу знаний в области теории физической культуры. Знания медико-биологических аспектов физической культуры и спорта нацелены на формирование и поддержание здоровья студентов. Понимание социального значения спорта и физической культуры является немаловажным в формировании всесторонне развитой личности [2]. Отдельно стоит выделить самостоятельные занятия физической культурой, которые не только способствуют усвоению учебных компетенций, увеличивают общее время физической активности, но и в целом ускоряют процесс физического совершенствования студентов. Данные занятия могут проходить как в секциях, так и в самом вузе после основного учебного процесса. В совокупности все эти занятия обеспечивают эффективное непрерывное физическое воспитание обучающихся. Кроме предусмотренных учебными планами часов для занятий физической культурой, немаловажную роль в процессе физического воспитания и поддержания здоровья студентов выполняют разнообразные формы массовой спортивно-оздоровительной работы в вузе. Среди основных направлений массовой спортивно-оздоровительной деятельности в вузе выделяют общеподготовительное оздоровительно-рекреативное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое и лечебное [5].

С целью выявления положительного опыта эффективной спортивно-оздоровительной работы нами была рассмотрена система организации физического воспитания в зарубежных вузах на примере Германии.

Немецкая система современного высшего образования включает в себя три типа университетов:

1. Классические университеты. Их история уходит корнями вглубь Средних веков. Несмотря на это, в настоящее время университеты представляют собой современные научные и учебные центры с широким спектром направлений подготовки. К числу таких вузов относят Гейдельбергский университет, университеты в Тюбингене, Фрайбурге.

2. Университеты, которые получили свой статус в процессе преобразования отраслевых вузов, например технических. К этой группе относятся также технические университеты (*Technische Universitaeten*) и приравненные к ним по статусу высшие технические школы (*Technische Hochschulen*) в Ахене и Дармштадте. Как правило, для данных вузов характерен узкий выбор специализированных факультетов, преимущественно технической и естественно-математической направленности.

3. Вузы, открытые в последнее время вследствие процесса стремительного развития немецкой системы высшего образования. К ним можно отнести Рурский

университет в Бохуме, университеты в Билефельде, Констанце и др. Именно для данной категории вузов характерна ориентация на новые методы обучения, эксперименты, затрагивающие организацию учебного процесса, большое значение придается практическому компоненту образования.

В настоящее время в Германии насчитывается около 400 высших учебных заведений, большинство из которых имеют статус государственных вузов. Вопросы образования относятся к компетенции федеральных земель, что отражается на разности образовательных программ в различных частях страны, но не исключает наличие общих образовательных стандартов [6].

Один из таких стандартов – это программа по физической культуре. Несмотря на то что у студентов вузов Германии физическая культура не является обязательной дисциплиной, обучающиеся охотно посещают занятия спортом, предлагаемые их университетами. Все предлагаемые университетом занятия являются платными, но в то же время доступными (примерно 20 евро в семестр). Студентам немецких университетов предлагаются на выбор базовые варианты, такие как баскетбол, пляжный волейбол, регби, хоккей на льду, футбол, флорбол, гандбол, бадминтон, теннис, фрисби. Студенты могут освоить целый ряд боевых искусств: айкидо, джиу джитсу, каратэ, таэквон-до, кикбоксинг для женщин, кунг-фу и др. Наиболее интересными нам представляются специальные предложения немецких вузов: гимнастика для позвоночника, паркур, семинары Фельденкрайза, массаж рефлекторных зон ног, велоспорт, медитация, пилатес, ци гун, шиацу, йога, театр движения, альпинизм, пеший туризм.

В ходе рассмотрения форм организации спортивно-оздоровительной работы в немецких вузах мы пришли к выводу, что важным элементом, который делает данную систему эффективной, выступает разнообразие возможностей для удовлетворения потребностей студентов в физической активности. Студент не ограничен рамками в своем выборе той или иной направленности, в которой он мог бы себя попробовать, будь то игры с мячом, боевые искусства или гимнастика. Каждый цикл занятий студент имеет право выбрать себе новое направление. При этом группы, как правило, делятся на три категории – для начинающих, продолжающих и более углубленное изучение, что позволяет комфортно чувствовать себя на любой стадии совершенствования своих навыков. Запись на занятия в любую группу, как правило, происходит на специализированном портале университета, где также можно выбрать удобное расписание посещения занятий, проследить наиболее популярные направления. Конкуренция среди педагогов создает также благоприятную среду для повышения качества образовательных услуг. Оплата не является существенной и не ограничивает студентов в выборе и объеме занятий. Мы пришли к выводу, что немецкая модель организации специализаций, в том числе технологически продуманный подход к ее реализации, могла бы быть частично заимствована и в системе спортивно-оздоровительной работы российских вузов.

Нами также была проанализирована организация спортивно-оздоровительной работы российского вуза на примере Томского государственного университета. Основной формой физического совершенствования студентов в настоящее время является процесс физического воспитания. Данный процесс решает основные задачи, направленные на поддержание здоровья, формирования мотивации к регулярной физической активности. Учебный процесс по физическому воспитанию в ТГУ осуществляется на четырех отделениях. Спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу на факультетах проводят кураторы по физическому воспитанию и спортивные советы на факультетах. На сегодняшний день в университете активно работают секции и клубы по 30 видам спорта, в которых на высоком спортивном уровне занимаются более 1 000 студентов и сотрудников ТГУ.

С целью оценки качества организации спортивно-оздоровительной работы в университете и ее эффективности было проведено анкетирование 120 студентов Томского государственного университета, представляющих 12 факультетов различной направленности. Были получены и проанализированы следующие результаты. Все опрошенные студенты на вопрос об удовлетворенности занятиями ответили положительно.

Среди опрошенных студентов 64% посещают занятия по аэробике, 36% занимаются Hot Iron, при этом 30% из всех респондентов совмещают выбранную специализацию с другими занятиями, предлагаемыми университетом. На бесплатной форме обучения физической культурой занимается 67% опрошенных студентов, 33% обучающихся при этом пользуются платными спортивно-оздоровительными услугами на базе университета, 2% совмещают платные и бесплатные возможности занятий физической культурой в вузе.

Получение удовольствия от занятий стало основным мотивационным фактором при выборе специализации, что было отмечено в 43% ответов, получение требуемого уровня физической нагрузки и эффективность тренировок в поддержании формы выступили фактором, влияющим на выбор респондентами специализации в 27% ответов. Личность преподавателя ока-

зала влияние при выборе конкретной специализации в 20%, показатель 10% был характерен для выбора направления в зависимости от удобства расписания занятий. Предпочитают заниматься физической культурой 2–3 раза в неделю 60% студентов, 40% респондентов выразили желание заниматься физической культурой от 4 до 5 раз в неделю. Все студенты (100%), принявшие участие в анкетировании, оценили методы работы педагога выше среднего. Среди наиболее значимых качеств педагога, способного мотивировать студентов к занятиям физической культурой, обучающиеся выделили понимание, доброжелательность, любовь к своему делу, а также чувство юмора, ответственность и жизнерадостность.

Респондентам было также предложено выделить те специализации, которые в настоящий момент не реализуются в университете, но могли быть внедрены в образовательный процесс. Спортивные танцы были выделены как наиболее популярное направление – 40%, занятия йогой – 33%, спортивно-оздоровительный туризм – 20%. Не наблюдалось повышенного интереса студентов при выборе таких специализаций как паркур, бадминтон, бильярд – 7% ответов.

Таким образом, мы пришли к выводу, что повышение качества реализации спортивно-оздоровительной работы в российском вузе в рамках общих тенденций модернизации образовательных процессов затрагивающих в том числе и преподавание дисциплины «физическая культура», должно быть ориентировано на положительный опыт зарубежных университетов, но при этом должно сохраняться понимание местной специфики. В целом студенты, включенные в спортивно-оздоровительную деятельность университета, дают положительную оценку как организационному, так и образовательному процессу, но при этом активно выражают пожелания по улучшению качества реализации физической активности в вузе. Нами были выделены основные факторы, влияющие на мотивационные аспекты спортивно-оздоровительной деятельности, которые будут учтены в проектировании инновационной концепции реализации физической активности у студентов высших учебных заведений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента : учеб. для студ. вузов. М. : Гардарики, 1999. 349 с.
2. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. 230 с.
3. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. 72 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента : учеб. для СПО. 8-е изд., стер. М. : Академия, 2008. 143 с.
5. Рагимова О.А. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие. Саратов : Изд-во Саратов. гос. ун-та, 2008. 40 с.
6. GLOBAL CLASS. URL: <http://www.global.class/org/countries/4/1> (дата обращения: 20.01.2015).

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 18 февраля 2015 г.

## EFFICIENT FORMS OF SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES IN A UNIVERSITY: RUSSIAN AND FOREIGN EXPERIENCE

*Tomsk State University Journal*, 2015, 393, 209-212. DOI 10.17223/15617793/393/33

**Pupysheva Zhanna S.** Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: [Zhanna.pupysheva@mail.ru](mailto:Zhanna.pupysheva@mail.ru)

**Karvounis Yulia A.** Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: [juliakarvounis@gmail.com](mailto:juliakarvounis@gmail.com)

**Keywords:** physical education; sports and recreation work; physical preparation of students; educational standards; modernization of education.

The problems of organization of physical culture and sports and recreational activities in the universities of our country acquires a new format in terms of introduction of modern educational standards and changes of requirements that students as consumers of educational services impose. As a social component, university's granting of the opportunity to maintain a healthy lifestyle, to exercise often acts as a competitive advantage when an applicant chooses this or that educational institution. In this paper, we attempt to analyze the most effective domestic and foreign experience in organizing sports and recreational activities in institutions of higher education in order to develop new approaches to the very concept of the activity in the university at the present stage of modernization of the educational system. The course of physical education in higher education involves the following tasks: first is the development of future specialists' high volitional, moral and physical qualities, which should contribute to increased productivity. An equally important task is to strengthen and maintain the health of young people, increase their efficiency in education. With the introduction of FSES 3+ educational standards there is an additional need for the implementation of the theoretical component of the discipline "physical culture" for the non-core areas. In order to identify the positive experience of effective sport and recreation activities we have considered the system of physical education organization in German universities. During the study of the forms of sports and recreation activity organization in German universities, we came to a conclusion that an important element that makes the system efficient is a variety of opportunities to meet the needs of students in physical activity. In this paper we have also analyzed the organization of sports and recreation activities in Tomsk State University (Tomsk, Russia). Currently, the main form of students' physical activities is the process of physical education. At present, the university has sections and clubs of 30 sports in which more than 1,000 students and staff of TSU are engaged in high-level sports. In order to assess the quality of the organization of sports and recreation activities in the university and its efficiency, a survey was conducted among students. The article highlights the main factors influencing the motivational aspects of sports and recreational activities, which will be taken into account in the design of an innovative concept of university students' physical activity implementation.

#### REFERENCES

1. Il'inich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical culture of a student]. Moscow: Gardariki Publ., 1999. 349 p.
2. Cheshikhina V.V. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi* [Physical culture and healthy lifestyle of students]. Moscow: Izd-vo MGSU "Soyuz" Publ., 2000. 230 p.
3. Kasatkin A.A. Motivy ozdorovitel'noy deyatel'nosti studentok v protsesse obucheniya v vuze [Motives for recreational activities of students in the learning process at the university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2012, no. 9, pp. 10–13.
4. Reshetnikov N.V., Kislytsyn Yu.L. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical culture of a student]. 8th edition. Moscow: Akademiya Publ., 2008. 143 p.
5. Ragimova O.A. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov* [The basics of a healthy lifestyle of students]. Saratov: Saratov State University Publ., 2008. 40 p.
6. GLOBAL CLASS. Available from: [Http://www.global.class/org/countries/4/1](http://www.global.class/org/countries/4/1). (Accessed: 20.01.2015).

Received: 18 February 2015