

Ф.Л. Доленко, С.А. Овчинников

ИДЕОЛОГИЯ ВУЗОВСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»
(ННГАСУ)

Ф.Л. Доленко, С.А. Овчинников

ИДЕОЛОГИЯ ВУЗОВСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Утверждено редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия

Нижегород
ННГАСУ
2009

ББК 91.9:75
Д 64
УДК 796.37.037

ВВЕДЕНИЕ

Забота о «здоровье нации» декларируется сейчас на всех возможных уровнях власти и образовательных учреждений. Декларативный характер этих призывов и пожеланий обнажается сразу, как только мы обратимся к данным официальной статистики, которые неопровержимо свидетельствуют о прогрессирующем ухудшении здоровья российского народа. Реальное состояние дел требует радикального изменения концепций и методологических подходов к оздоровлению всех социальных слоев и возрастных групп россиян.

В огромной степени это касается студентов ВУЗов – последней инстанции, где государство обязано заботиться об укреплении здоровья и приобщении к здоровому образу жизни миллионов молодых людей.

Некоторые из этих концепций и подходов, предельно конкретных действий и первоочередных задач остро поставлены в статьях профессора кафедры физической культуры Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета Ф.Л. Доленко и заведующего кафедрой, кандидата педагогических наук С.А. Овчинникова. Материалы этих статей были доложены на всероссийских научно-методических конференциях в Москве, Нижнем Новгороде и других городах и вызвали живой интерес коллег.

Вот что пишет в своей рецензии председатель методического объединения кафедр физической культуры Нижегородской области к.п.н. С.В. Лемаев.

«В представленных работах («Возвращение к физкультуре», «Идеология вузовской физкультуры», «Массовый спорт: семантика и реальность» и др.) в методологическом плане поставлены фундаментальные вопросы современного

состояния и перспектив развития в России физической культуры и вузовской физкультуры, в частности.

Авторы абсолютно справедливо исходят из того, что именно физкультура, а не спорт во всех его проявлениях, является основополагающим средством укрепления здоровья человека любого возраста. Даже массовый спорт, на который многие влиятельные функционеры и чиновники возлагают особые надежды, решает эту важнейшую для будущего страны и каждого отдельного человека задачу лишь в малой степени и в последнюю очередь.

Установки, оценки и концепции, воздвигаемые авторами, вызывают острый интерес теоретиков и практиков физической культуры и требуют быстрого и тотального внедрения».

Учитывая многочисленные пожелания, отражающие актуальность, новизну и эксклюзивную методологическую взвешенность предлагаемых подходов и методов, руководство ННГАСУ посчитало целесообразным издание серии монографических статей сотрудников кафедры физической культуры в виде учебно-методического пособия.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ФИЗКУЛЬТУРЕ

Три года назад Федеральное агентство по физической культуре и спорту направило в Государственную думу проект Закона о физической культуре и спорте. Законопроект исходит из принципа, что именно спорт во всех своих проявлениях является главным средством обеспечения «здоровья нации». Физкультура же остаётся на втором плане, значение её в оздоровлении народа принижается или не рассматривается вообще, что принципиально неверно и идеологически вредно.

Анализируя нормативные документы, выступления госчиновников, включая чиновников самого высокого ранга, можно сделать вывод, что в России физкультура, как социально-культурное явление, практически не существует. Когда «руководящие работники» пытаются охарактеризовать рычаги обеспечения «здоровья нации», называют обычно спорт. В лучшем случае – массовый спорт.

Тем не менее в теории физического воспитания характеристические задачи спорта, и массового спорта в том числе, даже в малой степени не отражают заботы о здоровье спортсмена. Задачи спорта лежат в области состязаний. Оздоровительный аспект реализуется здесь попутно, в значительной степени случайно, при благоприятном стечении обстоятельств, или не реализуется вовсе. «Отличительная черта спорта – соревнование, борьба за победу и стремление достичь максимального результата – рекорда» (Энциклопедический словарь).

В так называемом «большом спорте» утрата здоровья становится почти обязательной платой за высокие достижения, медали, рекорды, самоутверждение, личное обогащение и ложно понимаемый престиж страны. Это очевидно (В медицине это явление называется аутопатогения – саморазрушение здоровья). Однако бывший председатель комитета Госдумы по физической культуре и спорту В. Третьяк, говоря о проекте «Сочи – 2014»,

утверждал, что уже только проведение олимпийских игр само по себе служит решающим вкладом в обеспечение «здоровья нации»*.

Было бы ошибкой полагать, что укрепление здоровья является главной задачей и массового спорта, особенно в том виде, в котором он реализуется в России. Физические нагрузки здесь, как это ни парадоксально, ничуть не меньше, а иногда и больше. В то же время, они достаются гораздо менее подготовленным спортсменам, часто – по порочным методическим схемам, без должного медицинского, режимного и прочего контроля и обеспечения. Азарт же и амбициозность спортсменов-любителей не уступает, если не превосходит, побудительные мотивы профессионалов. Вследствие этого и массовый спорт у нас, как правило, не укрепляет здоровье, а разрушает его. Спортсмен же, к несчастью, слишком поздно обнаруживает это.

Многие чиновники и политические лидеры, не в последнюю очередь заботясь о собственном пиаре, считают, что обеспечить «здоровье нации» можно только строительством дворцов спорта, спортивных комплексов с ресторанами, кафе, саунами, бильярдом и боулингом. Трансформация Сочи в горный курорт призвана заменить пресловутый Куршевель с тем, чтобы и здесь наслаждались зимним спортом нынешние завсегдатаи Куршевеля.

К «здоровью нации» это естественно, никакого отношения не имеет.

Строго говоря, даже детские спортивные школы, охватывающие значительные контингенты, ориентированы на подготовку будущих чемпионов. Оценка работы тренеров напрямую зависит от поставки кадров для профессионального спорта. Этот последний, разрушая здоровье своих адептов, в полном соответствии с пророчеством Пьера де Кубертена, превратился в своеобразное шоу, набор цирковых трюков, отнимающих гигантские средства у массового спорта и физической культуры.

* «Здоровье нации» - принципиально неудачное выражение. Как говорят, «с душком». Правильнее и достойнее говорить о здоровье народа, в крайнем случае – населения России.

Спортивный профессионализм выводит из производственной, творческой и культурной сферы сотни тысяч человек. Миллионы человек постепенно отрываются от их скромных физкультурных занятий, пересаживаются на трибуны и пополняют ряды беснующихся «фанатов». Общество постепенно начинает жить по лозунгу древнего Рима времён загнивания и распада – «хлеба и зрелищ!» Сами же «трюкачи» становятся жертвами престижных амбиций общества.

Восхваление и пестование профессионального спорта, строительство «дворцов» и слаломных трасс для избранных объективно и закономерно приводит, и уже привело, к прогрессирующему ухудшению здоровья и физических кондиций народа. Из-за органических патологий и конституциональной убогости скоро некого будет призывать в ряды вооружённых сил. Процесс достиг такой остроты, что, несмотря на свою скандальность, широко освещается даже в слишком лояльных властям СМИ. В докладе Общественной палате президент Российской академии медицинских наук М. Давыдов привёл вопиющий факт: среди выпускников школ (2005 года) не осталось ни одного здорового ученика! Генеральный штаб вооружённых сил РФ опубликовал данные, согласно которым каждый третий призывник 2009 года по состоянию здоровья оказался негодным к службе в армии. В обращении к молодежи (2009, июль) президент Д.А. Медведев привел ошеломляющие данные: 40% россиян от 15 до 20 лет курят. В 2008 году на каждого россиянина, включая стариков и младенцев, приходилось по 18 литров чистого алкоголя. Какое уж тут здоровье! Стоит вопрос о вырождении «нации».

А между тем именно физкультура ставит своей главной задачей сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Если же говорить о «нации» (хотя здесь куда более уместно слово «народ»), то нужно воздействовать на неё там, где она, «нация», находится в наиболее компактном и благоприятном для физкультурного воздействия виде. Эти центры общеизвестны: детский сад, школа (100% «нации»!), техникум, вуз. Человек находится здесь в наиболее чувствительном (благоприятном) возрасте и состоянии, когда физкультура,

понимаемая в самом широком смысле, в пересчёте на квант воздействия, приносит наибольший эффект.

Здесь же закладывается, формируется, оптимизируется и обкатывается то, что называется здоровым образом жизни. Если этого не происходит здесь, то вероятность того, что это произойдёт в более зрелом возрасте становится ничтожной. Человек, как правило, пытается встать на путь оздоровления уже тогда, когда обременен целым букетом болезней, спровоцированных и форсированных главной болезнью XXI века – гипокинезией. Повернуть вспять биологические часы в этот период онтогенеза весьма проблематично, затратно и, кроме самоотверженности, требует высочайшего научно-методического обеспечения.

Дело за тем, чтобы идеологически, научно, организационно и материально подкрепить и усилить все блоки физкультурно-оздоровительного воздействия. Все средства и все усилия общества должны быть сосредоточены здесь.

Из всех аспектов этой судьбоносной для страны перестройки особое внимание следует обратить на кадровое обеспечение. Она потребует специалистов нового образца, у которых безупречное научно-методическое вооружение будет базироваться на креативном мышлении и высоких гуманистических идеалах.

Именно эти люди, вкупе с благоприятной социальной экологией, будут создавать здоровье народа.

Острейший дефицит таких специалистов делает весьма проблематичным, по крайней мере в ближайшие годы, радикальное изменение угрожающей ситуации. Надеяться на то, что эту революцию (без кавычек) осуществят ныне практикующие учителя, преподаватели, руководители, тренеры, методисты не приходится. Как показывают последние исследования, они уютно чувствуют себя и в сложившейся ситуации. Так называемый индекс инновационной готовности (ИИГ) у этого контингента едва превышает 20%. В медицинских кругах всё чаще и громче говорят о «спасении нации», о том, что путь спасения

через лекарства выбран неверно, что медицина может повлиять на процесс не более, чем на 10% , что остальные проценты приходятся на экологию и здоровый образ жизни, важнейшей составной частью которого является рационально организованная физкультура.

Особо острое неприятие вызывает позиция и практика средств массовой информации, особенно электронных. Постоянно и щедро тратя эфирное время, они состязаются друг с другом в рекламировании дорогостоящих, чудодейственных, по их мнению, лекарств, гарантирующих здоровье. И при этом полностью игнорируется физкультура, как мощное, иногда единственное средство сохранения и укрепления здоровья, действенной профилактики всех «болезней века». Хотя уже широкое внедрение даже элементарной утренней зарядки, как утверждает президент «Лиги здоровья нации», известнейший кардиохирург Л.А. Бокерия, могло бы реально помочь этой самой «нации».

Спорт, как особый вид физических упражнений, структурно входит в арсенал средств физической культуры. Любительский, массовый спорт, при мобилизации его оздоровительного потенциала, может и должен послужить здоровью народа. Он является хорошим средством повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями. В том числе и с оздоровительной целью.

В эти дни Россия находится на пороге выбора пути обеспечения здоровья своего народа. В Государственную думу направлен проект закона о физической культуре и спорте. Этот проект базируется на порочной, «спортивной» идеологии. Проект готовился некомпетентными, ангажированными и просто малограмотными чиновниками. Возможно, именно поэтому он имеет шанс быть принятым.

Слишком маловероятно, что депутаты осознают высокую гуманистическую истину: как «все богатства не стоят одной слезинки ребёнка», так и медаль, даже олимпийская, не стоит загубленного здоровья одного единственного человека.

ИДЕОЛОГИЯ ВУЗОВСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Не вызывает сомнения, что физическая культура в вузе и как предмет, и как специфический вид деятельности должна иметь собственную идеологию. Следует признать, что предъявленный высшим учебным заведениям ныне действующий государственный стандарт не выполняет этой функции, поскольку в самых общих чертах ориентирован на количественные и организационные показатели учебного процесса. Смеем предположить, что и готовящийся в недрах Министерства образования новый стандарт не будет принципиально отличаться от предыдущего.

Между тем, тревожное состояние «здоровья нации» (куда уместнее термин «здоровье народа») и здоровья учащейся молодежи, в том числе студенчества, диктует принципиально новое отношение к этому судьбоносному для России вопросу. Это новое отношение по всем своим качественным признакам должно быть поднято на высоту новой идеологии, мобилизующей не только государственные институты и организации, чиновников всех уровней, начиная с Президента, специалистов, имеющих хоть какое-то отношение к здоровью человека, но и каждого сознательно действующего члена общества.

СНАЧАЛА ЗДОРОВЬЕ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ПОТОМ

В руководящих документах и практике вузовской физкультуры наблюдается непозволительно громадь задач. В связи с их избытком затушевывается и затемняется ее главная задача – укрепление здоровья студента. Именно укрепление. Расхожий термин «здоровьесберегающие технологии» выдает желаемое за действительное, поскольку сберечь фактически нечего (см. статистику Академии меднаук, данные Общественной палаты, выступление Президента Д.А. Медведева на ноябрьском 2008 г. заседании Госсовета, результаты осеннего и весеннего 2009 г. призыва в Вооруженные силы, демографию последних десятилетий и т.д.).

Только подчинив деятельность кафедр физической культуры решению этой главной задачи, можно эффективно, но «по ходу», решать и другие существенные задачи, по своей сути способствующие решению главной.

Генеральный курс вузовской физкультуры – приобретение студентом здоровья, его укрепление и реализация как в период обучения, так и во всю оставшуюся жизнь. При этом здоровье следует понимать как цель, как средство и как ресурс полноценного человеческого существования (Н.Н. Визитей). «У человека, сознательного и нравственного существа, здоровье есть средство реализации себя, достижения цели, высокой человеческой цели, ради которой совершенствуется и само средство» (Ф. Ницше).

Высокие физические и физиологические кондиции являются базой успешной и долговременной интеллектуальной деятельности, что жизненно необходимо студенту, специалисту, магистру, ученому. «Физический труд не только не исключает возможности умственной деятельности, не только улучшает ее достоинство, но и поощряет ее» (Л.Н. Толстой).

Эти приобретенные и постоянно возобновляемые кондиции как раз и порождают те резервные возможности функциональных систем организма, которые позволяют оценить и в точных количественных показателях измерить наличный уровень здоровья (Н.М. Амосов).

Суровая реальность состоит в том, что вуз – это последняя инстанция, где государство ОБЯЗАНО заботиться о здоровье человека. Далее он будет предоставлен самому себе и неясным пока обстоятельствам. Если у этого человека к моменту получения диплома здоровье расшатано (сидячий образ жизни!), а привычка к реализации здорового образа жизни не сформирована, то эти обстоятельства будут не просто неблагоприятными, а угрожающими.

КАДРЫ РЕШАЮТ ПОЧТИ ВСЕ

Естественно, что превратить эти принципы в стройную, работающую и рабочую систему могут лишь адекватно подготовленные преподаватели-воспитатели-наставники, вдохновленные оздоровительными идеями. Призвание, высокая общая культура, особая оздоровительная ментальность,

привлекательная менторская харизма, высокая естественно-научная и медицинская компетентность, «высший педагогический пилотаж» - вот идеальное вооружение энтузиаста вузовской физкультуры. Принципы ее относительно просты и понятны. Разгул теоретизирования вокруг важных, но элементарных, на уровне здравого смысла проблем только вредит делу.

Принципиально важно исходить из того, что студент – мыслящая, амбициозная и самоутверждающаяся личность. Эта личность требует к себе уважительного отношения и платит за такое отношение добром. Именно поэтому следует в проведении физкультурных занятий покончить с фетишизацией группового подхода и во все большей степени реализовывать дифференцированный и, в конечном счете, индивидуальный подход. В идеале именно этот подход должен стать главенствующим. Без него потуги добиться чего-то реального за одно - два занятия в неделю обречены.

ВОСПИТАЙ ЕДИНОМЫШЛЕННИКА

Конечным и естественным результатом усилий преподавателя физкультуры должно стать обращение студента в физкультурно-оздоровительную «веру». При этом оценки физической подготовленности и уровня развития двигательных качеств – важный, но не главный показатель успешности работы. Главным критерием следует признать включение студентом в индивидуальный оздоровительный режим самостоятельных физкультурных занятий, квалифицированный мониторинг здоровья, физического развития, физической подготовленности, построение рационального жизненного режима.

В сумме это будет означать, что студент из объекта физического воспитания трансформировался в его субъект, главное действующее лицо, управляющую ходом событий индивидуальность. (Individualité – фр. – суверенность). Преподаватель же получает в лице студента не упирающегося строптивного юнца, а единомышленника, сотрудника в общем деле, успешность которого во всех аспектах радикальным образом возрастает.

И если кадры (преподаватели) решают почти все, то со своими единомышленниками из числа студентов они уже точно решают все.

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК РЫЧАГ

Стало определенной модой считать массовый спорт решающим средством обеспечения «здоровья нации». Происходит культивируемая свыше массовая и прогрессирующая спортизация физкультуры.

Причиной такого тренда является непонимание сущности физкультуры и спорта. Если целью первой является оздоровление и здоровье, то спорт есть стремление к соперничеству, к победе в этом соперничестве, к установлению рекордов, завоеванию медалей и т.д. Здоровье здесь служит лишь средством достижения спортивного успеха, расходным материалом, потому что по своему главному назначению массовый спорт ничем не отличается от так называемого большого, профессионального спорта. Он, при существующем медицинском, методическом обеспечении, вернее при почти полном отсутствии такового, даже гораздо более опасен для здоровья, поскольку вокруг профи крутится целый сонм физиологов, медиков, биомехаников, фармакологов, массажистов, психологов, физиотерапевтов, материально заинтересованных в высокой и долговременной форме подопечного. Сам же спортсмен для этой «обслуги» является своего рода товаром.

Азарт же, напряженность и самоотдача, всевозможные риски у спортсменов-любителей ничуть не меньше. Противоречие, как правило, разрешается за счет здоровья спортсмена.

В мире растет понимание суровых последствий спортизации. Фетишизация спорта серьезными исследователями трактуется как феномен контр-культуры. Ведущий специалист в области физической культуры и спорта Китая, автор национальной программы Юй Джандин формулирует: «Основным направлением в области физического воспитания в вузах Китая является обеспечение здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, разнообразия форм и методов воздействия, возможность выбора этих средств,

обеспечение гибкости их применения, рост общей воспитанности». Заметьте, ни слова о спорте!

Не следует впадать и в другую крайность – бездумное игнорирование мотивационных, координационных, морально-волевых, рекреационно-психологических и других полезных возможностей спорта как такового. У 17-19-летних молодых людей на этих струнах можно и нужно играть. И мыслящий преподаватель обязательно этим воспользуется, опять же с пользой для оздоровления и здоровья.

Опытный альпинист-любитель понтифик Иоанн-Павел II назвал спорт «важным второстепенным делом». Стратегия вуза должна состоять в том, чтобы рационально использовать прогрессивные и полезные возможности спорта при безусловном блокировании отрицательных и опасных. В том числе на базе строжайшего медицинского контроля.

ТЕОРИЯ ЖЕМЧУЖНОГО ЗЕРНА

Не подлежит сомнению, что предназначение кафедр физической культуры состоит в максимально возможном оздоровлении будущих специалистов, выпускаемых по профилю вуза. Но совершенно не исключено, что в процессе физкультурной работы в массе вполне «нормальных» студентов вдруг обнаружится особо одаренный и даже, в спортивном смысле, талантливый индивид. Вероятность этого чрезвычайно мала, поскольку будущие рекордсмены идут нарасхват если уже не в детские, то наверняка в юношеские годы.

Но все же, если такое произошло, то возникает нестандартная и очень ответственная ситуация. Во-первых, преподаватель должен быть достаточно компетентным, чтобы достоверно констатировать потенциальный уровень будущей «звезды». Во-вторых, он должен сообщить о своем открытии одаренному студенту. В-третьих, необходимо сообщить ему о том, как изменится его судьба, если, он изберет путь дальнейшего спортивного совершенствования, в частности о том, что нечего и думать совместить современные супернагрузки профессионального спорта с планомерной и

успешной учебой, что, в лучшем случае, придется добиваться продления срока обучения и свободного графика, что неизбежно скажется на качестве и прочности знаний.

Будет ошибкой стараться во что бы то ни стало заставить такого студента совершенствоваться в собственном вузе. Тренеров мировой квалификации и в сборных командах страны острейший дефицит. Приходится прибегать к услугам варягов. Далее, одна такая «звезда» может полностью опустошить кассу вузовского спортклуба. Но и в этом случае вряд ли удастся создать для нее те рафинированные условия, в которых растут потенциальные олимпийцы.

В то же время талантливый человек в определенном смысле является достоянием страны. И дело чести преподавателя и кафедры, если он осознанно и ответственно выберет карьеру спортсмена-профессионала, помочь ему осуществить это намерение с наименьшими социальными, карьерными и прочими потерями.

Если же потенциальная «звезда» предпочла остаться в лоне альма-матер, то целесообразно создать ей максимум условий для того, чтобы «в спартанской скромности и простоте» (П. де Кубертен) сражаться за спортивную честь своей учебной группы, факультета, института, и уж, как минимум, организационно, содержательно и методически обеспечить оптимальную систему таких состязаний.

НЕ ПРОГИБАТЬСЯ

Оздоровление студенчества – благородное, гуманное, но довольно долгое и не бросающееся в глаза дело с отсроченным эффектом. За него не дают ни грамот, ни кубков. В государственной аттестации вуза такая графа вообще отсутствует. Так что прославиться здесь гораздо труднее, чем побеждать на многочисленных муниципальных, региональных и прочих турнирах. И завоеванные кубки, особенно в кабинете ректора – это что-то наглядное, реальное и престижное, своеобразный козырь в различных пиар-акциях. Именно поэтому многие руководители вузов, ввязавшись в азартное соперничество с коллегами, оценивают работу кафедр физической культуры по

количеству и качеству кубков, медалей, дипломов. Тем более, что местные власти нередко способствуют этому местечковому кубковому ажиотажу.

В таких условиях руководитель кафедры, поддержанный коллективом преподавателей, должен проявить не только изрядные дипломатические способности, но и необходимую твердость в отстаивании оздоровительных позиций. Своего ректора тоже нужно воспитывать. Особенно сейчас, когда прозвучал целый кодекс весьма жестких высказываний Президента и Премьер-министра о тревожном состоянии «здоровья нации», необходимо с фактами в руках убедить вузовское начальство в правильности выбранного «оздоровительного» курса и действенности принимаемых мер.

Такая оздоровительная солидарность с руководством ННГАСУ позволила только за последние годы капитально реконструировать плавательный бассейн и лыжную базу, заново создать и оборудовать тренажерный зал, обновлять и совершенствовать инфраструктуру оздоровительно-спортивного лагеря.

Ректор-единомышленник и оздоровительно-ориентированный ректорат для успешной оздоровительной работы значат ничуть не меньше, чем единомышленник-студент.

МАССОВЫЙ СПОРТ: СЕМАНТИКА И РЕАЛЬНОСТЬ

Попытки классифицировать и анализировать «спорт вообще» без привязки его к культурным, социально-экономическим и прочим условиям конкретной страны (Л.И. Лубышева, 2009 и др.) обречены на принципиальные издержки и прямые несоответствия. Тем не менее рациональная классификация является важным и необходимым инструментом любой работы в области спорта.

Если дефиниции спорта как явления («регламентированные физические упражнения, нацеленные на состязательность, борьбу, победу») в основном идентичны, то уже при делении его на профессиональный и любительский возникают острые дискуссионные разногласия. Но особенно много спорных трактовок в определении и характеристиках так называемого массового спорта. Собственно, это словосочетание обычно употребляется без конкретизации содержания, как данность, как нечто само собой разумеющееся.

Эта ситуация представляется недопустимой, поскольку именно на массовый спорт, без какой-либо конкретизации и анализа, государством, правительством, региональными властями делается главная ставка на «укрепление здоровья нации». По-видимому, такая концепция, выбрасывающая на административные задворки физкультуру, в принципе не только ошибочна, но и вредна, поскольку дезориентирует всех, кто в той или иной степени ответственен за оздоровление российского народа. Это особенно нетерпимо сейчас, когда здоровье народа не только находится на чрезвычайно низком уровне, но и продолжает ухудшаться. Ситуация требует перехода от бесплодного теоретизирования по давно решенным проблемам к простой и действенной, приносящей осязаемые результаты, практической деятельности.

Неправомерно массовидность считать единственным критерием принадлежности к массовому спорту. Этот «валовый» подход полностью дискредитировал себя еще в советские времена. С этой точки зрения вполне

массовым может считаться и профессиональный спорт (В России из кармана налогоплательщика кормится 300 тыс. спортсменов-профессионалов).

Нельзя также относить к представителям массового спорта миллионы неподготовленных людей, раз в год мобилизованных на участие в «Лыжне России», «Дне бега» и т.д. Такая «массовость» тешит только чиновников от спорта и украшает их официальные отчеты. Вершиной такой показухи можно считать толпу волонтеров «в штатском», не имеющих представления о лыжном спорте, которых через окно гостиницы-люкс демонстрировали председателю комиссии МОК по зимним видам спорта Ж.-К. Килли в Сочи. На наш взгляд, даже тех, кто более или менее регулярно, время от времени, «по настроению» берется за спорт, нельзя признать цивилизованным спортсменом, представителем «массового спорта», и надеяться, что таким способом человек реально и в положительную сторону повлияет на свое здоровье.

Для реального и оздоравливающего продвижения спорта в народ, для определения истинно государственных подходов в этой судьбоносной для России области необходимо канонизировать перечень минимально-достаточных признаков, позволяющих обоснованно и ответственно отнести человека к представителям массового спорта.

Эти признаки следующие:

- Регулярные, не менее двух раз в неделю и в течение круглого года тренировки.
- Регулярное участие в соревнованиях.
- Взвешенный анализ собственных спортивных достижений.
- Медицинская диспансеризация не менее двух раз в год.
- Постоянный самоконтроль физического состояния (по ЧСС, АД, антропометрии, самочувствию).
- Постоянный контроль и самоконтроль уровня двигательных качеств (наличие индивидуального тест-комплекса).
- Постоянное совершенствование и реализация знаний по технике избранного вида спорта и методике тренировки.

- Спортивный стиль жизни, следование правилам ЗОЖ.
- Безусловное отсутствие вредных привычек.

Если принять эти вполне очевидные критерии, то количество «массовых спортсменов» в России окажется вполне соизмеримым с армией профессионалов. И никаких уступок. Поскольку именно качество процесса оздоровления народа решает все.

Массовый спорт – это не спорт «массы», а спорт огромного количества индивидуальностей. Только такой подход в состоянии реально цивилизовать, оптимизировать занятия спортом и обоснованно рассчитывать на те несомненные и ценнейшие социальные и оздоровительные приобретения, которые в них изначально заложены.

ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРИОРИТЕТ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

В физической культуре России необходимо констатировать принципиально новую ситуацию: перманентный финансовый кризис, острый дефицит бюджетных средств, чиновничьи вольности и, по сути, произвол в исполнении уже утвержденных бюджетов на всех уровнях – от федерального до муниципального.

Четко определились два полюса приложения денег и сил: с одной стороны, физкультура и массовый спорт, с другой – спорт неприкрыто и узаконенно профессиональный.

Еще два десятилетия назад их финансовые и организационные запросы с трудом, но удавалось хоть как-то увязывать и балансировать. В настоящее постперестроечное время отношения между ними резко обострились. Больше того, не предпринимается реальных попыток их нормализовать. Федеральная концепция этого вида деятельности и отношений, по-видимому, отсутствует.

Де-факто, кризисные вопросы финансирования профессионального спорта (официально он чаще всего стыдливо именуется «большой спорт») решаются за счет массового спорта и физической культуры. Отношения между ними приобрели альтернативный, антагонистический характер. Погоня за олимпийскими и мировыми медалями, ложно понятые приоритеты, пестование ограниченной группы потенциальных медалистов обескровливают и без того мизерный бюджет физкультуры и постоянно, во все возрастающем масштабе и темпе, свертывают реальную заботу о здоровье народа.

«Большой спорт», как известно, не укрепляет, а разрушает здоровье своих материально заинтересованных приверженцев. Чем больше молодых энергичных людей вращается в его орбите, тем меньше в стране рабочих, инженеров, врачей и других полезных людей.

В настоящее время в России всеми видами физкультуры и спорта занимается менее 10% населения – в 4-5 раз меньше, чем в подлинно цивилизованных странах. Подготовка и обеспечение одного профессионала

международного класса эквивалентно содержанию спортивной школы на несколько сотен детей. По данным председателя бывшего Госкомспорта В. Фетисова, сумма зарплат только иностранных легионеров превышает весь спортивный бюджет России. «Стоимость» одного олимпийского чемпиона в легкой атлетике составляет несколько миллионов долларов, 4,2 миллиона, уточняет президент Олимпийского Комитета России Л. Тягачев.

Из госбюджета финансируются даже такие «денежные», сугубо профессиональные федерации, как Российский футбольный союз, федерация хоккея с шайбой и мячом, баскетбола, волейбола, биатлона и т.д. и т.п. – то есть такие, которые за рубежом не только самокупаются, но и выделяют средства для финансирования массового спорта и других гуманитарных программ. Кроме прямых бюджетных вливаний на профессионалов проливается богатый финансовый дождь спонсорской помощи. Так, известный миллиардер М. Прохоров, с далеко идущими целями избранный президентом Федерации биатлонистов России, буквально утопил свою федерацию и ведущих биатлонистов в море долларов, что пока ничуть не повысило уровень их достижений.

Ситуация, сложившаяся в одной из важных социально-гуманитарных сфер, требует от властей всех уровней, спортивных функционеров, чиновников и агентов спортивной «индустрии» при вкладывании денег прежде всего и ответственной всего ответить на вопрос: что вы финансируете, что для вас важнее – здоровье народа, конституционное право населения России на здоровую жизнь или содержание кучки профессионалов и оплата превратно понятых патриотических амбиций.

И действовать соответствующим образом, не забывая о народе страны, в которой живешь.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

По официальной статистике менее 6% взрослого населения России занимается оздоровительной тренировкой (в США – почти 40%). Здоровье россиян по объективным показателям находится на очень низком уровне и продолжает ухудшаться. Имеются и другие данные, в совокупности свидетельствующие о хроническом неблагополучии во всех звеньях системы отечественного физического воспитания. Это состояние уже не могут прикрыть оптимистические декларации чиновников и научно-педагогических функционеров, ответственных за здоровье народа.

Исправление ситуации требует радикальных решений. Причем не следует искать их за пределами известных педагогических конструкций и методов. Продуктивной должна стать качественная переоценка традиционной методологии и количественных параметров реализации отдельных ее методов.

В числе первоочередных мер важнейшее место занимает концептуальный переход от доминирующих фронтального и группового подходов к безусловному доминированию индивидуального подхода. Эта концепция естественно вытекает из отношения к воспитуемому, как к личности, реально гуманизирует весь процесс воспитания и физического воспитания в частности. (Individualité - франц. – суверенность, способность к саморегуляции и осуществлению самостоятельно выработанной программы действий). Без индивидуального подхода, по нашему убеждению, невозможно сколько-нибудь серьезно повысить мотивацию собственных усилий человека, направленных на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физического развития и повышения двигательных кондиций.

В совокупности именно эта и такая деятельность и будет означать формирование и реализацию физической культуры личности.

Индивидуальный подход должен доминировать на всех возрастных этапах, начиная с раннего детства. Но роль его становится определяющей в

подростковом и юношеском возрасте, когда интенсивно и радикально формируются ценностные установки и ориентации. К этому периоду необходимо отнести и первые студенческие годы. Педагогические потери, допущенные в это время, практически невозможны. Наоборот, заложенные здесь основы здорового образа жизни, как правило, сохраняются всю оставшуюся жизнь, обеспечивая закономерный переход от физического воспитания к полномасштабному физическому самовоспитанию. Что, кстати, и является главным критерием успешности принципиально новых педагогических воздействий.

Предлагаемое реформирование подходов немислимо без подготовки учителя-преподавателя-тренера новой формации, вооруженного адекватной методикой, широким спектром активных знаний по теории физического воспитания, физической тренировки, по психологии, этике, в смежных естественно-научных областях, фундаментальной гуманитарной эрудиции. Существующая система подготовки кадров таких специалистов не производит.

Особую сложность представляет переориентировка и переподготовка ныне действующих кадров, поскольку их методологическая ущербность в значительной степени объясняется тем, что каждый, кто обучает и воспитывает, находится под определяющим влиянием опыта собственного обучения и воспитания.

Робкие формальные и непоследовательные полумеры правительства и Министерства образования, предпринимающиеся (декларируемые!) в настоящее время, отражают отсутствие принципиальной концепции физического воспитания, физического образования, массового и других видов спорта. Сложность же стоящих перед российским обществом задач не снижает, а усугубляет жизненную необходимость их скорейшего решения.

Возьмем на себя смелость предположить, что решение наконец-то осознанной демографической проблемы в России невозможно без решения сформулированных выше задач. Еще Платон утверждал: «Все они личности,

ПОЭТОМУ они - народ». С гражданами же России , в том числе и в сфере физической культуры, по-прежнему обращаются, как с « населением».

Парадоксальная сторона проблемы состоит в том, что многие граждане довольно уютно чувствуют себя в разряде «населения» и против физкультуры почти бессознательно «голосуют ногами».

В свою очередь, адекватное и скорейшее реформирование педагогики физического воспитания в стране послужило бы мощным рычагом разрешения судьбоносных для России демографических проблем.

ХРОНОЛОГИЯ И ТРАНСФОРМАЦИЯ СТИМУЛОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В безапелляционных высказываниях высших российских чиновников, в том числе чиновников от спорта, усиленно насаждается мысль, что спортивные «звезды» выполняют важную социальную функцию – вовлекают миллионы своих поклонников в ряды спортсменов и даже стимулируют их к достижению наивысших спортивных результатов.

Это утверждение, как показывают серьезные опросы населения, неверны и в принципе, и в отношении миллионов. Масштаб мобилизирующей силы «звезд» существует, но он в тысячи раз менее значителен. Основной притягательной силой является сам спорт, его красота, драматургия, возможности уникального общения. Именно эти соображения отразил в своей знаменитой формуле «главное не победа, а участие» основатель олимпийских игр современности Пьер де Кубертен.

Если обратиться к истории вопроса, то в период бурного развития спорта (с конца XIX века и до 50-60 годов двадцатого) стимулирующая роль подражания выдающимся атлетам была очень велика. Во-первых, потому что их, по сравнению с нашими днями, было ничтожно мало. Их знали все. Во-вторых, и это было важнейшим обстоятельством, достигнутые ими высоты в спорте находились на таком уровне, что были достижимы и для большинства «простых смертных». Более того, они были достижимы и для людей, сочетающих спортивную тренировку и состязания с привычной профессиональной деятельностью. Спортивный профессионализм считался морально несовместимым с занятиями и состязаниями по абсолютному большинству видов спорта (исключение составил бокс), был полностью отрешен от олимпийских игр. Соккрытие профессионализма наказывалось штрафами и пожизненной безусловной дисквалификацией.

Однако постепенно, со все возрастающим объемом и агрессивностью, профессионализм трансформировал фундаментальные гуманистические

ценности спорта. В 1980 году (в Москве!) тогдашний президент МОК Хуан-Антонио Самаранч изъял из Олимпийской хартии само понятие любительства. Путь безудержному профессионализму и коммерциализации спорта был открыт. Сейчас в России, по далеко не полным данным, кормится от спорта (читай на деньги налогоплательщиков) не менее 300 тыс. человек – от сборных команд страны до сборных футбольных и хоккейных команд районов области и отдельных предприятий. Это находящиеся в цветущем возрасте, сильные, выносливые, привлекательные для производства люди. Это важный экономический и демографический фактор, особенно в свете критического дефицита рабочих рук и полноценного призыва в вооруженные силы, о которых не устает твердить руководство страны.

Гонка за медалями и рекордами привела к тому, что ведущие профессиональные атлеты все в большей степени попадают в особые, по сути дела, экспериментальные условия объекта приложения сил целой армии физиологов, биомехаников, фармакологов, медиков, физиотерапевтов, менеджеров, финансистов и т.д., и т.п.

Простодушный новичок, завлеченный лучами славы своего кумира, внезапно обнаруживает, что для того, чтобы достичь уровня «звезды», нужно пожертвовать почти всем – любимой профессией, устоявшимся образом жизни, иногда - семьей и, прежде всего, здоровьем. Будущее становится непредсказуемым, часто – опасным. Характерно, что на заре развития современного спорта оздоровительная мотивация не только присутствовала, но и являлась вполне реальной и закономерной. Теперешний профессионализм ее полностью исключает. Спортсменам платят огромные гонорары, чтобы компенсировать утрату здоровья в конце карьеры. Все мы слышали откровения очередной «звезды», которая плачется на постоянные травмы, болезни, необходимость терпеть сверхнагрузки и т.д., и т.п. Часто официально это подается как проявление патриотизма.

Казалось бы, можно и остановиться на пороге, переоценить ценности. Но профессиональный спорт уже вцепился в неопита всеми своими скрытыми от

непосвященных глаз соблазнами – славой, исключительным положением в обществе, деньгами. (Папа Ионн-Павел II назвал гонорары спортивных звезд «неприличными»). Многие принимают «правила игры» и постепенно докатываются до мошенничества, допингов и подмены проб. Многие, отказавшиеся от такой перспективы, разочаровываются в спорте и в жизни.

И в том, и в другом случае это трагедия личности, перелом судьбы. И тут, как правило, слишком поздно вспоминается старинная истина: не сотвори себе кумира.

ГИПОКИНЕЗИЯ: ЭТИМОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

«Условимся о терминах», - говорили древние диалектики, приступая к научному спору как способу постижения истины.

Термином «гипокинезия» пользуются все, кто в той или иной степени связан с конструированием и оптимизацией оздоровительной тренировки. Однако сущность явления, обозначаемого этим термином, даже специалистами понимается слишком буквально, а потому – неверно. Строгий перевод с латыни – малоподвижность, дефицит движений. Дальше такой, чисто количественной, «валовой» трактовки, обычно не идут. Соответственно и рекомендации ограничиваются требованием выполнять больше движений.

Такое толкование игнорирует важнейшую, качественную сторону двигательной активности: амплитуду, размах, направление, скорость, форму, разнообразие, ритм, «нагруженность» движений, то есть все то, что характеризует движение в пространстве, во времени и в силовом поле. Большое количество однообразных, ординарных по всем этим параметрам движений лишь в малой и самой примитивной степени компенсирует гипокинезию.

Адекватно реагируют и соответствующие органы опорно-двигательного аппарата, реализующие ту или иную функцию.

Например, ограничение функции голеностопного сустава только потребностями ходьбы и вертикальной статики более, чем на 200%, по сравнению с постнатальным периодом человеческой жизни, снижает предельный размах сгибания и разгибания, отведения и приведения стопы. Сустав реагирует на ограниченность функции уплощением суставных поверхностей, сокращением их протяжённости, усилением конкурирования костных ограничителей движения, рассасыванием неиспользуемого суставного хряща, разрастанием соединительной ткани, утолщением и огрублением суставной сумки, вплоть до армирования ее дополнительными связками. Мышцы, приводящие в движение стопу, теряют свои физические свойства,

снижают возбудимость, особенно «аварийную» возбудимость, ухудшается их эластичность и вязкость.

Все вышесказанное в полной мере относится и к такому явлению, как гиподинамия (дефицит силовых нагрузок). Больше того, поскольку эти нагрузки реализуются почти исключительно в разнообразных движениях, гиподинамия является одним из проявлений все той же гипокинезии, как более универсального явления и понятия.

Есть только один способ радикально блокировать гипокинезию – сформировать двигательный режим, обеспечивающий упражнение всех звеньев опорно-двигательного аппарата во всём возможном диапазоне его двигательных проявлений. И, особенно в максимальных проявлениях, поскольку именно на пределе функции, если этот предел регулярно не используется, возможности суставного аппарата сокращаются, прежде всего и быстрее всего.

Так, в приведенном выше примере с голеностопным суставом и подвижностью стопы их предельные проявления уже к 35 – 40 годам сокращаются до уровня, необходимого для обеспечения ходьбы в умеренном темпе по ровной горизонтальной поверхности. В свою очередь, двигательная нагрузка, оптимальная по своей направленности, объему и интенсивности является непременным условием надёжности, высокой мобильности и здоровья опорно-двигательного и, прежде всего, суставного аппарата. Налицо теснейшая диалектическая взаимосвязь причины и следствия, функции и структуры.

Термин «гипокинезия» для такого режима вряд ли подходит, поскольку этимологически ориентирует на некую чрезмерность нагрузки. Для представления об оптимуме двигательной активности мы вводим термин «НОРМОКИНЕЗИЯ».

Изложенные выше принципиальные соображения должны быть воплощены в практике физкультуры и физического воспитания. Это подразумевает расширение и качественную переоценку средств и методов, имеющихся в арсенале учителя, инструктора, вузовского преподавателя.

Вузовская ситуация осложняется хроническим дефицитом учебных часов и недостаточной подготовленностью педагогического персонала. Тем не менее, методология всего учебного процесса должна быть соответствующим образом трансформирована.

«Вузовский» подход имеет то преимущество, что адресован интеллектуально и житейски более подготовленному контингенту. В связи с этим, кроме адекватно построенных практических занятий, особое место и значение здесь приобретают различные лекционные и диалогические формы.

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НФП), ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ ФУНКЦИЯ НФП реализует специфику вузовского предмета «физическая культура». Чтобы служить надежным инструментом в педагогическом арсенале преподавателя, они должны отвечать следующему минимальному набору требований:

- достаточно универсальный охват двигательных способностей студента;
- относительная координационная простота и реальная достижимость по уровню нормативов;
- высокая аутентичность контрольных упражнений, жесткая пространственно-динамическая регламентация граничных поз и положений, темпа, ритма, амплитуды. Так, в известном отжимании из упора лежа отслеживается полное выпрямление туловища, полное разгибание рук в верхнем положении, сгибание их в нижнем положении строго до угла в 90^0 между плечом и предплечьем, непрерывность выполнения. Только при безусловном соблюдении этих и подобных констант упражнение поднимается на уровень теста, становится своеобразным видом спорта, обеспечивающим сравнимость индивидуальных, командных и прочих состязаний. Реализация такого подхода в ННГАСУ позволила включить в состязания институтов университета по общей физической подготовке ВСЕХ студентов дневного отделения, фиксировать рекорды вуза, ежегодно разыгрывать эксклюзивное звание «атлет университета». Естественно, что приему нормативов и состязаниям предшествовала целенаправленная работа, обеспечившая соответствующую выучку и прочность навыка.

Контрольно-оценочная функция НФП – важная, но не единственная их функция. Гораздо более важная, фундаментальная роль НФП состоит в том, чтобы по мере освоения превратить их в инструмент двигательной САМООЦЕНКИ. Не подлежит сомнению, что даже сохранение, не говоря уже

о повышении уровня ОФП, требует регулярной, методически осмысленной тренировки; причем не только в этих конкретных упражнениях, но и с применением широкого спектра двигательных нагрузок, упражнений и видов спорта, в конечном счете, и составляет важнейшую часть реализации здорового образа жизни.

Эффективная функция самооценки обеспечивается следующими качествами НФП:

- высокой и элементарной информативностью;
- высокой надежностью и аутентичностью;
- не требует специального оборудования и инвентаря;
- возможностью регистрировать персональные рекорды и корректировать объем, интенсивность нагрузки, качество упражнений в зависимости от текущих результатов самооценки;
- отсутствием жесткой «привязки» к возрасту;
- возможностью передачи собственного двигательного опыта, в том числе и системы самооценки потомству, создавая ценнейшую семейную традицию;
- возможностью уйти от паспортного возраста и сохранять двигательную, физическую молодость при сохранении раз достигнутого уровня НФП, что обеспечивает индивидуальный жизненный оптимизм, тем более, что «Красота присуща всему здоровому» (Ф.М. Достоевский).

КУРЕНИЕ И КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ

Во многих странах растёт понимание несовместимости курения табака не только со здоровым образом жизни, но и с тем, что декларируется как «здоровье нации». Это понимание подкрепляется продуманной системой административных мер, имеющих тенденцию к расширению антитабачного пространства и ужесточению санкций.

Россия в этом процессе находится в роли аутсайдера.

Широко распространено курение среди студентов, и, что особенно недопустимо, среди студенток. Контингент курящих, вследствие мягкости, непоследовательности административных мер, год от года увеличивается. Сформировалась определенная мода на курение и соответствующий стиль поведения даже среди членов спортивных секций.

Следует признать, что одна разъяснительно-пропагандистская работа (вводные лекции, дежурные разделы в теоретическом курсе) не дает сколько-нибудь заметных результатов. Необходимо искать и иные, более действенные, выраженно-радикальные воспитательные меры.

Логика подсказывает, что курение и культура физическая несовместимы. Очевидно, эта альтернатива закономерно распространяется и на вузовский учебный предмет «физическая культура». На вопрос: «Совместимо ли курение с культурой физической?» - никакой ответ, кроме отрицательного, немислим.

Признав это де-факто, следует подумать и о санкциях, которые должны быть в арсенале кафедры и преподавателей физической культуры.

Если речь идет о спортсмене, члене спортивной секции, то отчисление из состава команды представляется методически оправданным, безусловно законным и обязательным.

По-видимому, пришло время в государственной учебной программе по физической культуре и в уставе вуза предусмотреть и чисто учебные санкции к курящим студентам. Это может быть предупреждение о неполном соответствии

статусу студента, временное (до прекращения курения) отстранение от физкультурных занятий, и, как самое мягкое, снижение оценки за успеваемость по предмету. Не подлежит сомнению, что интенсивная физическая тренировка не только обесценивается курением, но в целом ряде случаев становится просто опасной. Особенно это касается тренировки на выносливость и вообще всех упражнений, выполняемых в аэробном, аэробно-гликолитическом и алактатном режимах. А допуск курящих студентов к сдаче контрольных нормативов на выносливость (лыжи, плавание, длительный бег) чреват прямой опасностью для их здоровья и даже жизни.

Многолетняя межвузовская физкультурная практика эти опасения неопровержимо подтверждает.

Возможные апелляции «ущемленных» курящих к правам человека легко блокируются отсутствием в Уставе ООН и в Конституции России права на курение. В то же время, право дышать чистым воздухом и не страдать от того, что кто-то его отравляет, в этих главных документах, подразумевается, а право на здоровье зафиксировано буквально.

Тем не менее, необходима проработка соответствующей законодательной базы на полный запрет курения для будущих специалистов, руководителей народного хозяйства и культуры. Это облегчит жизнь не только им, но и их будущим детям, семьям.

Меры, которые предлагаются и которые подлежат обсуждению и уточнению, серьезны. Но только так можно перейти от широковещательных деклараций к подлинной заботе о здоровье народа.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НИЖЕГОРОДСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Проведено анкетирование 2270 работающих студентов-заочников индифферентных для физкультуры и спорта профессий. Из них женщин 1545 и 725 мужчин. Возрастной диапазон 22 года – 35 лет. Жителей Нижнего Новгорода - 23%, остальные - жители 27 районных центров, что дает основание трактовать данные как репрезентативные для всего населения области. Для осмысленного заполнения анкет респондентам были предоставлены комфортные временные рамки.

Статистический анализ показал отсутствие достоверных отличий в оценках и предпочтениях между жителями областного и районных центров, а также отсутствие реальной зависимости их от настоящей и будущей производственной специальности респондентов. Ниже, во избежание использования массивов цифрового материала, приводятся только существенные и статистически достоверные (везде $P < 0,05$) данные.

В той или иной форме и степени занимаются физкультурой 29,1% женщин и 40,6% мужчин. Фактически эти проценты являются сильно завышенными, поскольку в них оказались, причем в большинстве, занимающиеся «редко», «время от времени», когда обяжут или пригласят.

Из семи основополагающих мотивов приобщения к физкультуре и спорту согласно ранговой оценке ЖЕНЩИНЫ на первое место почти единогласно (90,6%) поставили возможность коррекции телосложения («фигуры»). 7,3% руководствовались стремлением к укреплению здоровья и функциональных систем организма. На последнем месте почти стопроцентно оказалась возможность самореализации как спортсмена, участие в спортивных соревнованиях (всего 4 человека!).

У МУЖЧИН ведущее место среди мотивов физкультурной деятельности занимает укрепление здоровья и улучшение работы функциональных систем организма. (61,7%). На последнем месте, как и у женщин, «спортивная» мотивация – всего 18 респондентов. Из них только шестеро занимались в

спортивных секциях, остальные – самостоятельно. Существенное значение у мужчин приобретает мотив развития двигательных качеств – преимущественно силы и выносливости (15,2%), а также поддержания должного уровня работоспособности (11,1%).

Среди причин, отвращающих мужчин и женщин от физкультуры, на первом месте ДЕФИЦИТ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ, далее – ОТСУТСТВИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЫ и ДЕНЕГ для оплаты физкультурных и спортивных услуг. 19,2% прямо указали, что НЕ СЧИТАЮТ НУЖНЫМ заниматься физкультурой. При этом все игнорирующие физическую тренировку на той же странице единогласно признают ценность здорового образа жизни, что переводит ситуацию в виртуальную плоскость, фиксируя радикальное противоречие между словом и делом.. (Отсутствие достоверных данных о подкреплении анкетных деклараций реальной деятельностью является важным недостатком анкетирования, как метода исследования).

31% респондентов, примерно половина мужчин и женщин, признались, что курят. При этом почти все они в числе составляющих здоровый образ жизни назвали отказ от вредных привычек, что подтверждает предыдущую мысль. Только 5 человек из числа курящих, оценили свое здоровье, как хорошее, остальные – как удовлетворительное и слабое. (Оценка производилась по количеству заболеваний за год и наличию хронических заболеваний). 6% респондентов затруднились в оценке собственного здоровья. Оценку «удовлетворительно» поставили своему здоровью многие из тех, кто имел три и более заболеваний.

Данные анкетирования позволяют судить об образованности молодых, претендующих на высшее образование людей в области культуры физической. Большинство их не видит различий между физкультурой и спортом, многие не имеют представления о средствах развития двигательных качеств, почти никто не знает, чем развивается ловкость. Оставляет желать лучшего общая образованность и просто грамотность недавно окончивших среднюю школу людей. (Вот типичные примеры из анкет: хотьба, тенис, тенисс, фихтование,

акрабатика и т.д.). Лишь единицы смогли дать на все вопросы безупречные с точки зрения логики, знания предмета и взвешенности ответы.

Тем не менее, полученные в репрезентативной выборке данные позволяют сделать следующие выводы:

1. Физическая культура, как важный элемент общей культуры человека, у данной возрастно-социальной прослойки нижегородцев находится на низком уровне.
2. Конкретная причина сложившейся ситуации – нехватка свободного времени, отсутствие благоприятных материальных условий и недостаточность собственных усилий личности.
3. Внутриобластные мероприятия по активизации и повышению качества физкультурной жизни населения или отсутствуют, или недостаточно эффективны и нуждаются в коренном реформировании.

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, служит физкультурная деятельность, направленная на всестороннее и гармоничное развитие человека. Эффективность физкультурной деятельности определяется потребностно-мотивационным звеном, овладением определенным уровнем знаний, умений, навыков.

Физическая культура как обязательная учебная дисциплина строго регламентирована временными рамками и нормативными требованиями государственного образовательного стандарта и учебной программы, что существенно суживает мотивационную составляющую (сферу) и вносит корректировку в иерархию мотивов по сравнению с физкультурной деятельностью при свободном выборе.

Нами был проведен анкетный опрос 1411 студентов (748 юношей и 663 девушек вторых-третьих курсов пяти институтов и одного факультета) занимающихся на кафедре физической культуры. Цель данного опроса - выяснить приоритетность мотивов, побуждающих студентов к учебным занятиям, отношение к внеучебной физкультурной деятельности, здоровому образу жизни и некоторые дополнительные социально-педагогические данные.

По аналогии с иерархической моделью структуризации мотивов, предложенной американским психологом А. Маслоу, мы классифицировали мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, разбив их на пять групп по следующим признакам.

Первая группа – «оздоровительная» (укрепление здоровья улучшение функциональных систем организма, развитие двигательных качеств, потребность в двигательной активности).

Вторая группа – «образовательная» (обучение новым двигательным действиям, видам спорта, упражнениям, коррекция телосложения).

Третья группа – «интереса» (интерес к занятию как к приятному времяпрепровождению, общению, возможность бесплатно заниматься на хорошей спортивной базе).

Четвертая группа – «спортивная» (возможность самореализоваться как спортсмену, участвуя в соревнованиях по О.Ф.П., установить рекорд университета в отдельном нормативе, стать «атлетом ННГАСУ»).

Пятая группа – «прагматиков» (посещение занятий ради зачета, получения высокой оценки, влияющей на рейтинг, стипендию и т.д.).

Исследование мотивации занятий физической культурой у студентов в ННГАСУ показало, что приоритетным мотивом и у юношей, и у девушек является здоровьесберегающий компонент, или первая группа мотивов. Вторым по значимости мотивом посещения занятий является «образовательный» мотив, (возможность обучения двигательным действиям, коррекции телосложения). На третьем месте группа мотивов, связанная с интересом, приятным времяпрепровождением, общением. На четвертом месте находится пятая группа мотивов (посещение занятий ради зачета и оценки) и пятое место занимает мотив спортивной самореализации.

Результат определялся с учетом всех мест в каждом мотиве.

Определение приоритетности мотивов с учетом только одного первого места расставил группы в следующем порядке. Как и в первом случае, определяющей отношение студентов к занятиям, явилась первая группа мотивов «оздоровительная» - 62,3% девушек и 63,6% юношей поставили ее на первое место. На втором месте у девушек с 23,1% «образовательный» мотив, на третьем месте с 9,8% мотив посещения занятий ради зачета. У юношей с 12,6% на втором месте пятая группа мотивов (посещение занятий ради зачета), на третьем же месте с 10,5% вторая группа мотивов - «образовательная». Четвертые и пятые места с 3,9% и 0,8% у девушек и с 10,9% и 2,1% у юношей соответственно заняли третья и четвертая группы.

Мотив спортивной самореализации, как в первом, так и во втором случае, юноши и девушки поставили на последнее место. Данный мотив объективно не

может быть среди приоритетных, поскольку, во-первых, мы ограничили спортивную деятельность конкретными соревнованиями по ОФП, не опрашивая студентов-спортсменов, занимающихся в секциях и сборных командах вуза, а, во-вторых, установить рекорд или стать «атлетом ННГАСУ» довольно сложно. Например, рекорд в подтягивании на перекладине у мужчин 42 раза, а «атлетом ННГАСУ» 2004 года стал студент кандидат в мастера спорта по зимнему многоборью.

Среди опрошенных студентов - 30,2% девушек и 49,5% юношей считают недостаточным количество занятий по физической культуре в учебном процессе. Причем на третьем курсе такое отношение фиксируют на 8% юношей и на 26,3% девушек больше, чем на втором курсе. Дополнительно (самостоятельно, в секциях) занимается - 43,5% девушек и 57% юношей.

В целом отмечается позитивное отношение студентов, как к обязательным учебным занятиям, так и к внеучебной физкультурной деятельности. Только 8,2% юношей и 6,4% девушек поставили на первое место мотив посещения занятий для получения зачета - 1,8% юношей и 2,9% девушек не считают нужным заниматься дополнительно.

Тревогу вызывает количество курящих студентов. Курит - 24,6% девушек и 37% юношей, причем на третьем курсе девушек курит почти на 6% больше, а юношей на 15% больше, чем на втором курсе, а бросили курить на третьем курсе девушек на 1% и юношей 5,6% меньше, чем на втором курсе. Тенденция одного из важных показателей ЗОЖ явно негативная.

Среди опрошенных студентов свое здоровье считают: хорошим - 36,8% девушек и 50,8% юношей, удовлетворительным - 50% девушек и 42% юношей, слабым - 3,8% девушек и 2,6% юношей; не знают, как охарактеризовать свое здоровье - 9,3% девушек и 4% юношей.

И, пожалуй, самым неожиданным негативным показателем, который вызвал у нас тревогу и заставил пересмотреть существующую организацию работы, явились сведения об информированности студентов о принадлежности

к той или иной медицинской группе - 70,7% девушек и 64,6% юношей не знают свою медицинскую группу.

Выводы:

- учебные занятия по физической культуре для большинства студентов являются осознанным действием по реализации оздоровительных и образовательных мотивов;
- преобладание позитивно-активного отношения к внеучебной физкультурной деятельности констатировано у большинства юношей - 57% и позитивно-пассивного отношения у девушек -56,5%;
- большинство курящих студентов не считают курение реально опасным для своего здоровья, оценивая его (86,7 % девушек и 93% юношей) как хорошее и удовлетворительное;
- отсутствие ежегодного медосмотра и незнание своей медицинской группы повышает риск неадекватного воздействия занятий по физической культуре на организм и здоровье студентов.

Забота о «здоровье нации» декларируется сейчас на всех возможных уровнях власти и образовательных учреждений. Декларативный характер этих призывов и пожеланий обнажается сразу, как только мы обратимся к данным официальной статистики, которые неопровержимо свидетельствуют о прогрессирующем ухудшении здоровья российского народа. Реальное состояние дел требует радикального изменения концепций и методологических подходов к оздоровлению всех социальных слоев и возрастных групп россиян.

В огромной степени это касается студентов ВУЗов – последней инстанции, где государство обязано заботиться об укреплении здоровья и приобщении к здоровому образу жизни миллионов молодых людей.

Некоторые из этих концепций и подходов, предельно конкретных действий и первоочередных задач поставлены в статьях, помещенных в настоящем пособии.

Рецензент - председатель методического объединения
кафедр физической культуры вузов
Нижегородской области,
заведующий кафедрой
физической культуры Нижегородского
педагогического университета,
к.п.н. С.В. Лемаев

Оглавление

	Стр.
Введение	3
1. Возвращение к физкультуре	5
2. Идеология вузовской физкультуры	10
3. Массовый спорт: семантика и реальность	17
4. Единственный приоритет – здоровье нации	20
5. Индивидуальный подход как методологическая основа физического воспитания	22
6. Хронология и трансформация стимулов к спортивной деятельности	25
7. Гипокинезия: этимология и физиология	28
8. Нормативы физической подготовленности (НФП), их роль в формировании здорового образа жизни	31
9. Курение и культура физическая	33
10. Физическая культура нижегородской молодежи	35
11. Мотивация занятий физической культурой в ВУЗе	38