

УДК 796.02(470.57)

АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Матвеев С.С., Федулina И.Р., Матвеева Л.М., Имамова Р.М.

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы» Уфа, Россия, e-mail: matveeval57@mail.ru

Проведен анализ мнений тренеров о состоянии физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства и отношения к здоровью, здоровому образу жизни студенческой молодежи. В исследовании приняли участие 102 тренера г. Уфы, а также 236 студентов факультетов психологии и физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. Экспертный опрос показал, что совершенствованию физкультурно-спортивной работы в Республике Башкортостан будут способствовать: строительство спортивных площадок; повышение заработной платы тренерам-педагогам; предоставление возможности бесплатного и/или льготного посещения занятий; организация спортивных групп или кружков с учетом физкультурно-спортивных потребностей работающих в организациях. Тестирование студентов различных профилей обучения выявило, что студенты-психологи более восприимчивы к эстетическим аспектам здоровья, получают наслаждение от своего здоровья и заботы о нем. Студенты факультета физической культуры уделяют большое значение познавательной и практической стороне вопроса здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова: уровень, качество, продолжительность жизни; здоровый образ жизни; физкультурно-спортивная работа; здоровьесберегающие технологии.

ANALYSIS OF SPORTS-MASS WORK IN THE REPUBLIC OF

Matveev S.S., Fedulina I.R., Matveeva L.M., Imamova R.M.

Federal state budgetary educational institution of higher professional education «Bashkir state pedagogical University M. Akmulla» Ufa, Russia, e-mail: matveeval57@mail.ru

The analysis of the opinions of the coaches on the state physical culture and sports work with the population by place of residence and relationship to health, a healthy lifestyle of students. The study involved 102 coach, Ufa, and 236 students of the faculties of psychology and physical education Bashkir state pedagogical University. M. Akmulla. Expert survey showed that the improvement of sports in the Republic of Bashkortostan will help: build playgrounds; increasing the salaries of coaches and teachers; providing free and/or reduced attendance; organization of sports teams or clubs with regard to sports needs of working in organizations. Testing students of different learning profiles revealed that psychology students are more susceptible to aesthetic aspects of health, get pleasure from your health and care. Students of faculty of physical culture give great value to cognitive and practical side of the issue of health and healthy lifestyle.

Keywords: level, quality and duration of life; healthy lifestyle; sports work, health saving technologies.

В последние годы отмечается резкое сокращение продолжительности жизни населения Республики Башкортостан (РБ) по сравнению с развитыми странами мира. Ожидаемая продолжительность жизни мужчин РБ составит 57,9 лет, женщин – около 69,8 лет. На сегодняшний день в РБ только 10% выпускников могут считаться здоровыми. По официальным данным Минздрава, из 6 млн молодых людей, прошедших профилактические осмотры, около 50% имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 30% были зарегистрированы заболевания, ограничивающие выбор профессии [7]. Как известно, на уровень жизни, ее качество и продолжительность влияют многие факторы. Это и наследственность, и экология, и медицинское обслуживание, и образ жизни [1, 4, 6]. Статистика убедительно доказывает, что здоровье населения в большей мере зависит от

образа жизни и состояния физической подготовленности состояния физкультурно-спортивной работы в регионе [3, 5, 8]. В связи с этим изучение состояния физкультурно-спортивной работы в Республике Башкортостан является основным условием ее научно обусловленного совершенствования.

Первоочередной задачей современного российского общества является приобщение к физической культуре всех россиян, особенно студенческой молодежи. Об актуальности исследования говорят данные статистики, свидетельствующие о катастрофическом состоянии здоровья нашего населения.

Однако, обобщая данные анкетного опроса среди студенческой молодежи Республики Башкортостан, можно отметить, что оздоровительным бегом, велосипедными прогулками в летнее время года и катанием на коньках, лыжах в зимнее время года занимаются лишь 30% опрошенных. Анализ теста «Индекс отношения к здоровью» показал, что 26% студенческой молодежи компенсирует необходимый объем двигательной активности, они посещают различные спортивные секции, занимаются оздоровительными процедурами, ведут здоровый образ жизни [6].

Анализ официальных документов отражает заинтересованность государства в оздоровлении населения, активизации массового физкультурно-спортивного движения. Позиция государства в этом вопросе обобщена в следующих документах: «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»; «Концепция модернизации российского образования 2011–2015 гг.»; Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне (ГТО)”». В Постановлении Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. прописаны государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Совершенно очевидно, что для реализации Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне (ГТО)”» необходимо изучить состояние физической подготовленности населения РФ и выявлять основные факторы, влияющие на ее уровень.

Цель исследования – анализ мнений тренеров о состоянии физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства и отношения к здоровью, здоровому образу жизни студенческой молодежи.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы». Для проведения исследования была разработана анкета для тренеров, состоящая из четырех блоков: 1 – социально-демографическая характеристика респондентов, 2 – отношение к

здоровью и физкультурно-спортивной деятельности, 3 – особенности организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства, 4 – реальные условия и возможности совершенствования физкультурно-спортивной работы по месту жительства. В исследовании приняли участие 102 тренера г. Уфы в возрасте от 18 до 60 лет, а также 236 студентов факультетов психологии и физической культуры, средний возраст испытуемых составил 19,8 лет. Были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, тестирование и методы математической статистики. Диагностика отношения к здоровью и здоровому образу жизни проводилась с помощью теста «Индекс отношения к здоровью» [2]. Оценивались эмоциональная, познавательная, практическая шкалы и шкала поступков.

При рассмотрении физической подготовленности современной студенческой молодежи и изучения состояния физической подготовленности было проведено исследование, в котором приняли участие студенты первых курсов. Также все студенты были разделены на студентов гуманитарных и технических вузов и студентов, которые сдавали творческий экзамен, готовились к сдаче нормативов по физической культуре.

Также проводился сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенческой молодежи с нормативами ГТО 2014, VI ступень (18–24 лет). Показатели физической подготовленности студенток гуманитарных и технических вузов сравнивали с нормативами на Бронзовый знак, студенток профильных вузов – на Серебряный знак.

Результаты оценки физической подготовленности девушек 18–24 лет Республики Башкортостан

Физическая подготовленность студенческой молодежи оценивалась с помощью тестов: бег 100 м/с; бег 2000 м/с – женщины и 3000 м/с – мужчины; подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – мужчины, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – женщины; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показало, что тренеры г. Уфы в большей степени – это молодые специалисты со стажем работы 5 лет (35,6%), менее одной трети – педагоги со стажем 5–10 лет (26,6%), около трети тренеров составляют опытные педагоги, имеющие стаж работы свыше 15 лет (28,6%). Это говорит о хорошей преемственности спортивно-педагогических кадров. Две трети тренеров имеют высшее педагогическое или физкультурно-педагогическое образование.

Самый высокий показатель самооценки здоровья у тренеров имеет формулирование «нормальное здоровье, пока не жалуясь» (мужчины – 39,9%, женщины – 42,3%), на второй позиции – утверждение «имею хронические заболевания» (мужчины – 30,9%, женщины – 36,9%), третью рейтинговую позицию занимает категория «временами болею» (мужчины – 29,2%, женщины – 20,8%).

В целом спортивные педагоги сами занимаются физической культурой и спортом, причем регулярно – 72,2% (мужчины – 62,0%, женщины – 49,4%), периодически – 18,3% (мужчины – 60,9%, женщины – 54,0%).

Вполне удовлетворены отношением жителей к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью 36,8% тренеров, не в полной мере – 53,0%, совсем не удовлетворены – 16,2%.

Основными причинами неудовлетворенности тренеров отношением занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности являются отсутствие у населения интереса к занятиям спортом, отсутствие возможности заниматься в платных фитнес-клубах, недостаточно хорошие материально-технические условия в дворовых клубах.

Одним из основных приоритетов личностно-ориентированного образования является сохранение здоровья населения. Здесь требуется не только решение собственно медицинских проблем, но и активная работа по изменению отношения людей к здоровью и здоровому образу жизни. Анализ результатов тестирования студенческой молодежи РБ по тесту «Индекс отношения к здоровью» показал различия в отношении к здоровью и здоровому образу жизни у студентов различных профилей обучения (табл. 1).

Таблица 1

Отношение к здоровью и здоровому образу жизни студенческой молодежи, %

Шкалы	Студенты факультета психологии	Студенты факультета физической культуры
Эмоциональная	30	11
Познавательная	21	32
Практическая	23	36
Поступков	25	21

Так, студенты-психологи более чувствительны к различным витальным проявлениям своего организма, восприимчивы к эстетическим аспектам здоровья, способны получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем. Об этом говорит высокий процент по шкале эмоциональности – 30%. Высокий процент по «шкале поступков» свидетельствует о том, что студенты-психологи активно стремятся изменить свое окружение: стараются повлиять на отношение к здоровью у окружающих людей, стимулировать их вести активный образ

жизни, пропагандировать различные средства оздоровления организма. Однако студенты-психологи лишь в малой степени готовы включиться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организуют другие люди, не проявляют активности в поиске информации о здоровьесберегающих технологиях (познавательная шкала – 21%, практическая шкала – 21%).

А анализ результатов в тесте «Бег 100 м/с» показал низкий уровень подготовленности студенток гуманитарных и технических вузов, куда вошли студентки-психологи – $17,9 \pm 0,54$ с, их показатель достоверно отличался и от нормативных показателей, и от показателей студенток профильных учебных заведений ($p=0,011$ и $p=0,001$ соответственно). Min (17,0 с) и max (19,4) значения в данном тесте указывают на необходимость специальной физической подготовки студенток гуманитарных и технических направлений.

Показатели теста на выносливость убедительно указывают на необходимость дополнительной тренировки или на включение в тренировочный режим нетрадиционных средств воспитания данного качества, поскольку у студенток всех направлений подготовки были низкие показатели в тесте «Бег 2000 м/мин». Так, у студенток гуманитарных и технических вузов был зарегистрирован результат, равный $12,10 \pm 0,24$ с, у студенток профильных специальностей – $11,32 \pm 0,33$ с. Различия с нормативами ГТО достигли статистической значимости при $p=0,001$ и $p=0,056$ соответственно.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» женщины гуманитарных и технических вузов показали следующий результат – $33,8 \pm 2,64$ раз, студентки профильных специальностей – $39,8 \pm 1,78$ раз. Показатели в данном тесте не имели достоверных различий с нормативами ГТО ($p=0,156$; $p=0,172$), но у женщин гуманитарных и технических специальностей были обнаружены минимальные значения, равные 20.

Нами отмечено, что скоростно-силовые качества женщин всех представленных специальностей соответствуют нормативным показателям ГТО. В тесте «Прыжки с места» студентки гуманитарных и технических вузов показали результат, равный $170,4 \pm 3,54$ см, студентки профильных специальностей – $178,6 \pm 4,31$ см. Однако были отмечены и низкие результаты (min значения – 160 и 165 см соответственно).

В проявлении гибкости, измеряемой тестом «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», женщины 18–24 лет также могут претендовать на Бронзовый и Серебряный знаки. Достоверно значимых различий не было обнаружено в показателях данного теста у студенток гуманитарных, технических и профильных учебных заведений с нормативами ГТО ($p=0,231$ и $p=0,233$). При этом следует отметить, что при обследовании студенток гуманитарных и технических вузов было обнаружено, что некоторые из них совсем не могли справиться с заданием (min – 0, max – 16).

Следует отметить, что у студентов факультета физической культуры отношение к здоровью и здоровому образу жизни носит рассудочный характер, т.е., хорошо осознавая ценность здоровья, они уделяют большое значение познавательной и практической стороне вопроса (32% и 36%, соответственно). Студенты факультета физической культуры активно заботятся о своем здоровье в практической сфере: посещают различные спортивные секции, занимаются оздоровительными процедурами, формируют у себя соответствующие умения и навыки, ведут здоровый образ жизни, а также стимулируют окружающих вести здоровый образ жизни и пропагандируют различные средства оздоровления организма.

Анализируя физическую подготовленность студентов факультета физической культуры, теста «Бег 100 м/с», хочется отметить хорошую скоростную подготовленность студентов профильных специальностей. Они продемонстрировали результат, соответствующий Серебряному знаку нормативов ГТО. Их результат в данном тесте был равен $14,8 \pm 0,36$ с и не имел достоверных различий с нормативными показателями ($p=0,211$). Студенты гуманитарных и технических вузов показали низкий результат в данном тесте – $16,1 \pm 0,43$ с, на 1 с меньше нормативных показателей, различия достигли статистически значимых значений ($p=0,001$).

Студенты гуманитарных, технических и профильных учебных заведений не справились с нормативами ГТО, различия статистически значимы ($p=0,001$). Данный факт мы склонны связывать с тем, что при поступлении на профильные специальности мужчины не тренировались на сдачу данной дистанции (они сдавали норматив 2000 м/мин).

Хорошо обстоят дела с силовой подготовкой современных мужчин 18–24 лет РБ. Так, силовые качества мужчин всех представленных специальностей и скоростно-силовые качества мужчин профильных специальностей соответствуют нормативным показателям ГТО. В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» студенты гуманитарных и технических вузов показали результат, равный $9,6 \pm 1,62$ раз, студенты профильных специальностей – $10,5 \pm 1,21$ раз. Однако были отмечены и низкие результаты (min значения – 4 и 7 раз соответственно).

Результаты в тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» свидетельствуют о том, что студентам гуманитарных и технических вузов следует обратить особое внимание на тренировку гибкости. Результаты в данном тесте достигли статистически значимых значений ($p=0,001$) в сравнении с нормативными показателями.

Анализ физической подготовленности мужчин 18–24 лет РБ показал, что студентам гуманитарных и технических вузов следует обратить особое внимание на физическую подготовку, поскольку нормативным требованиям ГТО соответствовал лишь один

показатель – сила мышц плечевого пояса, оцениваемый тестом «Подтягивание из виса на высокой перекладине». У студентов профильных специальностей силовые, скоростно-силовые качества и гибкость соответствуют нормативным показателям ГТО. Однако им также стоит увеличить беговую нагрузку, воспитывающую выносливость организма.

Выводы

1. Согласно мнению специалистов, совершенствованию физкультурно-спортивной работы в г. Уфа будут способствовать: строительство спортивных площадок; повышение заработной платы тренерам-педагогам; предоставление возможности бесплатного и/или льготного посещения занятий; организация спортивных групп или кружков с учетом физкультурно-спортивных потребностей работающих в организациях (на рабочих местах).

2. Студенты-психологи более восприимчивы к эстетическим аспектам здоровья, получают наслаждение от своего здоровья и заботы о нем. Студенты факультета физической культуры уделяют большое значение познавательной и практической стороне вопроса здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, особую значимость приобретает проблема совершенствования форм, методов и средств массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студенческой молодежи.

Список литературы

1. Волкова И.В. Педагогические основы развития физкультурно-спортивного движения в России (середина XIX – начало XXI вв.) /И.В. Волкова: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук, 13.00.01. – Нижний Новгород, 2011. – 61 с.
2. Дерябо С.Д. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения / С.Д. Дерябо, В. А. Ясвин // Директор школы. – 1999. – № 2. – С. 7–16.
3. Иванова С.В. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства на муниципальном уровне / С.В. Иванова, И.В. Манжелей //Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С.42–47.
4. Лубышева Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом /Л.И. Лубышева: дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.04. – Омск, 1984. – 216 с.
5. Манжелей И.В. Выявление педагогического потенциала физкультурно-оздоровительной среды образовательного учреждения /И.В. Манжелей// Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – №9. – С.63-75.
6. Матвеева Л.М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-

оздоровительной деятельности на здоровье населения /Л.М. Матвеева: дисс. ... канд. соц. наук. 22.00.04. – Уфа, 2004. – 165 с.

7. Отчет Министерство здравоохранения РБ о заболеваемости населения Республики Башкортостан алиментарно-зависимыми заболеваниями: Основные показатели медицинского обслуживания населения РБ по данным годовых статистических отчетов за 2011 г. Уфа. 2011.

8. Симонова Е.А. Физкультурно-спортивная работа по месту жительства: результаты экспертной оценки /Е.А. Симонова, Ю.В. Пырлин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 58–60.

Рецензенты:

Лобанов С.А., д.б.н., профессор, профессор кафедры БЖД ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г.Уфа;

Шаяхметова Э.Ш., д.б.н., доцент, профессор кафедры общей и социальной психологии факультета психологии ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г. Уфа.