

УДК 613.6.01

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВУЗА НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Семенова Н.В.¹, Денисов А.П.¹, Денисова О.А.¹, Кун О.А.¹, Куцевал Е.В.²,
Ивченкова Е.А.¹

¹Омский государственный медицинский университет, Омск, Россия (644050 Россия, Омск, проспект Мира 9),
e-mail: natali1980-07-21@mail.ru;

²ФКУ ГБ МСЭ по Омской области, Омск, Россия (Россия, Омск 644070 ул.10 Лет Октября, 2 Линия 74/57)

Статья освещает одно из наиболее актуальных направлений в профессиональном юношеском спорте — организацию комплексной поддержки студентов-спортсменов. В связи с существующей проблемой комплексной поддержки студентов-спортсменов вуза неспортивного профиля впервые была разработана комплексная программа персонифицированного сопровождения студентов спортсменов в медицинском вузе. Преимущество и научная новизна комплексной программы персонифицированного сопровождения студентов-спортсменов состоят в том, что она включает в себя: учет индивидуальных показателей физического и психического здоровья, показатели успеваемости и спортивных достижений, создание системы индивидуальной программы тренировок, создание спортивной инфраструктуры на базе медицинского вуза, создание системы мотивации, создание оптимальной психологической среды для занятий спортом студентам-медикам. Внедрение данной программы на базе медицинской академии в качестве основы комплексной поддержки студентов-спортсменов не только обеспечит достижение более высоких спортивных результатов, но и позволит производить профилактику потерь здоровья данной категории студентов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, комплексная поддержка, персонифицированное сопровождение

COMPLEX SUPPORT OF STUDENTS ATHLETES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF THE UNSPORTSMANLIKE PROFILE

Semenova N.V.¹, Denisov A.P.¹, Denisova O.A.¹, Kuhn O.A.¹, Kutseval E.V.²,
Ivchenkova E.A.¹

¹Omsk state medical university, Omsk, Russia (644050 Russia, Omsk, Mira Avenue 9), e-mail: natali1980-07-21@mail.ru;

²MSE GB FKU across the Omsk region, Omsk, Russia (Russia, Omsk 644070 st. of 10 Years of October / 2 Line 74/57)

Article lights one of the most actual directions in professional youthful sport - the organization of complex support of students athletes. Due to the existing problem of complex support of students athletes of a higher educational institution of an unsportsmanlike profile the comprehensive program of the personified escort of students of athletes in medical school for the first time was developed. Advantage and scientific novelty of the comprehensive program of the personified escort of students - athletes consists that it includes: the accounting of individual indicators of physical and mental health, indicators of progress and sporting achievements, creation of system of the individual program of trainings, creation of sports infrastructure on the basis of medical school, creation of system of motivation, creation of the optimum psychological environment for sports activities to medical students. Introduction of this program on the basis of medical academy as a basis of complex support of students - athletes will provide not only achievement of higher sports results, but also will allow to make prevention of losses of health of this category of students.

Keywords: students athletes, complex support, the personified maintenance

Актуальность

В настоящее время студенческий спорт в России находится в центре внимания общественности и государства [30]. Молодежь и студенчество всегда играли заметную роль в общественных процессах любого государства [17]. Обладая, бесспорно, высочайшим интеллектуальным и физическим потенциалом, российские студенты сегодня составляют костяк национальных сборных команд по видам спорта и являются деятельной,

конструктивной основой для любой социальной группы, будь то спорт, наука, политика или бизнес [16].

В настоящее время одним из наиболее актуальных направлений в профессиональном юношеском спорте является комплексная поддержка спортсменов [11]. Это обусловлено в первую очередь тем, что уровень знаний даже самого высококвалифицированного студента-спортсмена недостаточен для самостоятельной организации рационального питания, коррекции режима труда и отдыха, организации эффективного тренировочного процесса в соответствии с физическими нагрузками и состоянием здоровья [1].

Как показывает практика, такая проблема имеет место быть не только в профессиональном, но и в студенческом спорте [7]. Следует учесть, что студенты-спортсмены, помимо тренировочных нагрузок, испытывают повышенную умственную нагрузку и длительное нервное напряжение, связанные с переработкой большого потока разнообразной информации в ходе учебного процесса [15]. Эта особенность обуславливает необходимость создания отдельной системы их комплексной поддержки, отличной от таковой для профессиональных спортсменов [9].

В связи с существующей проблемой комплексной поддержки студентов-спортсменов впервые молодыми учеными ОмГМА была разработана комплексная программа персонифицированного сопровождения студентов-спортсменов в медицинском вузе [32].

Внедрение данной программы на базе медицинской академии в качестве основы комплексной поддержки студентов-спортсменов не только обеспечит достижение более высоких спортивных результатов, но и позволит производить профилактику потерь здоровья данной категории студентов [32].

Цель работы

Рассмотрение проблемы комплексной поддержки студентов-спортсменов вузов неспортивного профиля и предложение способа ее решения.

Задачи

1. Рассмотреть организацию комплексной поддержки студентов-спортсменов вузов неспортивного профиля на территории Российской Федерации (РФ).
2. Рассмотреть решение проблемы комплексной поддержки студентов-спортсменов государством на примере программы «Готов к труду и обороне!».
3. Изучить организацию комплексной поддержки студентов-спортсменов на базе ОмГМУ.
4. Предложить способ решения проблемы комплексной подготовки студентов-спортсменов ВУЗА неспортивного профиля молодыми учеными ОмГМА.

Данные литературного обзора можно широко использовать в практической деятельности: в частности, разработку молодых ученых ОмГМА (комплексную программу

персонифицированного сопровождения студентов-спортсменов в медицинском вузе) можно применить на базе ОмГМА с целью модернизирования организации комплексной поддержки спортсменов нашей академии.

Комплексная поддержка студентов спортсменов вузов неспортивного профиля

Организацию комплексной поддержки студентов-спортсменов принято рассматривать как координированную работу нескольких «компонентов» одной системы [17].

В настоящее время на территории РФ общепризнанной считается пятикомпонентная система комплексной поддержки студентов-спортсменов [6].

Так, первым «компонентом» системы поддержки студентов-спортсменов является сам студент-спортсмен, который заинтересован не только в достижении максимальных спортивных результатов, но и в сохранении здоровья [8]. Вторым «компонентом» системы комплексной поддержки спортсмена является семья. Ее роль заключается в воспитании правильного пищевого поведения, формировании полезных привычек, закладке основ режима дня с самого раннего детства, главным образом на личном примере родителей [13].

Третий «компонент» системы – высококвалифицированные специалисты, обладающие специальными знаниями: тренер и медицинские работники (спортивный врач, врач-диетолог и др.) [2]. Они обеспечивают соответствие пищевого рациона, режима дня и тренировок физиологическим потребностям и объему физических нагрузок, осуществляют контроль над физическим развитием и состоянием здоровья в ходе консультаций и медицинских осмотров [31]. Четвертым «компонентом» системы комплексной поддержки студентов-спортсменов является образовательное учреждение [15]. Так, внутри средних и высших учебных заведений должна быть сформирована система мотивации к здоровому образу жизни и спорту (грамоты, премии, кубки и др.). В частности, функцию вовлечения студенческой молодежи в спорт может осуществлять спортивный клуб, оснащенный необходимыми площадями и оборудованием [1].

Пятым «компонентом» в комплексной поддержке студентов-спортсменов является государство, которому принадлежит главенствующая роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране [4].

«Готов к труду и обороне!»

Решение проблемы комплексной поддержки студентов-спортсменов государством можно рассмотреть на примере возрождения программы «Готов к труду и обороне!» [6].

«Готов к труду и обороне!» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, существовавшая с 1931 по 1991 гг. Комплекс ГТО сыграл важную роль в создании

советской системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране, являлся мониторингом физического развития [4].

Данная программа охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача норм ГТО (например, определенного количества отжиманий, метаний гранат, прыжков в воду) подтверждалась особыми значками. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «почетным значком ГТО». Коллективы предприятий, учреждений и организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО» [11].

Принятая в 1931 г. программа состояла из двух частей: «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1–8 классов (4 возрастные ступени), а также ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 возрастные ступени). Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись [17].

С распадом СССР в 1991 г. обязательная физкультурная подготовка была отменена [2].

24 марта 2014 г. Президент РФ Владимир Владимирович Путин сообщил, что подписал указ о возрождении советских норм физической подготовки «Готов к труду и обороне!» [30]. «Указ о старте проекта уже подписан. При этом решено сохранить старое название — “Готов к труду и обороне!” как дань традициям нашей национальной истории», — сказал глава государства на заседании совета по спорту [33]. «Высокие спортивные достижения, успехи наших атлетов на престижных международных соревнованиях, все это, безусловно, важно и нужно. Но главное сделать так, чтобы спорт, активный образ жизни стали нормой российского общества, как сейчас принято говорить, актуальным трендом», — отметил глава государства [31].

Президент сделал особый акцент на том, что занятия спортом в вузах — это не только престижное дело, но и стимул для личностного роста. «Зачастую именно на соревнованиях и характер закаляется, и для молодого человека такая прививка делается любви к спорту, личной культуре на долгие годы вперед, — добавил он. — Это, как правило, остается с человеком навсегда» [30]. Массовый спорт, по словам Путина, должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста и состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО [33].

«Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности», — сказал Президент РФ, добавив, что должны быть спортивные сооружения и на открытом воздухе [31].

Дополнительной мерой привлечения граждан к спорту, по мнению В.В. Путина, мог бы стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций, «например через поощрение тех, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год» [33]. Кроме того, глава государства предложил дополнить перечень ежегодно реализуемых работодателем мер по улучшению условий и охраны труда. «Можно включить в соцпакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом в клубах и спортивных секциях», — сказал Путин. В рамках обновленного ГТО предусмотрена сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах начиная с 6 лет [31].

Проект введен в действие в России уже с 1 сентября 2014 г. [30].

Роль спортивного клуба в организации здорового образа жизни студентов-спортсменов и сотрудников ОмГМА

Организация комплексной поддержки студентов-спортсменов на базе ОмГМУ возложена на руководство ОмГМУ и спортивный клуб. Так, 18 ноября 2004 г. на ученом совете ОмГМУ было утверждено положение о спортивном клубе ОмГМУ.

Целью создания спортивного клуба является содействие в подготовке всесторонне развитых специалистов, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в условиях учебно-производственной жизни, организации здорового образа жизни [32].

Основными задачами клуба являются: вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, сотрудников ОмГМА и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом; организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; агитация и пропаганда здорового образа жизни [32].

Спортивный клуб ОмГМА осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством, уставом и планами академии, располагает необходимыми площадями и оборудованием [32]. Медицинская академия осуществляет общее руководство клубом и планирует его деятельность [32].

Следует отметить, что данная система организации комплексной поддержки студентов-спортсменов на базе ОмГМА имеет ряд существенных недостатков. Например, в обязанности спортивного клуба и руководства ОмГМА не входят создание индивидуальной программы тренировок, осуществление коррекции режима труда и отдыха, рациона питания; недостаточный контроль за состоянием здоровья [32].

О комплексной программе персонафицированного сопровождения студентов-спортсменов в медицинском вузе

В связи с существующей проблемой комплексной поддержки студентов-спортсменов впервые молодыми учеными ОмГМА была разработана комплексная программа персонализированного сопровождения студентов-спортсменов в медицинском вузе [32].

Преимущество и научная новизна комплексной программы персонализированного сопровождения студентов-спортсменов состоят в том, что программа включает в себя [32]:

- 1) учет индивидуальных показателей физического и психического здоровья, показателей успеваемости и спортивных достижений с занесением в базу данных студентов-спортсменов медицинского вуза, проведение регулярных консультаций и медицинских осмотров спортивного врача [32];
- 2) создание системы индивидуальной программы тренировок для каждого студента-спортсмена медицинского вуза [32];
- 3) создание спортивной инфраструктуры на базе медицинского вуза для обеспечения подготовки к соревнованиям и восстановления спортсменов в пред- и постсоревновательный период, повышения коммуникативных навыков;
- 4) создание системы мотивации (грамоты, медали, кубки, премии) [32];
- 5) коррекция режима труда и отдыха, а также коррекция питания для выполнения физических упражнений в полном объеме [32];
- 6) создание оптимальной психологической среды для занятий спортом студентам-медикам: осуществление профессиональных психологических консультаций студентов-спортсменов медицинского вуза в пред- и постсоревновательный период [32].

Выводы и результаты

1. В настоящее время на территории РФ общепризнанной считается пятикомпонентная система комплексной поддержки студентов-спортсменов, которая включает в себя «компоненты»: студента-спортсмена, его семью, высококвалифицированных специалистов (тренера и медицинских работников), учебные заведения, государство [3]. Главенствующая роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране принадлежит государству [3].

2. Решение проблемы комплексной поддержки студентов-спортсменов государством была рассмотрена на примере программы «Готов к труду и обороне!» [11]. 24 марта 2014 г. Президентом РФ В.В. Путиным был подписан указ о возрождении советских норм физической подготовки ГТО [33]. Инициатива по возрождению ГТО направлена на развитие массового спорта и доступности для лиц разного возраста и состояния здоровья [33]. Проект введен в действие в России уже с 1 сентября 2014 г. [33].

3. Организация комплексной поддержки студентов-спортсменов на базе ОмГМА возложена на руководство ОмГМА и спортивный клуб [32]. Следует отметить, что данная

система организации комплексной поддержки студентов-спортсменов на базе ОмГМА имеет ряд существенных недостатков. Например, в обязанности спортивного клуба и руководства ОмГМА не входят создание индивидуальной программы тренировок, осуществление коррекции режима труда и отдыха, рациона питания; недостаточный контроль за состоянием здоровья [32].

4. В связи с существующей проблемой комплексной поддержки студентов-спортсменов вуза неспортивного профиля впервые была разработана комплексная программа персонафицированного сопровождения студентов спортсменов в медицинском вузе [32]. Преимущество и научная новизна комплексной программы персонафицированного сопровождения студентов-спортсменов состоят в том, что она включает в себя [32]:

1) учет индивидуальных показателей физического и психического здоровья, показатели успеваемости и спортивных достижений с занесением в базу данных студентов-спортсменов медицинского вуза, проведение регулярных консультаций и медицинских осмотров спортивного врача [32];

2) создание системы индивидуальной программы тренировок для каждого студента-спортсмена медицинского вуза [32];

3) создание спортивной инфраструктуры на базе медицинского вуза для обеспечения подготовки к соревнованиям и восстановления спортсменов в пред- и постсоревновательный период, повышения коммуникативных навыков [32];

4) создание системы мотивации (грамоты, медали, кубки, премии) [32];

5) коррекция режима труда и отдыха, а также коррекция питания для выполнения физических упражнений в полном объеме [32];

6) создание оптимальной психологической среды для занятий спортом студентам-медикам: осуществление профессиональных психологических консультаций студентов-спортсменов медицинского вуза в пред- и постсоревновательный период [32].

Внедрение данной программы на базе медицинской академии в качестве основы комплексной поддержки студентов-спортсменов не только обеспечит достижение более высоких спортивных результатов, но и позволит производить профилактику потерь здоровья данной категории студентов [32].

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / Под ред. Н.Н. Маликова. – Изд. 3-е. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 528 с.

2. Гришин А.В. Анализ эффективности применения поощрений для трудовой мотивации специалистов аптечного предприятия / А.В. Гришин, Е.С. Лузянина // Бюллетень Сибирской медицины. — 2010. — № 1. — С. 119–125.
3. Денисов А.П. Проблемы человека в философии и медицине / В.Д. Жихарев, Е.П. Жихарева, А.П. Денисов // Становление личности врача: материалы V Региональной науч.-практ. и методической конференции. Омский научный вестник. — 2005. — № 3. — С. 23–24.
4. Демдоуми Н.Ю. Развитие профессиональной компетентности преподавателя в условиях киберсоциализации обучающихся в медицинском вузе / Н.Ю. Демдоуми, Ю.П. Денисов // Омский научный вестник. — 2014. — № 2 (126). — С. 143–146.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 384 с.
6. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод.пособие. — М.: Высшая школа, 2002. – 176 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10–11 классы: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 2006. — 184 с.
8. Лузянина Е.С. Разработка системы управления немонетарной мотивацией работников аптечных организаций (на примере Омской области): дис. ... канд. фарм. наук / ГОУВПО «Российский университет дружбы народов». — М., 2011.
9. Ляпин В.А. Комплексная оценка потерь здоровья детей и подростков на территории крупного промышленного центра: учебн.-метод. пособие / В.А. Ляпин. — Омск: М-во здравоохран. Омск. обл., 2007. -96 с.
10. Ляпин В.А. Потери здоровья детского населения в промышленном центре Западно-Сибирского региона/В.А. Ляпин, Н.В. Дедюлина//Сибирь-Восток. — 2005. — № 5(89). — С. 13-15.
11. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. – 185 с.
12. Манжелей И.В. Средоориентированный подход в физическом воспитании: Монография. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 208 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. — М.: ФиС, 2006. – 347 с.
14. Новикова И.И. Социально-гигиеническая оценка и экологические проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и подростков / И.И. Новикова, Г.А. Оглезнев, В.А. Ляпин//Материалы X Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. — М., 2007. — Кн. 1. — С. 630–633.

15. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов / Т.Г. Ольхова // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 54–55 с.
16. Положение и программы по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях / М.М. Сомов (ред.). – М.: Сов.наука, 1991. – 96 с.
17. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 310 с.
18. Программа по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений (кроме педагогических) / Б.С. Граменицкий [и др.] / Под ред. Б.С. Граменицкого. – М.: Сов.наука, 1991. – 38 с.
19. Программа по физической культуре для вузов. – М.: ОГИЗ Физическая культура и спорт, 2004. – 80 с.
20. Семенова Н.В. Влияние образа жизни студентов вузов на пищевое поведение с учетом гендерных особенностей/ Н. В. Семенова, Е. Г. Блинова, В. А. Ляпин // Профилактическая и клиническая медицина. 2014. № 2 (51). С. 54–58.
21. Семенова Н.В. Физическая активность студентов спортивного вуза/ Н. В. Семенова, В. А. Ляпин // Современные проблемы науки и образования. — 2013. — № 6; URL: www.science-education.ru/113-10510.
22. Физическая культура студента: Учеб.для студ. вузов / Под ред. В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2009. — 448 с.
23. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Изд. , стер. – М.: Академия, 2009. – 176 с.
24. Adams J.A. Symposium on human body composition. Ross Medical Publications, 1985.
25. Baumgartner R.N., Electrical impedance and total body electrical conductivity // Human Body Composition (Eds. A.F.Roche, S.B.Heymsfield, and T.G.Lohmain).Champagn: Human Kinetics, 1996. — P. 79–107.
26. BehnkeA.R., WilmoreJ.H.Evaluation and regulation of body build and composition.EnglewoodCliffs: Prentice Hall,1974. — 236 с.
27. Best W.R.An improved caliper for messurementof skinfold thickness//J.Lab.Clin.Med.1954.V.43 № 6. — P. 17.
28. Caballero B. Intraduction.Symposium: Obesityin developinountries:biological and ecological factors//J. Nutr.2001.131. № 3. — P. 86
29. Cameron. J.R.Sorenson J.A. Measurement of bone mineral in vivo: an improved method //Science.1963.V. 162. — P. 39.
30. Cole K.S. // J.Gen.Physiol. 1935. V. 22. — P. 16.
31. Forbes G.V. Body Composition overview//J.Nutr. 1999. V. 129. — P. 114.

32. Health Implications of Obesity.NIH Consensus Statement. 1985. V. 5. № 9. — P 1–7.
33. Lohman T.G. Symposium on human body composition.//Pediatr.Exerc.Sel. 1989. V. 1. — P. 19.

Рецензенты:

Блинова Е.Г., д.м.н., профессор кафедры общей гигиены с курсом гигиены детей и подростков ОмГМУ, г. Омск;

Ширинский В.А., д.м.н., профессор кафедры гигиены с курсом питания ОмГМУ, г. Омск.