

## СИСТЕМНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

Сфера физической культуры и спорта остается многогранной отраслью знаний о человеке, вследствие того, что она затрагивает не только основы изменения структуры и функции его организма, но и характеризует нравственный, психоэмоциональный, социально-экономический и т. д. статус как самого спортсмена и физкультурника, так и общества в целом, свидетельствуя об уровне их «здоровья».

В то же время, на фоне изменившейся в РФ общественно-политической и социально-экономической ситуации, отмечаются отрицательные тенденции развития в области физической культуры и спорта:

1. Как установлено многими отечественными учеными, в нашей стране нарастают негативные изменения уровня физического здоровья населения, особенно подрастающего поколения.

2. Отмечается существенное снижение уровня успешности выступления наших спортсменов на соревнованиях олимпийского уровня.

Все вышесказанное свидетельствует: о серьезных просчетах в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, о несоответствии ее устаревших, организационных форм новым условиям жизни, снижении ее научно-методического, медико-биологического и другого обеспечения, о низком финансовом и материально-техническом обеспечении ФК и спорта и т. д.

Следовательно, все это требует существенного пересмотра ее содержания и форм, смещения акцентов в этой сфере деятельности. В настоящее время основной методологической базой развития любой науки и отрасли знаний является использование системного анализа. С его позиций физическая культура и спорт представляют собой сложную, полуоткрытую систему биосоциального уровня, которая должна характеризоваться целостностью и выделенностью. Принципы системного подхода позволяют характеризовать ее целостность на основе: а) уже имеющихся знаний; б) анализа ее структурно-функциональной организации, условий и причин изменчивости; в) получение о ней знаний на



основании глубокой аналого-синтетической деятельности. С позиций системного анализа невозможно представить функционирование этой системы без ее взаимодействия с внешней средой, так как без взаимодействия с последней она будет нежизнеспособна. Их взаимодействие носит сложный, многокомпонентный характер, потому что внешняя среда не однородна. Многочисленные ее параметры следует рассматривать и представлять в виде дискретно-существующих факторов, отличающихся друг от друга характером действия (спецификой), силой и протяженностью во времени.

Любая система только тогда жизнеспособна и может эффективно функционировать, когда она представляет собой динамичную саморегулирующуюся организацию, системно-образующим фактором которой будет являться конечный полезный результат, инициированный воздействием фактора внешней среды. Сказанное выше демонстрирует еще один признак систем – *организацию*. То есть все элементы, составляющие систему, должны быть организованы в пространстве и во времени, взаимодействуя ради достижения конечного полезного результата.

Пространственная закреплённость взаимодействующих элементов системы представляет собой ее *структуру* (взаимодействие ее элементов, описанное в пространстве), а *функция* – это взаимодействие элементов, описанное во времени – т. е. это та ее работа, которая направлена на получение конечного полезного результата. Формирование и функционирование любой как биологической, так и биосоциальной системы возможно только при наличии системообразующего фактора, который является внешним относительно этой системы и составляет часть взаимодействия самой системы и внешней среды (суперсистемы). Это взаимодействие совершается и проявляется переносом вещества, энергии и информации, а сама система должна обладать свойствами: *самоорганизации, саморегуляции и самовоспроизведения*. Следовательно, с позиций системного анализа сферу физической культуры и спорта можно представить как биосоциальную систему, состоящую из трех основных компонентов, каждый из которых имеет свой системообразующий фактор и конечный полезный результат. Массовые занятия физической культурой и уровень физического здоровья нации являются базой для развития как массового спорта, так и спорта высших достижений, а без



ее достаточного эффективного функционирования невозможно их успешное развитие.

С учетом изменения морфофункциональных характеристик организма человека в возрастном аспекте следует говорить о трех основных этапах функционирования этой подсистемы (физическое воспитание): формирование, сохранение и сбережение здоровья.

Кроме того, в процессе функционирования любой биосоциальной системы отмечается специализация образующих ее элементов, которые являются системами более низкого уровня организации. Выделяются три их основные группы: а) «рабочие» элементы; б) элементы «обеспечения»; в) элементы «регуляции». 1. *Рабочие элементы* – это главные элементы системы, через взаимодействие которых реализуется достижение конечного полезного результата. Понятно, что ведущим в этом взаимодействии всегда будет учитель, преподаватель, тренер, от квалификации и профессионализма которых и будет зависеть достижение конечного полезного результата.

2. *Элементы обеспечения* – включают в себя финансовое, материально-техническое, медицинское, научно-методическое и т. д. обеспечение, без развития которых невозможна результативная работа рабочих элементов.

3. *Элементы регуляции* – обеспечивают регламентацию (нормативно-правовые документы) деятельности самой системы (физическая культура и спорт), взаимодействие ее с другими системами своего (здравоохранение, образование и др.) уровня, самих элементов в системе и ее взаимодействие с суперсистемами государственного и международного уровня.

Исходя из вышеизложенного, следует большее внимание обратить на следующие основные моменты:

1. Привести организационные формы деятельности в соответствие с новыми общественно-политическими и социально-экономическими условиями.

2. Главный акцент в ФК должен быть сделан на уровне физического здоровья различных групп населения, особенно подрастающего поколения.

3. Необходимо совершенствовать систему и условия физического воспитания детей, подростков и молодежи, особенно по месту жительства и учебы.



4. Обеспечить развитие системы подготовки высококвалифицированных кадров (учителей, тренеров, спортивных врачей, психологов) по физической культуре и спорту и другим смежным отраслям знаний.

5. Повысить престижность работы учителей физической культуры и тренеров по разным видам спорта, обеспечивая им достойную зарплату. Оценка эффективности их работы должна происходить по конечному полезному результату.

6. Повысить уровень материально-технического обеспечения условий занятий физической культурой и спортом, особенно в вузах, которые должны стать одной из базовых основ для успешного развития как массового спорта, так и спорта высших достижений.

7. Вернуться к качественному научно-методическому и медицинскому обеспечению (комплексные научные группы) спортивной работы.

8. Для повышения конкурентоспособности в спорте высших достижений необходима организация специализированных центров с их финансированием из федерального бюджета и из бюджета субъектов РФ.

В соответствии с вышеизложенным в Иркутском государственном техническом университете осуществляется работа по совершенствованию работы по физическому воспитанию студентов и по подготовке спортивного резерва.

На кафедре физической культуры ИрГТУ совместно с Министерством по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области разработаны и внедряются мероприятия профилактико-оздоровительного направления. На кафедре работают 2 штатных доктора наук и 5 совместителей. В 2006 г. открыта аспирантура по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», которая обеспечивает подготовку высококвалифицированных специалистов данного направления. В настоящее время обучается 34 аспиранта и 20 соискателей; защищено 5 кандидатских диссертаций. Университет обладает достаточной учебно-тренировочной базой (стадион с искусственным покрытием и оборудованием для ведения тренировочного процесса, в том числе сборной РФ по легкой атлетике, стадион для игровых видов спорта, 2 физкультурно-оздоровительных комплекса, малые спортивные площадки в сту-



денческом городке, зал для игровых видов, 5 малых спортивных залов; спортзалы в общежитиях), а также спортивно-оздоровительной базой (центр медико-биологических исследований, санаторий-профилакторий, спортивно-оздоровительный лагерь «Политехник»). Для реализации проекта дальнейшее развитие должен получить факультет физической культуры и спорта ИрГТУ (организованный в 2008 г.), выполняющий свои основные задачи: обеспечение учебно-воспитательного и тренировочного процессов по ФК студентов, аспирантов и сотрудников, подготовка спортсменов по различным видам спорта, организация, проведение и участие в соревнованиях различного уровня. С целью дальнейшего развития научно-образовательного процесса и использования современных инновационных технологий в сфере сохранения и укрепления здоровья граждан РФ планируется организовать и открыть в ИрГТУ научно-исследовательский институт «Здоровье».

В состав НИИ войдут не только имеющиеся в университете подразделения (центр мониторинга физического здоровья субъектов образовательного процесса, центр медико-биологических исследований и центр здоровьесберегающих технологий), но и новые структурные подразделения: лаборатория индивидуального дозирования физической нагрузки, лаборатория информационных технологий, центр разработки и обучения оказанию доврачебной помощи пострадавшим при занятиях физической культурой и спортом. В совокупности все эти подразделения позволят повысить эффективность здоровьесберегающих технологий.

Центр мониторинга физического здоровья субъектов образовательного процесса может функционировать как региональная структура, решающая следующие задачи: изучение показателей физического здоровья субъектов образовательного процесса, разработка и совершенствование здоровьесберегающих технологий, проведение профилактических мероприятий по борьбе с асоциальными явлениями в молодежной среде. В задачи функционирующего в настоящее время Центра медико-биологических исследований входит: проведение медико-биологического обеспечения учебно-тренировочных занятий, разработка инновационных технологий по совершенствованию тренировочного процесса в спорте высших достижений, разработка и внедрение новых технологий по физической реабилитации лиц с разной степенью нарушения здоровья. Особую значимость приобретает профилактиче-



ская работа, проводимая центром здоровьесберегающих технологий ИрГТУ, в структуру которого предполагается ввести службу психологической поддержки и межвузовскую лабораторию разработки и внедрения новых методов профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде.

Таким образом, модернизация работы по физическому воспитанию в вузе и активизации подготовки спортивного резерва в ИрГТУ позволяет не только повысить уровень здоровья субъектов образовательного процесса, но и осуществить подготовку высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта.

*ЛЕМАЕВ С. В.*

### **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Общеизвестно, что состояние здоровья студенческой молодежи находится на низком уровне [2]. Особого внимания заслуживают вчерашние школьники – сегодняшние студенты-первокурсники.

По данным различных исследователей [1; 3] и нашим данным у 20 % и более студентов после прохождения медицинского обследования выявлены различные отклонения в состоянии здоровья. Большинство из обследованных были отнесены к специальной медицинской группе еще в школе. Мы поставили перед собой задачу, используя метод анкетного опроса, проанализировать уровень их состояния здоровья и наличие хронических заболеваний.

На первом организационно-методическом занятии было проведено анкетирование, в котором студенты отражали свои спортивные достижения, состояние здоровья, отношение к физической культуре и к какой медицинской группе они были отнесены.

Группируя результаты анкетирования по видам заболеваний с 2000 г. по 2005 г., мы выяснили, что в различные годы ведущими и наиболее часто встречающимися заболеваниями были следующие: отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в среднем у 21,2 % студентов, т. е. у каждого пятого первокурсника; заболевания желудочно-кишечного тракта отмечались у 28,1 %; а также нарушения опорно-двигательного аппарата у 16,0 %. Около половины студентов (40,2 %) носят очки (см. табл.).