

УДК 796.06

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7462260>*Ореховская Е.В.**ORCID: 0000-0003-1291-3379**Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются перспективные направления развития студенческого спорта и исследуются возможности расширения диапазона развиваемых видов спорта в рамках проведения занятий по физической культуре, а также секционной работы. Проведенное исследование, основанное на анализе текущих трендов с опорой на мнение студентов, показывает необходимость разнообразия развиваемых видов спорта. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть учтены при планировании перспектив работы кафедр физического воспитания вузов, а так же при подборе кадров.

Ключевые слова: физическое воспитание; студенческий спорт; гандбол; скиппинг; горные лыжи; стрельба

*Orekhovskaya E. V.**ORCID: 0000-0003-1291-3379**Kemerovo State University
Kemerovo, Russia*

PROMISING DEVELOPMENT TREND OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY

Abstract. The article discusses promising areas of development of student sports and explores the possibilities of expanding the range of sports being developed in physical education classes and sports sections. The conducted research, based on the analysis of promising trends and the opinion of students, shows the need for a diversity of sports being developed. The results obtained in the course of the study can be taken into account when planning the prospects for the work of the departments of physical education of universities, as well as in the selection of personnel.

Keywords: physical education; student sports; handball; skipping; skiing; shooting

Говоря о перспективах развития физического воспитания для студентов, нельзя не учитывать сложившихся реалий. Под этим нужно понимать наступление нового, постиндустриального общества, всеобщей цифровизации, и как следствие, увеличение гиподинамии, связанной с увеличением времени, проводимого с гаджетами. Все это способствует общей информационной перегрузке, потреблению больших объемов несущественной информации, и общему снижению функционального состояния студентов.

С другой стороны, есть традиционная система физического воспитания, с опорой на массовые виды спорта, в редком случае без претензий на какую-либо оригинальность. Выбор упражнений на занятиях по физической культуре у студентов имеет привязку к базовым упражнениям контроля, практически идентичным ГТО, и в последнее время эта привязка

становится ещё более жесткая. Нормативы для зачета, вне зависимости от курса и предмета и вида спорта, имеют одни и те же параметры.

Выбор видов спорта в основном предопределяется существующими залами и наличием кадров, то есть тренерским составом. Как правило, легко можно найти тренера-преподавателя по легкой атлетике, лыжным гонкам, волейболу, баскетболу, футболу, фитнесу. Такие виды, как плавание, бадминтон, теннис, шахматы и стрельба представлены реже, и зависят не только от наличия профильных тренеров, но и от свободного зала, где можно заниматься этими видами, бассейна, или оборудованного тира. Такими видами студенты могут заниматься не в рамках учебного расписания, но по графику работы секции. В университетах регулярно проводятся Спартакиады, где студенты показывают свои силы, и формируются сборные команды.

И все же, несмотря столь разнообразную организацию работы по физическому воспитанию, время диктует свои изменения, а студенты стремятся найти свою нишу – подходящий им по развитию и темпераменту вид спорта, которым бы они занимались с удовольствием.

В статье будет сделана попытка логического обоснования некоторых видов спорта, которые возможно было бы ввести в систему физического воспитания студентов – либо как предмет, либо в рамках секции, что обогатило бы студенческий спорт.

Итак, основываясь на семилетнем опыте работы в вузе, за которые автору-исследователю удалось поработать на всех площадках и залах, общим числом не менее восьми, можно представить следующие предложения. Видится обоснованным предложить для рассмотрения такие виды спорта, как: гандбол, горные лыжи/ сноуборд, стрельба и скиппинг. Далее остановимся подробнее на этих видах.

Гандбол – вид спорта, входящий в Олимпийские игры, и Олимпиада в Сиднее – 2000 была золотой для нашей мужской Сборной. Пик успеха для женской команды был в 2015 году на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро.

В настоящее время в России происходит новый этап развития гандбола, и на этот раз продвижение идет в сторону развития студенческого спорта. В пользу этого говорит тот факт, что Федерация гандбола России и университет «Синергия» договорились о сотрудничестве на X Юбилейном международном спортивном форуме «Россия – спортивная держава», проходящим в конце сентября 2022 года в столице Кузбасса городе Кемерово. Подписанное Соглашение нацелено на развитие и популяризацию гандбола, а также на пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Это проведение совместных спортивных соревнований и мероприятий, вовлекающих граждан в систематические занятия физкультурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни. Кроме того, совместная деятельность в сфере обучения и повышения профессионального уровня спортсменов и тренеров по гандболу, а также общая работа по внедрению в образовательные организации учебных программ, связанных с данным видом спорта, о чем нас информирует официальный сайт Федерации гандбола России от 28.09.2022 г. (<https://clck.ru/32P368>).

Если рассмотреть специфику этого вида, то во-первых, это игровой вид, и поскольку в вузах имеются стандартные игровые залы, то введение гандбола возможно на той же площадке. Для подавляющего большинства студентов этот вид новый, и обучение для всех можно было вести с нуля, что удобно с организационно-методологической стороны. Другой плюс видится в том, что это достаточно простой вид, не требующий большой ловкости и точности, как в баскетболе или стритболе. Очень большой плюс видится в комплексном воздействии на организм: в игре участвуют все группы мышц, и требуется скоординированная работа как ног, так и рук, в отличие, например, от футбола, в который играют ногами, или волейбола, где передвижения ограничиваются несколькими шагами.

В пользу этого вида спорта говорит и большее число игроков в команде: 16 человек, из которых 7 человек находятся в поле, а остальные – запасные, могут меняться без ограничений, что дает возможность задействовать в игре большее число студентов. Если учесть, что игра состоит из двух таймов по 30 минут, с возможным дополнительным временем по 5 минут, то этот период как раз прекрасно вписывается во временные рамки пары, и может задействовать до двух групп. Организационно учебному отделу можно рекомендовать составлять расписание с учетом численности студентов на такие занятия, от 1 до 3 групп, чтобы общее число было от 14 до 32 человек. В таком случае гандбол можно вводить не как секцию, но как дисциплину курса «Спортивные игры». В этом видим выгодное отличие от волейбола – где играют одновременно шесть игроков, или баскетбола, где команда 10 человек, из которых в поле играют пять, а время на игру состоит из четырех четвертей-десятиминутки. И в численном и во временном отношении гандбол выгодно выигрывает более чем на 30%.

Из минусов специалисты называют высокую травмоопасность. Трудность состоит также в наличии кадров. Подготовленных тренеров по гандболу практически нет. Но на начальном уровне это и не обязательно, с этим вполне справится и любой преподаватель по физическому воспитанию. Другое дело приверженность своему виду, и перейти на другой игровой вид значит «похоронить» предыдущие – такие, как повсеместно развиваемые волейбол, стритбол, мини-футбол, которые занимают в тех же залах. И все же в пользу этого вида может служить оригинальность, и неразвитость вида. Так, команды по волейболу, футболу и баскетболу есть в каждом городе, и чуть ли не в каждой школе. В то время как у гандболистов конкуренции почти нет, стало быть, почти любое выступление команды может быть успешным.

Другой вид, предполагаемый нами для развития в перспективе – это скиппинг – по-русски означает прыжки через скакалку. Это достаточно молодой вид спорта. С 1997 года по этому виду начали проводиться международные соревнования. В 2015 году, на Первом Чемпионате России по роуп-скиппингу состязалось 180 участников. По мнению президента МОО «Федерации роуп-скиппинга» и руководителя школы роуп-скиппинга Bunnies-jumpers К. Захарчевой, на 2016 год число профессиональных скипперов в России составляло около 700 человек (Гаургашвили Б. Другой спорт. Скиппинг – всё в ваших ногах! 9 июля 2016. <https://clck.ru/32P3E5>).

В пользу этого вида для внедрения в курс физического воспитания в вузах говорят следующие обстоятельства. Фитнес, обыкновенно проводимый в залах, может вполне

включать в себя и элементы скиппинга. В настоящее время, вполне естественно, прыжки на скакалке и так используются как средство повышения функциональных возможностей занимающихся. Но специалисты рекомендуют вводить систему скиппинга, с регулярной дозированной нагрузкой, и усложняющими элементами. А проведение соревнований по скиппингу повысит интерес к занятиям и придаст смысл совершенствоваться именно в этом. Так, «итоговым действием факультативной подготовки учащихся по скиппингу является тестовое соревнование», указывают авторы Д.В. Цибиков, Л.Г. Дорджиева, Е.А. Кырласова [3]. В том же 2015 году в Бурятском госуниверситете решили исключить женский футбол (из-за технической неподготовленности большинства участников соревнований и, как следствие, высокой вероятности получения травм) из программы студенческой Спартакиады, и включить новый вид соревновательной деятельности среди девушек – скиппинг. Многие преподаватели стали включать элементы скиппинга в учебный процесс по физическому воспитанию, а также давать задания для самостоятельной работы. Студенты с большим удовольствием восприняли новый вид физкультурно-спортивной деятельности, с интересом готовятся к соревнованиям. «Как вид спорта скиппинг привлекает студентов динамичностью, эмоциональностью, индивидуализмом и коллективизмом» [3, с. 3]. Авторы отмечают, что в отличие от спортивных игр (и женского футбола в частности), для занятий скиппингом «не требуются специализированные умения и навыки, которые приобретаются многолетними упражнениями вида спорта. Это вид спорта, где умения и навыки имеет массовый характер. В настоящее время скиппинг является неотъемлемой частью студенческой Спартакиады БГУ» [3, с. 13-14]. На этих примерах можно видеть, что при достаточном энтузиазме и системном подходе внедрение нового вида может быть достаточно эффективно. Кроме того, скиппинг не требует больших финансовых вливаний и может практиковаться в любом зале.

Следующий вид, который хотелось бы отнести к перспективным, назовем горные лыжи/сноуборд. Во многих городах, расположенных в предгорьях, существуют оборудованные лыжные трассы с подъёмниками. И от студентов то и дело можно слышать воздыхания о том, как хорошо было бы иметь на физкультуре занятия по горным лыжам, о чем так же были опубликованы исследования студентов [5]. Склонность студентов к занятиям горными лыжами/сноубордом возрастает по мере наступления зимнего сезона и установления снежного покрова. Так, например, в пределах города Кемерово, где находится Кемеровский Государственный Университет, есть гора Люскус с горнолыжной трассой, где горожане любят проводить досуг. Вполне предсказуемо, что молодые люди хотят и на физкультуре продолжать заниматься любимым видом, и было бы хорошо, если бы такая секция была в университете. В Кузбассе, кроме этого, есть несколько горнолыжных комплексов, наиболее известные из которых Танай и Шерегеш. И, хотя они отстоят на значительном расстоянии от города, тем не менее, многие жители нашей области находят время ежегодно там бывать. Потому уметь кататься на горных лыжах – умение весьма востребованное.

К минусам развития этого вида, которые можно внедрять только как секционную работу, нужно конечно же, отнести затратность. Экипировка подразумевается, нужна своя, либо прокатная. Но тем не менее, часть студентов, могла бы найти такие средства, либо уже имеет

необходимую экипировку, и с удовольствием выбрала именно такие занятия. К плюсам можно отнести то, что зима в Сибири наступает рано, и длится долго. Около четырех месяцев в году есть хороший снежный покров. В несезон можно проводить горную подготовку (пешие подъемы, бег по пересеченной местности, ОРУ, другие специальные упражнения на базе того же горнолыжного комплекса, в лесистой местности, изучать теоретическую часть). Из нюансов можно предположить, что группа должна быть набрана в сентябре, ибо в противном случае, тренер останется без работы, а студенты должны понимать объем инвестиций. Так, может быть не с первого года, но года через три можно выйти на уверенный рост численности группы.

В свою очередь, студенты предполагают, что такие занятия должны проводиться в субботу, предусматривая при этом, что в место проведения занятия удалено, и туда можно будет добираться с родителями. При этом семья так же будет иметь активный досуг [2, с. 138].

Четвертый вид, который хотелось бы рассмотреть в качестве перспективного вида, это стрельба. Ранее, в недалеком социалистическом прошлом, тирывы были во многих школах, техникумах, и почти во всех вузах. Умение стрелять было массовым. Ещё с 1932 года, когда было введено звание «Ворошиловский стрелок». Но такие события 1991 года, как ГКЧП, привело к закрытию большинства тиров. Распространение коммерческих тиров, в центральных мегаполисах страны, привело к появлению частых трагических случаев, что сказалось на обеспечении безопасности в тирах, и как следствие, ужесточению содержания, конструкции и т. п. В итоге это привело к невозможности функционирования стандартных существующих уже многие десятилетия тиров. Так, в 2022 году был закрыт тир в Кемеровском государственном университете, где не только малокалиберная стрельба оказалась под запретом, но и стрельба из пневматики. Но тем не менее, события в мире и политическая обстановка в настоящее время, и особенно происходящая частичная мобилизация как нельзя актуальнее диктует, что умение владеть оружием и метко стрелять для молодых людей очень актуально.

В это связи хотелось бы отметить следующее. Организация тира для стрельбы из самого простого, пневматического оружия не требует больших затрат и ограничений. Ведь все видят, что в парках отдыха прекрасно функционируют обычные пневматические тирывы для всех желающих. Требования к пневматическим тирам обозначены Приказом Минспорта России №955, зарегистрированном в Министерстве юстиции России 01.04.2019 года под №54223 (Приказ Министерства спорта РФ №955 от 22.11.2018 г. <https://clck.ru/32oNyq>), и излишние требования недопустимы. Потому спорные вопросы по организации тира в учебном заведении можно решить, опираясь на имеющиеся Приказы. Видится, что перспективным будет некоторый отход от вида спорта пулевая стрельба и приближение занятий к огневой подготовке. Это обусловлено тем, что спортивное высококлассное оружие дорого, требует обслуживания, оружейного мастера, наличия запчастей и т. п., легко выходит из строя и не предназначено для массовой стрельбы. Вместо статичных упражнений олимпийской программы, или наряду с ними, целесообразно было бы внедрять и другие упражнения. Например, стрельбу из разных положений – лежа, с колена, стоя, стрельбу навскидку, в

движении, после нагрузки и стрельбу с перемещением; стрельбу из винтовки и пистолета, изучение материальной части оружия и ТТХ и тому подобное. Это повысило бы динамику занятий и интерес к овладению оружием. Вполне естественно, что эти навыки обрабатывались бы сначала без выстрела, вхолостую, а при должном овладении студенты начинали стрелять. Соревнования по стрельбе в КемГУ, традиционные Новогодние турниры вызывали неподдельный интерес у студентов на протяжении ряда лет. Весной 2022 года наши студенты приняли участие в городских соревнованиях среди военно-патриотических клубов области и заняли призовые места, выполнив III и II спортивные разряды.

Но в современных условиях можно вести подготовку и с помощью лазерных, электронных тиров, таких, как система «Рубин» или стрелковый тренажер «Скэтт» [1]. Все действия с оружием, в том числе и тактические, можно отрабатывать безопасно. Для работы секции достаточно 5-6 единиц оружия в комплекте с тренажером. В тренажерах, в отличие от стандартной круглой мишени №8, применяемой в стрельбе из пневматической винтовки в пулевой стрельбе, могут быть разные мишени, в том числе движущиеся, что конечно, разнообразит подготовку. К тому же оборудование представляет собой высокотехнологичный комплекс устройств, без чего наше постинформационное время уже немыслимо. Плюсом к внедрению данного вида может служить тот факт, что в ГТО присутствует стрельба из пневматического\электронного оружия, и секция стрельбы поможет студентам приобрести устойчивый навык и добиться высоких результатов.

В первой декаде октября 2022 года было проведен опрос студентов 3 курса Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций, Медицинского и Юридического института, Института цифры, Фундаментальных наук, Социально-психологического института, Института образования. Было задано четыре вопроса, позволяющие понять актуальность заявленного исследования для заинтересованной группы. В ходе опроса проводились уточнения по поводу смысла озвученных видов спорта. Стрельба, как вид спорта, не уточнялась (пистолет, винтовка), а имелось ввиду стрельба вообще, как пулевая стрельба, но не как стрельба из лука. Результаты опроса представлены ниже.

Таблица

№	Вопрос	Всего человек	% опрошенных
1	Если бы в университете, где вы учитесь, был бы гандбол, вам было бы это интересно, и вы стали бы заниматься?	24	9
2	Если бы в университете была создана секция горных лыж / сноуборда, с обучением, вы бы хотели там заниматься?	40 / 26	15 / 65
2.1	При этом понимают, экипировка должна быть своя, либо в сезон её нужно будет самостоятельно арендовать в прокате, из них:		
3	Кто хотел бы заниматься стрельбой (на физкультуре, в секции)?	136	51
4	Кто хотел бы заниматься скиппингом, и ему это будет интересно?	19	7
	Итого:	268	82

Можно увидеть, что интерес к другим видам спорта велик и можно уверенно утверждать, что больше половины опрошенных (82%) желают разнообразить свою двигательную

активность. Из всех видов, предложенных студентам в данном исследовании, наибольший интерес вызвала **стрельба**. Это может быть связано с веяниями времени и сложной военно-политической ситуацией и напряженной международной обстановкой, а так же то, что по времени исследование совпало с объявлением в России частичной мобилизации. Результаты по видам **гандбол** и **скиппинг** были вполне предсказуемы: студенты в подавляющем большинстве не знали ничего об этих видах, и их желание заниматься больше зависело от красочности объяснения сведений о гандболе и скиппинге – 24 и 19 человек соответственно, что меньше 10% опрошенных. Несколько удивительным оказались результаты по виду **горные лыжи / сноуборд** – 40 человек только с третьего курса проявили желание заниматься. Даже если учесть, что 26 из них (или 65%), будут иметь свою экипировку, это уже повод претендовать на открытие секции горных лыж.

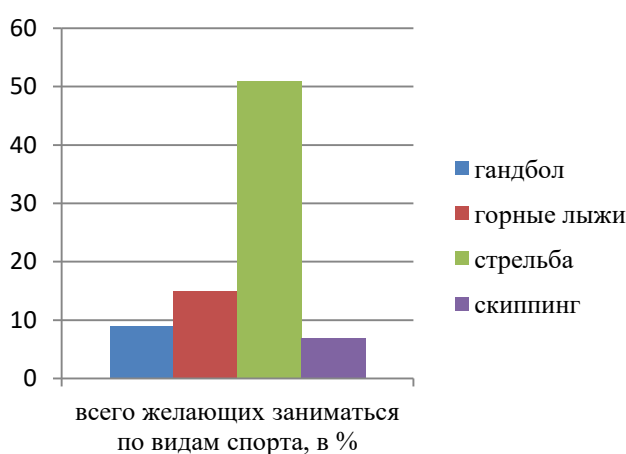


Рис. Предпочтительные виды спорта для студентов: гандбол, горные лыжи, стрельба, скиппинг

И, хотя Концепция развития студенческого спорта в России исходит из того, что наиболее востребованными видами спорта на 2016 год являются волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжные гонки, шахматы, самбо, фитнес-аэробика, вряд ли это может означать, что к 2022 году приоритеты молодежи остались те же, а с другой стороны – не может ограничивать культивируемые виды спорта.

В то же время достижение разнообразия видов может способствовать выполнению заявленной в Концепции планки на «увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 90% к 2025 году»; поскольку больше вероятности, что студент найдет себе занятие по душе, а так же к «увеличению числа студенческих спортивных лиг по видам спорта до 30 к 2025 году» (Приказ Министерства спорта РФ №1007 от 21.11.2017 г. <https://clck.ru/32oNy7>), которое, вполне вероятно, будет происходить за счет дополнительно развиваемых видов.

Конечно, внедрение всех этих видов возможно при наличии доброй воли, энтузиазма, и нужной квалификации сотрудников – тренеров-преподавателей. Но как раз в соответствии с Концепцией, развитие должно сопровождаться повышением квалификации работников системы студенческого спорта по специализированным программам в сфере студенческого

спорта (<https://clck.ru/32oNy7>). Не менее важна согласованность среди них и солидарность в достижении поставленной цели, как в случае, например, с гандболом или скиппингом, которые неминуемо охватят всех преподавателей, работающих с потоком на одной спортивной площадке. Не менее важна, особенно на первом этапе, кроме инициативы Спортивного клуба, поддержка руководства факультета и вуза, как моральная, так и материальная. Ведь в конечном итоге такие динамичные преобразования, идущие в ногу со временем – игра на повышение престижа. И студенты понимают, что успеха легче добиться в тех сферах, где меньше конкуренции, Участвуя в тех видах, с которыми не соприкасался ранее, студент может развить в себе уникальные компетенции и навыки, приобрести другие качества.

Вполне предсказуемо, что вузы, которые внедрят такие виды, как рассмотренные в данном исследовании скиппинг, гандбол, горные лыжи, стрельбу, повысят свою привлекательность, будут более востребованы среди абитуриентов. В целом такие трансформации оценены нами как перспективные, и они неминуемо послужат толчком к дальнейшему развитию и вуза, и территории, на которой он расположен.

Литература

1. Ковшов Н.В., Медведев Д.В., Шестопалова Е.В. Обучение стрельбе с помощью тренажера СКАТТ. М., 2018. 71 с.
2. Толченицына Е.А. Повышение интереса к физической культуре посредством горнолыжного спорта // Актуальные вопросы современной науки и практики: Сб. науч. статей по материалам IV Международной научно-практической конференции (Уфа, 27 декабря 2020 года). Уфа, 2020. С. 136-140.
3. Цыбиков Д.В., Доржиева Л.Г., Крыласова Е.А. Скиппинг как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза. Улан-Удэ, 2017. 116 с.

© Ореховская Е.В., 2022