

МЧС России
Санкт-Петербургский университет Государственной
противопожарной службы МЧС России

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Под общей редакцией
доктора педагогических наук, профессора Аганова С.С.

Статьи Межвузовской научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 г.

Санкт-Петербург
2021

УДК 796:001.91
ББК 75.7

Современные тенденции развития физической культуры и спорта: статьи Межвузовской научно-практической конференции. – СПб.: С.-Петерб. университет ГПС МЧС России, 2021. – 182 с.

В сборник включены статьи Межвузовской научно-практической конференции «Современные тенденции развития физической культуры и спорта». Представленный материал отражает актуальные вопросы физической культуры, физической подготовки и спорта, пути развития и перспективы совершенствования спорта в силовых структурах Российской Федерации. Особое внимание в сборнике уделено развитию студенческого спорта в целях укрепления здоровья студентов вузов, а также формированию у них установки на ведение здорового образа жизни, так как, по мнению авторов статей, именно он является важнейшей задачей государства.

Сборник предназначен для научных работников, специалистов в сфере физической культуры, физической подготовки и спорта, руководителей образовательных, спортивных и медицинских учреждений, тренеров, профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры, физической подготовки вузов, адъюнктов, аспирантов, слушателей, курсантов и студентов.

Все статьи проходят двойное слепое рецензирование специалистами по тематике научных публикаций.

Редакция и авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов в издаваемых материалах.

Международной науч.-практ. конф. (18.05.2016 г., г. Пенза). В 2 ч. Ч.1. – Уфа: МЦИИ «Омега сайнс», 2016.- С.163-165.

2. Болотин, А.Э. Оценка значимости рациональной техники катания в общей структуре мастерства юных хоккеистов / А.Э. Болотин, К.К. Михайлов // Новая наука: стратегия и векторы развития. Международное научное периодическое издание по итогам Международной науч.-практ. конф. (19.05.2016 г. Ижевск) / в 3 ч. Ч. 2. – Sterlitamak: AMI, 2016. С. 8–10.

3. Болотин, А.Э. Особенности педагогической технологии управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках/ А.Э. Болотин, К.К. Михайлов // Новая наука: теоретический и практический взгляд. Международное научное периодическое издание по итогам Международной науч.-практ. конф. (г. Нижний Новгород, 14.05.2016): в 2 ч. Ч.1. – Sterlitamak: AMI, 2016. – С. 14–16.

4. Михайлов К.К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках (на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург) / автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб: ВИФК, 2007. – 20 с.

5. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учебник / С.С. Аганов [и др.]. СПб., 2019. Т. 1.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Самойлюк Т.А., Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Белоруссия

Аннотация: С целью определения уровня двигательной активности студенток 1–4 курсов исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина автором было проведено анкетирование, где определялись показатели их энергозатрат. Общее количество респондентов составило 58 человек.

Ключевые слова: физические нагрузки, двигательная активность, внеучебное время

FEATURES OF FORMING THE NEEDS OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Samoilyuk T.A., Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus

Abstract: In order to determine the level of motor activity of female students 1–4 courses of the Faculty of History, BrSU named after A.S. Pushkin, the author conducted a questionnaire survey, where the indicators of their energy consumption were determined. The total number of respondents was 58 people.

Keywords: physical activity, physical activity, extracurricular time

Введение. Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья [1–7].

Термин «двигательная активность» включает разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, передвижения, организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

В работах исследователей выявлено, что у студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период обучения по времени 1:3, а по энергозатратам 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2 [1].

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов.

Классификация двигательных режимов студенток на основе энергозатрат предложена М.Я. Виленским. Автор исходит из того, что для обеспечения нормального функционирования организма энергозатраты должны составлять не менее половины величины энергозатрат при основном обмене [6].

Основные положения. С целью определения уровня двигательной активности студенток 1–4 курсов исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина было проведено анкетирование, где определялись показатели их энергозатрат. Общее количество респондентов составило 58 человек.

По результатам опроса нами были получены следующие результаты.

Так, низкий уровень – менее 500 ккал в сутки характерен для 37 % студенток, недостаточен для обеспечения нормального функционирования организма, сопровождается наибольшей частотой и продолжительностью заболеваний, снижением физической работоспособности, создает фактор риска гиподинамии;

уровень ниже среднего – от 500 до 799 ккал в сутки типичен для 49 % студенток, целесообразен для использования в период экзаменов как оздоровительно-поддерживающий;

средний уровень – от 800 до 1200 ккал в сутки используется не более чем 14 % студенток, оптимален для функционального и психофизического развития студенток, укрепления здоровья. Характерен для студенток со средней и высокой активностью в физической культуре и спорте;

высокий уровень – свыше 1200 ккал в сутки не используется студентками, ориентированными на достижение высокого спортивного эффекта.

Таким образом, исследование студентов подтвердило, что низкий уровень двигательной активности характерен для 37–85 %.

В процессе обучения снижение физической активности отмечается от курса к курсу. Так, на первом году обучения показатель составляет 44 %, на втором – у 49 %, на третьем – у 54 %, на четвертом – у 65 % респондентов. Оптимальный двигательный режим студенток в неделю составляет 6–10 часов. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями целесообразно не менее 5–7 часов для студенток.

Студентка, посещающая занятия по физической культуре, уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю. Остальное время дополняется проявлением физической активности в бытовой деятельности.

Поэтому, важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные занятия студенток физическими упражнениями. Одним из необходимых условий самостоятельных занятий является свободный выбор средств и методов, мотивация к занятиям физическими упражнениями, положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В условиях самостоятельной работы осуществляемая студентами физкультурно-оздоровительная деятельность приобретает характер физического самосовершенствования и самосовершенствования.

Она выступает как мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и самоактуализации в сфере физической культуры.

В результате такой деятельности происходит осознание студентом собственных способностей, адекватное и активное проявление их в образовательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении опытом физической культуры.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» рассматривается как собственно самостоятельная работа и управляемая самостоятельная работа.

Собственно, самостоятельная работа организуется самими студентами в удобное для них время. Она мотивируется личными познавательными потребностями и ими же контролируется.

Управляемая самостоятельная работа – это опосредованное управление со стороны преподавателя выполнения студентом учебного задания в специально отведенное время. Основными задачами самостоятельной работы студентов являются: систематизация и закрепление полученных знаний и умений; развитие познавательных способностей; развитие творческой инициативности, самостоятельности, организованности и др.; формирование способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации; развитие исследовательских умений.

В соответствии с задачами определяются и формы самостоятельной работы. Это может быть индивидуальное консультирование, собеседование, рефераты, тестирование, эссе, подготовка презентаций, создание «портфолио», выполнение различных проектов, «анализ конкретных ситуаций» и др.

Задания для самостоятельной работы могут дифференцироваться в зависимости от целевой направленности на теоретические, методические и двигательные задания [8–10].

Предлагаемые студентам задания для самостоятельной работы должны включать в себя проблемную ситуацию, отражающую осознаваемые студентами (с помощью преподавателя) противоречия между актуальным уровнем развития физических ресурсов здоровья и личностно принятыми целями их дальнейшего совершенствования.

Заключение. На первых учебных занятиях студенты решают проблемные задания, связанные с измерением и оценкой собственных показателей физического развития, физической подготовленности, функционального развития, определением уровня развития физического ресурса здоровья. На последующих занятиях ставятся ближайшие целевые ориентиры для своей здоровьесозидающей деятельности.

Здоровьесозидающая деятельность нами определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации, то есть управление собственным здоровьем, которое предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья.

Далее студентам предлагаются здоровьесозидающие технологии, которые могут использоваться как в учебное, так и внеучебное время. Им представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые им наиболее приемлемы. Студенты могут самостоятельно осуществить контроль и оценку результатов своей деятельности.

Литература:

1. Аганов С.С., Болотин А.Э., Иваненко А.В. Развитие социально значимых качеств у студентов средствами физической культуры и спорта. СПб., 2017. 163 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.2-8.
3. Болотин А.Э., Аганов С.С., Удалых А.С., Давиденко Д.Н. Технология формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019. 202 с.
4. Болотин, А.Э. Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А.Э. Болотин, О.В. Миронова, С.М. Лукина, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 6 – С.18-20.
5. Болотин, А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для обеспечения здорового образа жизни студентов вузов / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Материалы IX Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Здоровье-основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». СПб.: СПбГПУ, 2014. – Т. 9 – №1. – С. 327-328.

6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
7. Третьяков, Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания педагогических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Третьяков. М., 1988. 22 с.
8. Болотин А.Э., Аганов С.С., Попов А.В. Самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий. СПб., 2019.
9. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учебник / С.С. Аганов [и др.]. СПб., 2019.
10. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб., 2020.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Софенко А.И., Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республики Беларусь

Аннотация: Анализ литературных источников позволил определить основные виды воспитания (умственное, нравственное, трудовое и эстетическое), их направленность и тесную взаимосвязь с физическим воспитанием студентов. Наблюдения и беседы с преподавателями, помогли уточнить, какие основные задачи стоят перед различными видами воспитания студентов, какие средства и методы применяются в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: занятия физической культурой, умственное воспитание студента, преподаватели

PECULIARITIES OF FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY IN THE PROCESS OF LESSONS BY PHYSICAL EDUCATION

Sofenko A.I., Brest State University A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus

Annotation: Analysis of literary sources made it possible to determine the main types of education (mental, moral, labor and aesthetic), their focus and close relationship with the physical education of students. Observations and conversations with teachers, helped to clarify what the main tasks are facing different types of education of students, what tools and methods are used in the process of training in the discipline «Physical culture».

Keywords: physical education, mental education of a student, teachers

Введение. Физическое воспитание студентов в вузах Республики Беларусь представлено учебной дисциплиной «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом высшего образования. Её место, в системе других учебных дисциплин, определяется предметом изучения – особенностями процесса формирования личной физической культуры студента.

Показателями культуры данного вида являются: уровень приобретённых специальных знаний в области физической культуры; достигнутый уровень индивидуального развития физических способностей; степень использования средств физической культуры в жизненной практике [1–7].

Специфика содержания физического воспитания студентов заключается в обучении базовым движениям из различных видов спорта, одновременное совершенствование