

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.-Петербург. 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.

•
•

© СПб университет ГПС МЧС России, 2021
© Коллектив авторов, 2021

World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 43–52.

5. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016). Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler // Journal of Physical Education and Sport, Vol. 16 (3). No. 143. pp. 910–913.

6. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017). Peripheral circulation indicators in veteran trail runners // Journal of Physical Therapy Science, (JPTS) Vol. 29. No.6. pp. 1092–1094.

7. Bolotin, A.E., & Bakayev, V.V. (2017). Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity. 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp. 126–131.

8. Bolotin, A.E., & Bakayev, V.V. (2017). Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old) // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 2017, 12(2), pp. 405–413.

9. Bolotin, A.E., Bakayev, V.V., Orlova N.V. & Kozulka A.N. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw. 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp. 137–141.

10. Bolotin, A., Bakayev, V., Vasilyeva, V., & Bobrishev, A. (2019). Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types // Journal of Human Sport and Exercise, 14(4proc), pp. 698–704.

11. Bolotin A.E., Bakayev V.V. (2017). Success criteria of the pedagogical pattern of physical training on self-guide basis with individual assignments among futsal referees // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE), 12(3), pp. 607–615.

12. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учебник / С.С. Аганов [и др.]. СПб., 2019. Т. 2.

13. Аганов С.С. Концепция и технология развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: С.-Петербур. ун-т ГПС МЧС России, 2008.

14. Бобришев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. СПб.: С.-Петербур. ун-т ГПС МЧС России, 2009.

СПЕЦИФИКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Моисейчик Э.А., Шмолик С.Н., Брестский государственный университет
им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь

Аннотация: Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. В ходе исследования нами было установлено, что более 60 % студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5 % студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3 % опрошенных (юноши – 60,0 % и девушки – 69,9 %), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1 % (юноши – 16,4 % и девушки – 6,6 %), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0 % юношей.

Ключевые слова: вузы, студенты, физкультурно-спортивная деятельность, здоровье детей

SPECIFIC ATTITUDE OF STUDENT YOUTH TO A HEALTHY LIFESTYLE

Moiseichik E.A., Shmolik S.N., Brest State University them. A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus

Abstract: An unfavorable trend in the dynamics of the health of children and youth dictates the need to search for various ways aimed at improving the physical condition of the human body. During the study, we found that more than 60% of students seek to get rid of bad habits. At the same time, according to research data, 22,5% of students smoke, drink alcohol rarely, on holidays 66,3% of respondents (boys – 60,0% and girls – 69,9%) drink alcohol moderately, once per week – 10,1% (boys – 16,4% and girls – 6,6%), do not refuse when 10,0% of boys offer to drink.

Keywords: universities, students, physical culture and sports activities, children's health

Введение. По данным медиков, за время учебы в вузе 7–8 % студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12–13 % – нервно-психические, у 26–28 % отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60–65 % студентов ухудшается физическое состояние [1, 2].

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Основные положения. Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3 % (юноши – 40,9 % и девушки – 30,6 %), в пятницу – 26,1 % (юноши – 20,9 % и девушки – 29,1 %), в среду – 17,3 % (юноши – 12,7 % и девушки – 19,9 %), в четверг – 8,5 % (юноши – 10,9 % и девушки – 7,1 %), во вторник – 5,6 % (юноши – 5,5 % и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6 % (юноши – 5,5 % и девушки – 4,1 %), в воскресенье – 1,3 % (юноши – 1,8 % и девушки – 1,0 %).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3 %; 2 балла – 12,7 %; 3 балла – 37,9 %; 4 балла – 42,8 %; 5 баллов – 4,2 % респондентов. Таким образом, студенты БрГУ им. А.С. Пушкина многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса говорят о следующем: сделать занятия по физкультуре чаще (хотя бы 3 раза в неделю); ставить занятия по физкультуре 1-ой или 2-ой парой.

Основные выводы по данной проблеме: лишь небольшая часть студентов, рационально использует свободное время; большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью; физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь, прежде всего, как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж [3–7].

Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры; физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной; примерно у половины

студентов не сформирован ЗОЖ, и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем; работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

Проблемы обучения и воспитания здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью. Подтверждением этому служит опрос, проведенный среди студентов 1–2-х курсов психолого-педагогического факультета БрГУ.

Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству) представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1 %). На втором месте – физические упражнения (41,2 %). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3 %); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5 %), затем идет утренняя гимнастика и закаливание – 20,6 % и т.д. Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленности студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Высшие учебные заведения как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Особое место в системе такого воспитания рекомендуется отводить системе организации учебной и внеучебной работы со студенческой молодежью. Основными задачами в этом направлении должно быть: развитие положительной мотивации к здоровью как приоритетной ценности общества; формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни; владение определенными знаниями по вопросам здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Для решения вышеуказанных задач работа должна проводиться в следующих направлениях: проведение учебных занятий (лекции, практические занятия); проведение оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов; организация встреч со специалистами в области здоровья (врач, психолог и др.); выпуск буклетов, стенгазет, статей и др. по данной тематике.

Таким образом, организованная работа должна быть направлена на приобретение студентами знаний в области здоровья, в процессе чего у них появляется убежденность в том, что ЗОЖ имеет тесную связь с физической культурой, а также закрепляется положительное отношение ко всем формам и методам физического воспитания, побуждается интерес к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поскольку физическая культура – это путь к здоровью и социальной активности.

Заключение. Современные методики и научные разработки, дают возможность целенаправленно проанализировать эффективность физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи. С учетом природных условий, особенностью управления процессом физкультурно-оздоровительного характера. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования. Практическая деятельность, физкультурно-оздоровительной работы, должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально.

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., Удадых 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.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Орлова Н.В., Брестский государственный технический университет,
г. Брест, Республика Беларусь

Бочковская В.Л., Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация: На основе результатов предварительного опроса студентов, анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта, была разработана экспериментальная программа занятий аквааэробикой со студентами основного и подготовительного учебных отделений. Методика проведения занятий адаптирована для данного контингента.

Ключевые слова: аквааэробика, группы мышц, комплекс упражнений, методика

ROLE AND SIGNIFICANCE OF AQUAAEROBICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Orlova N.V., Brest State Technical University, Brest, Republic of Belarus
Bochkovskaya V.L., Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Abstract: Based on the results of a preliminary survey of students, analysis of scientific and methodological literature and their own pedagogical experience, an experimental program of aqua aerobics classes with students of the main and preparatory training departments. The training methodology is adapted for this contingent.

Keywords: aqua aerobics, muscle groups, set of exercises, technique

Введение. Вода на определенной глубине погружения оказывает сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в воде полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, которые заимствованы из гимнастики, шейпинга, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную музыку. Это оптимальный вид тренировки при заболеваниях позвоночника, радикулите, варикозном расширении вен, нервных стрессах.

Аквааэробика помогает поддерживать организм в хорошей физической форме, избавляет от лишнего веса, приносит расслабляющий эффект, снимает стресс – и это далеко не весь перечень плюсов, которые получают занимающиеся, выполняя физические упражнения в воде.