

**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГПС МЧС РОССИИ**

---

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Статьи Межвузовской научно-практической конференции

•

Санкт-Петербург 3 марта 2021 г.

Санкт-Петербург  
2021

**УДК 796:001.91**  
**ББК 75.7**

**Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта.** Статьи Межвузовской научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Аганова. – СПб.: С.-Петерб. ун-т ГПС МЧС России, 2021. – 308 с.

В сборник включены статьи Межвузовской научно-практической конференции «Актуальные проблемы 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 это 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, 2021  
© Коллектив авторов, 2021

on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp.137-141.

16. 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.

17. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016). Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport, 16(1), Art. 17, pp. 102-108.

18. Bolotin A. and Bakayev 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, 12(3), pp. 607-615. doi:10.14198/jhse.2017.123.05.

19. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб., 2020.

20. Аганов С.С. Педагогические основы развития физической культуры в вузах ГПС МЧС России // Вестник С.-Петербур. ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 168–176.

21. Аганов С.С. Концепция и технология развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России: дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: С.-Петербур. ун-т ГПС МЧС России, 2008. 387 с.

## **АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

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

**Гузарь В.Н.,** Херсонская государственная морская академия, Украина

**Аннотация.** В статье представлен анализ отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая культура, вредные привычки

## **ANALYSIS OF ATTITUDE OF STUDENT YOUTH TO A HEALTHY LIFESTYLE**

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

**Guzar V.N.,** Kherson State Maritime Academy, Ukraine

Annotation. The article presents an analysis of the attitude of student youth to a healthy lifestyle.

Keywords: student youth, physical culture, bad habits

**Введение.** Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека.

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.** 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.

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.

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 [3–7].

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 [8–10].

**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. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И.Купчинов – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.
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. Аганов С.С., Ковалева Т.С. Коммуникативная компетентность личности и педагогические пути её повышения // Проблемы управления рисками в техносфере. 2008. № 4 (8). С. 290–294.
4. Болотин А.Э. [и др.]. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО. СПб., 2015.
5. Аганов С.С., Болотин А.Э., Бочковская В.Л., Суслина И.А., Давиденко Д.Н., Минкин Д.Ю. Организация физической подготовки в вузах МЧС России: учебник. СПб., 2019.
6. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 39–43.

7. Аганов С.С., Семенова С.С., Стрижков А.П. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их реализация в физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 11–15.

8. Аганов С.С., Иванова Е.С. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 11–15.

9. Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. Межвузов. науч.-практ. конф. СПб., 2010. С. 83–87.

10. Баймухаметов Р.М. [и др.]. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.-метод. пособие / под. ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. СПб., М., 2012.

## **СРЕДСТВА АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Орлова Н.В.**, Брестский государственный технический университет,  
Республика Беларусь.

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

**Гузарь В.Н.**, Херсонская государственная морская академия, Украина

**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, силовые упражнения, растяжка.

## **AQUAAEROBICS MEANS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**Orlova N.V.**, Brest State Technical University, Republic of Belarus.

**Bochkovskaya V.L.**, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg.

**Guzar V.N.**, Kherson State Maritime Academy, Ukraine

**Annotation.** 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 water aerobics classes with students of the main and preparatory educational departments was developed. The training methodology is adapted for this contingent.

**Keywords:** water aerobics, strength exercises, stretching.