

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГПС

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Сборник статей Межвузовской научно-практической конференции

26 апреля 2022 г.

Санкт-Петербург
2022

УДК 796:001.91
ББК 75.7
О-75

О-75 **Основные направления развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: С.-Петерб. ун-т ГПС МЧС России / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. С.С. Аганова, 2022. 452 с.**

В сборник включены статьи Межвузовской научно-практической конференции «Основные направления 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.

УДК 796:001.91
ББК 75.7

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

Зюкин А.А., Военная академия МТО им. А.И. Хрулева, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. 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.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вуз, студенческая молодежь

ANALYSIS AND EVALUATION OF THE ATTITUDE OF YOUTH STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

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

Zyukin A.A., Military Academy of MTO them. A.I. Khruleva, St. Petersburg, Russia

Annotation. The program of the World Health Organization provides for the solution of issues of improving the health of the population, in particular student youth, in two directions: through a system for improving the real conditions of life and a system of health education with elements of self-education.

Keywords: healthy lifestyle, university, student youth

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 [3–7].

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 имени 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 [8–10].

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 [11–13].

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 [14].

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 [15]. 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.

Список источников

1. Зюкин А.В., Болотин А.Э., Карпова С.Н., Кунарев В.С. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для улучшения состояния здоровья студентов специальных медицинских групп в ходе применения унифицированных тренировочных комплексов / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, С.Н. Карпова, В.С. Кунарев В.С. // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 226-230.

2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи /Р.И.Купчинов – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2 - 8.

4. Карпова С.Н., Журавлев А.А. Развитие выносливости студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // В сборнике: Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Сборник докладов научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. Санкт-Петербург, 2021. С. 152-153.

5. Карпова С.Н., Журавлев А.А. Влияние изучения теоретических аспектов на адаптацию к учебно-тренировочному процессу студентов специальных медицинских групп при дистанционном обучении / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 144-147.

6. Митин А.Е. Концептуальные подходы к применению гуманитарных технологий в области физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2012.

7. Кантор В.З., Филиппова С.О., Митин А.Е. Организационно-педагогические аспекты занятий студентов-инвалидов адаптивной физической культурой: социально-реабилитационный контекст // Письма в Эмиссия. Офлайн. 2013. № 11. С. 2087.

8. Завьялов Д.Е., Зыбина О.А., Митрофанов В.В., Мнацаканов С.С. Сравнительное изучение поведения фосфатов аммония в огнезащитных вспучивающихся композициях // Журнал прикладной химии. 2012. Т. 85. № 1. С. 157–159.

9. Асеев И.М. [и др.]. Методика подготовки к сдаче норм и требований комплекса ГТО. СПб., 2016.

10. Аганов С.С., Суслина И.А., Сурмило С.В., Зюкин А.В. Профилактика вредных привычек // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 101–103.

11. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейберман Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.

12. Аганов С.С., Суслина И.А. История зарождения и становления пожарной охраны и МЧС России. СПб., 2020.

13. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): автореф. дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001

14. Дринберг А.С., Гравит М.В., Зыбина О.А. Огнезащита конструкций интумесцентными лакокрасочными материалами при углеводородном режиме пожара // Лакокрасочные материалы и их применение. 2018. № 1-2. С. 44–49.

15. Митин А.Е. Особенности практики по адаптивной физической культуре // Вестник Герценовского университета. 2009. № 4 (66). С. 31–32.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Нечаев А.И., Институт физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. За последнее время игра в хоккей приобрела новые черты. Значительно возросли скорость передвижения по ледовой площадке, интенсивность силовых единоборств и быстрота принятия решений. В статье установлены основные тенденции в развитии современного хоккея.

Ключевые слова: юные хоккеисты, шайба, подготовка, ледовая площадка

SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF INDICATORS DETERMINING THE EFFICIENCY OF SYNCHRONIZATION OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Nechaev A.I., Institute of Physical Culture, Sports and Tourism, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Annotation. Recently, the game of hockey has acquired new features. The speed of movement on the ice rink, the intensity of power combats and the speed