

**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

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

физических способностей, а также овладение специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Основными сторонами физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, являются обучение и воспитание.

Обучение представляет собой совместную деятельность преподавателя (преподавание) и студента (учение).

В процессе воспитания преподаватель планомерно и всесторонне воздействует на сознание и поведение студентов, организует их деятельность с целью формирования у них активной жизненной позиции и стремления к самосовершенствованию в области физической культуры

**Основные положения.** *Умственное воспитание студента заключается в приобретении определённого запаса знаний из области физической культуры.*

Основные задачи умственного воспитания: приобретение специальных знаний; формирование положительных взглядов на занятия различными физическими упражнениями; стимулирование потребности к физическому самовоспитанию.

Основными средствами умственного воспитания, прежде всего, являются физические упражнения, выполняемые на занятиях. Их содержание и объём определяются учебной программой.

К методам умственного воспитания рекомендуется отнести: практическое выполнение заданий, упражнений; опрос по изучаемому материалу; самостоятельная работа в выполнении упражнений; самостоятельная работа по изучению рекомендованной или интересующей литературы, по физической культуре, спорту.

Нравственное воспитание студента заключается в формировании навыков и привычек, чувств и убеждений в поведении при занятиях физическими упражнениями.

*К основным задачам нравственного воспитания можно отнести: воспитание нравственных чувств, выражающихся в положительном отношении к людям, занимающимся физическими упражнениями; формирование нравственного сознания, выражающегося в убеждении положительного влияния физических упражнений на здоровье и физическое состояние занимающегося; обучение правилам выполнения физических упражнений и поведения в коллективе.*

К основным средствам нравственного воспитания рекомендуется отнести: выполнение упражнений и заданий преподавателя; соблюдение определённых правил и норм поведения, при выполнении упражнений в различных местах проведения занятий (плоскостные сооружения, бассейн, спортивный зал, площадка и т.д.).

К методам нравственного воспитания относятся: беседы, разъяснение, убеждение, одобрение преподавателя в формировании здорового образа жизни; непосредственная практическая деятельность в выполнении физических упражнений; выполнение различных заданий преподавателя по управлению группой; наглядный пример преподавателя.

*Трудовое воспитание студента заключается в формировании настойчивости в выполнении физических упражнений и полученных заданий, а также умений преодолевать различные возникающие объективные и субъективные трудности.*

Основные задачи трудового воспитания: воспитание трудолюбия; формирование сознательного отношения к учебной деятельности; формирование уважения к результатам чужой физкультурной деятельности.

Основные средства трудового воспитания: практическое выполнение упражнений, учебных заданий; выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы, общественно полезный труд (подготовка и уборка инвентаря и оборудования).

К методам трудового воспитания рекомендуется отнести: выполнению учебных заданий; анализ и оценка выполненного задания; одобрение преподавателем выполненных учебных заданий.

Эстетическое воспитание студента заключается в формировании восприятия и понимания прекрасного в сфере физической культуры.

Основные задачи эстетического воспитания: воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры и спорта; воспитание понимания красоты движений человека; воспитание умений находить и оценивать красоту в окружающей обстановке.

К основным средствам эстетического воспитания рекомендуется отнести: физические упражнения из различных видов спорта, включённых в учебную программу; опрятная спортивная форма и обувь студентов; места и условия проведения занятий физическими упражнениями [8–10].

К методам эстетического воспитания рекомендуется отнести: эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений; эмоционально-выразительный показ упражнения; практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе учебных занятий; пример преподавателя в проявлениях красоты в двигательной деятельности в процессе учебных занятий.

Эстетическое воспитание направлено на духовное развитие студента. Оно формирует у него не только понимание прекрасного в сфере физической культуры, а также способствует стремлению жить в окружающем мире по законам красоты.

**Заключение.** На учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» происходит не только обучение студентов программному материалу, но их воспитание, представляющее собой широкий и многогранный процесс деятельности преподавателя.

Эта деятельность включает в себя различные виды воспитания (умственное, нравственное, трудовое и эстетическое), которые наряду с общими чертами воспитания имеют свои особенности, обусловленные характером учебного процесса.

В своей совокупности, обучение и воспитание по дисциплине «Физическая культура» способствуют гармоничному развитию личности студента.

#### **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. Советская система физического воспитания / под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
7. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильича. – М.: Гардарики, 1999. 448 с.
8. Аганов С.С. Развитие физической культуры обучающихся в вузе гпс мчс россии как фактор обеспечения их здорового образа жизни. СПб., 2006.
9. Аганов С.С., Калинин А.П. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2016. № 2 (38). С. 116–122.
10. 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.

# РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ МАРАФОНЦЕВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕХАНИЗМА ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Тихонов Ю.В.**, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье с целью определения психолого-педагогических условий, необходимых для проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей МЭМД был проведен опрос опытных тренеров и спортсменов, имеющих стаж тренерской и спортивной деятельности более 10 лет. В опросе приняли участие 78 респондентов. Представлены результаты опроса.

**Ключевые слова:** психолого-педагогические условия, соревновательная деятельность, нагрузки

## RANKED STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR TRAINING OF MARATHONERS, TAKING INTO ACCOUNT THE FEATURES OF THE MECHANISM OF ENERGY SUPPLY OF MUSCLE ACTIVITY

Tikhonov Yu. V., St. Petersburg Polytechnic University Peter the Great, St. Petersburg

**Abstract:** In order to determine the psychological and pedagogical conditions necessary for the training of marathon runners, taking into account the peculiarities of the MEMD, a survey was conducted of experienced coaches and athletes with more than 10 years of experience in coaching and sports activities. 78 respondents took part in the survey. The results of the survey are presented.

**Keywords:** psychological and pedagogical conditions, competitive activity, loads

**Введение.** Важным направлением совершенствования тренировочного процесса марафонцев является обоснование необходимых для этого психолого-педагогических условий [1]. Процесс адаптации марафонцев к тренировочным нагрузкам, тесно связан с развитием у них физических качеств и особенностями МЭМД [2–4].

К психолого-педагогическим условиям относятся те, которые сознательно создаются в процессе развития физических качеств у марафонцев на этапе адаптации к тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности. Они должны обеспечивать наиболее эффективное протекание тренировочного процесса. В своем исследовании мы исходили из предположения о том, что решение проблемы развития физических качеств у марафонцев на этапе адаптации к тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности, возможно при обеспечении двух видов условий:

- 1) психологических – при организации адаптации марафонцев к тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности;
- 2) педагогических – при взаимодействии субъектов тренировочного процесса тренера и спортсменов.

В связи с этим необходимо создание психолого-педагогических условий для успешного протекания тренировочного процесса марафонцев в ходе подготовки их к соревновательной деятельности. При этом необходимо было учитывать особенности МЭМД.