

**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

6. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России; Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл., 2009.

7. Аганов С.С., Елфимов Н.В. К вопросу о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 13–15.

8 Аганов С.С. [и др.]. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / под. ред. О.М. Латышева. СПб., 2015.

9. Сущенко В.П., Керимов Ш.А., Аганов С.С. Возможности реализации опыта международного военно-спортивного сотрудничества в системе профессиональной подготовки специалистов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: сб. СПб.: С.-Петербург. политехн. ун-т Петра Великого, 2020. С. 273–276.

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

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

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

## **АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

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

**Аннотация.** В статье описаны результаты проведенного анкетирования, где определялись показатели энергозатрат. Общее количество респондентов составило 58 человек. По результатам опроса получены результаты, которые описаны в статье.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, нагрузки, физические упражнения.

## **ANALYSIS OF STUDENTS 'MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE**

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

**Annotation.** The article describes the results of the survey, where the indicators of energy consumption were determined. The total number of respondents was 58 people. Based on the results of the survey, the results are obtained, which are described in the article.

Keywords: students, health, stress, physical exercise.

**Введение.** Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья.

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, 2].

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. Виленцким. Автор исходит из того, что для обеспечения нормального функционирования организма энергозатраты должны составлять не менее половины величины энергозатрат при основном обмене.

**Основные положения.** С целью определения уровня двигательной активности студенток 1–4 курсов исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина нами 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 1 200 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 1 200 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 [3–7].

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.

Предлагаемые студентам задания для самостоятельной работы должны включать в себя проблемную ситуацию, отражающую осознаваемые студентам (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, т.е. управление собственным здоровьем, которое предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья [8, 9].

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. 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.

2. Третьяков, Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания педагогических вузов: автореф. дис. ... канд.пед.наук 13.00.04 / Н.А. Третьяков. – М., 1988. – 22 с.

3. 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.

4. Зюкин А.В., Коваленко В.Н., Малофеев В.Г. Исследование уровня физической подготовленности военнослужащих внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2009. № 3. С. 98–103.

5. Болотин А.Э. [и др.]. Оценка уровня тренированности спортсменов в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10–12.

6. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021.

7. Сущенко В.П., Аганов С.С. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 272–280.

8. Аганов С.С., Матвеев Н.А., Аманкешулы Д. Информационная система подготовки документации к сессии ведомственной магистратуры // Проблемы управления рисками в техносфере. 2017. № 1 (41). С. 101–109.

9. Болотин А.Э., Аганов С.С., Попов А.В. Самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий. СПб., 2019.

## **РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Северин Н.Н., Могулевцева А.В.,** Белгородский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина

**Аннотация.** В целях повышения уровня огневой подготовки с курсантами, слушателями и сотрудниками органов внутренних дел в статье рассмотрена целесообразность применения на занятиях по огневой подготовке практических упражнений в зимней форме одежды, гражданской одежде в условиях скрытного ношения оружия; использования на занятиях упражнений, направленных на формирование навыков стрельбы на опережение, без тщательного прицеливания.

**Ключевые слова:** огневая подготовка, служебная деятельность, безопасность, упражнения.

## **ROLE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN CONDUCTING FIRE TRAINING CLASSES**

**Severin N.N., Mogulevtseva A.V.,** Belgorod Law Institute of the Ministry  
of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.I. I. D. Putilina

**Annotation.** In order to improve the level of fire training with cadets, listeners and employees of the internal affairs bodies, the article discusses the feasibility of using practical exercises in the training of firepower in winter uniforms, civilian clothes in conditions of secret carrying of weapons; use in the classroom exercises aimed at developing skills of shooting ahead, without careful aiming.

**Keywords:** fire training, service activity, safety, exercises.

**Введение.** В спорте большое значение имеет применение инновационных технологий [1].

Инновационное обеспечение выступает в качестве одной из важных составляющих методологии огневой подготовки.

Анализируя инновационные подходы к огневой подготовке, нельзя не отметить и те факторы, которые, в конечном итоге, оказывают влияние на возможность правильного применения оружия при прохождении службы: