

contentment of employers and graduates in the process of multi-year professional activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No. 9, pp. 311-315.

2. Professional standard Coach."The decree of the Ministry of Labour of Russia dated 07.04.2014 N 193n (ed. by 12.12.2016) On the approval of professional standard Coach"(Registered in the Ministry of Justice of Russia 10.07.2014 N 33035), available at: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.003>. – Date 15.10.2018.

3. Schennikova, M.Yu. and Evseev, S.P. (2016), “Educational environment of higher education in the field of physical education and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 135, No. 5, pp. 254-266.

4. Schennikova M.Yu., Kostyuchenko, V.F. and Ovsyuk, T.M. (2018), “Professional education and system of professional qualifications in the field of physical education and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 329-339.

Контактная информация: elena.vlgafk@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2018

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ АГРАРНОГО ВУЗА

*Эльвира Юрьевна Мизюрова, кандидат педагогических наук, доцент,
Капиталина Алексеевна Рокитянская, кандидат педагогических наук, доцент,
Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова
(СГАУ им. Н.И. Вавилова)*

Аннотация

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – это сложный процесс, охватывающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Цель работы – проанализировать как на процесс формирования здорового образа жизни в молодежной среде аграрного университета оказывает значительное влияние организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спортивно-массовая работа, Универсиада, туризм.

HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AMONG THE YOUNG PEOPLE OF THE AGRARIAN UNIVERSITY

*Elvira Yurievna Mizyurova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Kapitalina Alekseevna Rokityanskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Vavilov Saratov State Agrarian University*

Annotation

The formation of a healthy lifestyle among young people is the difficult process covering the main spheres and directions of the activity of the young people. The aim of the work is to analyze how the process of the formation of the healthy lifestyle among young people of the agrarian university is significantly influenced by the organization of physical-health and sports-mass work.

Keywords: healthy lifestyle, physical training, sports-mass work, University game, tourism.

ВВЕДЕНИЕ

Система высшего образования в России претерпевает значительные изменения. Федеральный закон об образовании, образовательные стандарты и образовательные программы третьего поколения «плюс» необходимы для создания благоприятной образовательной среды вузов, которая обеспечивает доступность качественного образования и поддержку активной, талантливой молодежи [4].

Студенты – это бывшие школьники, которые целенаправленно поступают учиться в высшие учебные заведения, осознавая, что новая для них учебная работа действительно

отличается от обучения в школе, где оценка их работы по предмету «Физическая культура» носила в большинстве случаев формальный характер. От того, как осуществляется переход от школы к нормальной студенческой жизни, зависит эффективность дальнейшего обучения и самочувствия студентов младших курсов. Первый курс может стать точкой опоры, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Все чаще встречаем студента с эгоцентрической позицией и настроением, многие ребята живут по принципу: «меня не трогайте, и я никого не трону» [5].

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе является формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (<http://fgosvo.ru/>). Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен: знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: использовать деятельность в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решением этих задач занимается кафедра физической культуры и спортивные клубы. Кафедра физической культуры нашего вуза решает эти задачи в форме обязательных учебных занятий, а спортивные клубы занимаются организацией спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой со студентами во внеаудиторное время.

МЕТОДИКА

По мнению многих ученых (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Н.А. Аганжян, Э.Г. Булич и др.) под образом жизни понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления. Э.Н. Вайнер понятие образ жизни определяет как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств [2]. Научно-технический прогресс двадцать первого века принес человеку много благ и открытий. Так, например, медицина избавила от ряда тяжелых инфекционных заболеваний, открыла новые способы лечения. К сожалению, мы видим, что улучшение комфорта повлекло за собой уменьшение объема двигательной активности, увеличение стрессовых ситуаций, загрязнение внешней и внутренней среды, что привело к уменьшению контроля за стилем и укладом самой жизни.

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ) И с этим, действительно, надо согласиться. Студенты нерационально используют свои жизненные ресурсы; как будто это не самое ценное и единственное, а что-то второстепенное, не имеющее реального значения. И этот факт вызывает большую тревогу и озабоченность. Президент России В.В. Путин в своем послании Федеральному собранию отметил, что образование должно сыграть значимую роль в развитии российского общества, и это общество должно быть с высоким уровнем жизни, гражданско-правовой, профессиональной культурой и культурой здоровья. Следовательно, одно из приоритетных направлений в формировании здорового образа жизни – это воспитание сознательного, активного отношения к здоровью своему и окружающих. Такое положение зависит от ряда условий. В первую очередь это объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющие осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, досуга), и систему ценностных отношений. Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: двигательный режим, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек, тренировку иммунитета и закаливание. Факторы здорового образа жизни используют лишь 10–15% опрошенных. Это связано с низкой активностью личности, поведенческой пассивностью, разницей в уровне спортивной подготовки поступающих в вуз студентов. Данный факт оказывает негативное влияние на потерю интереса к занятиям по дисциплине «Физическая культура» как со стороны спортивно «продвинутых», так и со

стороны отстающих студентов. Им неинтересно друг с другом. Каждый выбирает себе образ жизни с учетом ее условий, опираясь на собственный уровень культуры. Мы отмечаем, что личностно-мотивационная установка студента на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей лежит в основе формирования здорового образа жизни. Образовательные учреждения всех уровней призваны формировать у субъектов образовательного процесса культуру здоровья во всех ее аспектах, что обеспечит как позитивные изменения в здоровье личности студента, так и его ценностную ориентацию.

В Саратовском ГАУ разработаны индивидуальные планы по формированию здорового образа жизни и выданы карты здорового образа жизни, где даны рекомендации по коррекции питания, образу жизни, приемам психоэмоционального контроля. Для предупреждения развития заболеваний в университете постоянно системное флюорографическое обследование, вакцинация. В плане воспитательной работы каждого куратора проведение лекций, бесед с использованием соответствующей литературы, консультации психолога [1]. Студенты вуза должны самоопределяться, самоутверждаться и, наконец, сами должны научиться оценивать свои поступки. И в этом им, конечно, должен помочь педагог. Положительно сказывается на формировании здорового образа жизни, и обеспечивают досуговую занятость студентов в Саратовском ГАУ военно-патриотический поисковый отряд «Вега», секция спортивного туризма, «Школа Лидер», встречи-беседы с интересными людьми и многие другие межвузовские и городские спортивные мероприятия.

Хочется отметить, что в последнее время Саратовский ГАУ становится местом проведения масштабных мероприятий. Так, в июле на базе нашего университета проходили финальные соревнования 7 летней Универсиады высших учебных заведений Министерства сельского хозяйства. Для студентов, приехавших из аграрных вузов нашей страны Универсиада была не только возможностью показать себя, но и почувствовать особую атмосферу праздника спорта. Приятен еще и такой факт – внимание и поддержка наших олимпийских чемпионов России – А. Карелина и С. Уленина к этому спортивному событию в Саратове. Было более 1000 спортсменов из 36 аграрных вузов России. Рядом с ними всегда были студенты и преподаватели волонтеры нашего университета. Была большая культурная программа с главной целью – знакомство с городом на Волге на теплоходе, парк Победы с памятником «Журавли», экспозиция сельскохозяйственной и военной техники, национальная деревня народов Саратовской области. На открытии и закрытии Универсиады выступали не только творческие коллективы нашего университета, но и гости из аграрных вузов Башкирии, Новосибирска, Якутска. Атмосфера среди волонтеров и гостей-спортсменов была самая дружная, позитивная. Все были едины и согласны в том, что, бесспорно, Универсиада дала возможность студентам не только показать свои спортивные навыки, но и сплотить молодежь в решении одной из главных проблем – формирование здорового образа жизни.

В Саратовском ГАУ накоплен богатый опыт работы секции спортивного туризма, работа которой ориентирована на воспитание экологически грамотного поведения студенческой молодежи, способной решать проблемы взаимоотношения природы и общества, готовой к отказу от вредных привычек, владеющей устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Участники секции спортивного туризма нашего вуза практикуют регулярные мероприятия по уборке традиционных мест отдыха, приводят в порядок родники и берега водоемов. В сентябре была организована экспедиция «Дорогами Н.И. Вавилова» в Крым. Насыщенная и интересная программа была у ребят в Крыму: палаточный лагерь, полевая кухня, спортивные мероприятия вечерами и, конечно же, ночной костер и песни под гитару; экскурсии по историческим местам Крыма, полевые эксперименты и опыты, семинары и мастер-классы преподавателей [3]. Вернувшись домой, ребят часто приглашали кураторы в свои группы 1 и 2 курсов с рассказом об экспедиции. Приглашала их и наша кафедра иностранных языков на традиционный «День кафедры» в студенческое общежитие.

Живой свободный диалог между студентами и отличная презентация всего похода заинтересовали аудиторию.

ВЫВОДЫ

Авторы данной статьи сами были волонтерами на Универсиаде, и вместе со студентами в Крыму и понимают, как необходимы такого рода спортивные мероприятия. Задача педагогов помочь молодым людям найти себя в жизни, почувствовать себя нужными. Социальная активность личности, проявляющаяся в различной общественно-значимой деятельности сознательно ориентирована на решение задач, стоящих перед обществом. [6]

Реализация масштабных мероприятий, описанных выше, доказывает значимость активной ценностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, в процессе которой у студента будет формироваться правильное отношение к здоровому образу жизни. Только совместными усилиями кураторов, заместителей деканов по воспитательной работе, преподавателями физического воспитания можно помочь адаптации студентов в формировании основ здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кайшева, О.А. Мониторинг проведения профилактических мероприятий по укреплению здоровья студентов вуза (на примере ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ) / О.А. Кайшева // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 7-10.
2. Лавричева, И.А. Валеологические ценности студентов вуза / И.А. Лавричева // Актуальные проблемы вузовской педагогики : межвузовский сборник научных статей. – Саратов, 2002. – С. 19-23.
3. Лобанов, В.Г. Спортивный туризм как средство разрешения проблем социально-экологической адаптации студентов высшей школы / В.Г. Лобанов // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 26-32.
4. Мизюрова, Э.Ю. Развитие творческого потенциала студентов младших курсов аграрного вуза как фактор повышения качества лингвистического образования / Э.Ю. Мизюрова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 96-102.
5. Мизюрова, Э.Ю. Педагогические условия адаптации студентов младших курсов к обучению в аграрном вузе / Э.Ю. Мизюрова // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 76-78.
6. Рокитянская, К.А. Критерии формирования социальной активности студенческой молодежи / К.А. Рокитянская // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / под ред. О.М. Поповой. – Саратов, 2016. – С. 127-130.

REFERENCES

1. Kaisheva, O.A. (2017), "Monitoring of preventive measures to improve the health of University students", *In the collection: Actual problems of training in the educational process of the University the collection of articles of the interuniversity scientific and practical conference*, Saratov, pp. 7-10.
2. Lavricheva, I.A. (2002), "Valeological values of university students", *In the collection: Actual problems of University pedagogy the collection of scientific articles*, pp. 19-23.
3. Lobanov, V.G. (2017), "Sports tourism as a means of solving the problems of social and environmental adaptation of high school students", *In the collection: Actual problems of training in the educational process of the University the collection of articles of the interuniversity scientific and practical conference*, Saratov, pp. 26-32.
4. Mizyurova, E.Yu. (2016), "Creative potential development of junior students of the agrarian university as the factor of quality improvement in linguistic education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 139, No. 9, pp. 96-102.
5. Mizyurova, E.Yu. (2017), "Pedagogical conditions of adaptation of junior students to training in agricultural University", *In the collection Actual problems of training in the educational process of the*

University the collection of articles of the interuniversity scientific and practical conference, Saratov, pp.76-78.

6. Rokityanskaya, K.A. (2016), "Criteria of formation of social activity of student's youth", *In the collection: Current problems of education in educational process of higher education institution the collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference, Saratov*, pp. 127-130.

Контактная информация: Elvmiz@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.11.2018

УДК 796.011.3

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОК ВУЗОВ ФСИН РОССИИ

*Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук,
Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России
(ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России)*

Аннотация

В рамках компетентностного подхода, сформулированными ФГОС ВО 3++ подбираются адекватные средства и методы, которые составляют основу служебно-прикладной физической подготовленности курсантов образовательных организаций ФСИН России. Эффективность образовательной программы, и как следствие профессиональной готовности курсантов к профессиональной деятельности, определяется по показателям физической подготовленности, в том числе по навыкам владения боевыми приемами борьбы.

Ключевые слова: боевые приемы единоборств, курсанты девушки, физическая подготовка.

SOME ASPECT OF TRAINING TO MARTIAL FIGHTING TECHNIQUES OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

*Andrey Sergeyevich Mikhaylov, the candidate of pedagogical sciences,
Perm Institute of Federal Penitentiary Service of Russia*

Annotation

In the framework of the competence approach, formulated by the GEF in 3++, the adequate tools and methods are selected, which form the basis of service and applied physical training of cadets of educational organizations of the FSIN of Russia. The effectiveness of the educational program, and as a consequence of the professional readiness of cadets for professional activities, is determined by the indicators of physical fitness, including the skills of combat fighting techniques.

Keywords: martial arts techniques, female cadets, physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество предъявляет высокие требования к выпускникам ведомственных вузов, в том числе Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) России. На сегодняшний день в ведомстве ФСИН России находится семь образовательных организаций, осуществляющие подготовку специалистов для уголовно-исполнительной системы (УИС). Ведь как ни странно, сложившаяся социально-политическая и экономическая обстановка в стране свидетельствует об использовании незаконными бандформированиями или отдельными лицами методов агрессивного разбоя в достижении своих целей, правонарушителей не останавливает ни личность человека, ни его социальное положение, ни угроза последующего наказания, ни одна категория граждан не остается без внимания преступников. В результате совершенных противоправных действий возрастает число лиц отбывающих наказания в учреждениях УИС.

Физическая подготовка, занимает одно из первых мест в профессиональной деятельности сотрудников УИС, которая сопровождает их на протяжении всего периода