



ISSN 2782-4594 (Print)
ISSN 2782-4608 (Online)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

PHYSICAL EDUCATION
AND UNIVERSITY SPORT

2024

Том 3

Выпуск 4

FEELS

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского»
Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз»

Физическое воспитание и студенческий спорт

Научный журнал

Издается с 2022 года
Выходит 4 раза в год

2024 Том 3 Выпуск 4

Physical Education and University Sport

Journal

Published from 2022
4 issues per year

Подписку на печатные издания можно оформить
в Интернет-каталоге ГК «Урал-Пресс» (ural-press.ru)
Подписной индекс 014691
Цена свободная

Электронная версия журнала
находится в открытом доступе
(sport-journal.sgu.ru)
Журнал входит в Международную базу данных DOAJ

Журнал «Физическое воспитание и студенческий спорт» зарегистрирован
в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных тех-
нологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ФС77-88311 от 07.10.2024 г.

ISSN 2782-4594 (Print)
ISSN 2782-4608 (Online)

© Саратовский университет, 2024
© Российский студенческий спортивный союз, 2024

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор

С. Г. Сейранов, академик РАО, доктор пед. наук, проф. (Москва, Россия)

Заместители главного редактора:

А. Н. Чумаченко, доктор геогр. наук, доц. (Саратов, Россия)
Р. М. Ольховский, кандидат социол. наук (Санкт-Петербург, Россия)
М. А. Ермакова, кандидат пед. наук, доц. (Москва, Россия)
Н. Б. Бриленок, кандидат филос. наук, доц. (Москва, Россия)

Ответственный секретарь

А. А. Казаков, доктор полит. наук, доц. (Саратов, Россия)

Члены редакционной коллегии:

Л. Б. Андриященко, доктор пед. наук, проф. (Москва, Россия)
Р. Т. Бурганов, доктор экон. наук, доц. (Казань, Россия)
И. Ю. Водолагина, кандидат пед. наук, доц. (Саратов, Россия)
О. Ю. Голуб, доктор социол. наук, проф. (Саратов, Россия)
А. А. Горелов, доктор пед. наук, проф. (Санкт-Петербург, Россия)
Г. С. Денисова, доктор социол. наук, проф. (Ростов-на-Дону, Россия)
С. П. Евсеев, доктор пед. наук, проф. (Санкт-Петербург, Россия)
О. Л. Жигарев, кандидат биол. наук, доц. (Новосибирск, Россия)
А. А. Зайцев, доктор пед. наук, проф. (Калининград, Россия)
С. Г. Ивченков, доктор социол. наук, доц. (Саратов, Россия)
С. С. Коровин, доктор пед. наук, проф. (Оренбург, Россия)
В. А. Леднев, доктор экон. наук, проф. (Москва, Россия)
И. У. Маджидов, доктор техн. наук, проф. (Ташкент, Узбекистан)
В. Б. Мандриков, доктор пед. наук, проф. (Волгоград, Россия)
В. Г. Манолаки, доктор пед. наук, проф. (Кишинёв, Республика Молдова)
В. И. Михалев, доктор пед. наук, проф. (Омск, Россия)
П. А. Пилавов, кандидат пед. наук (Луганск, Россия)
И. В. Солнцев, доктор экон. наук, доц. (Москва, Россия)
В. И. Столяров, доктор филос. наук, проф. (Москва, Россия)
В. П. Сущенко, доктор пед. наук, проф. (Санкт-Петербург, Россия)
В. С. Якимович, доктор пед. наук, проф. (Волгоград, Россия)

EDITORIAL BOARD

Editor-in-Chief

Sergey G. Seyranov (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-4866-1030>

Deputies Editor-in-Chief:

Aleksei N. Chumachenko (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-9482-1496>
Roman M. Olkhovskiy (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-0789-9306>
Marina A. Ermakova (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-0181-8368>
Nailya B. Brilyonok (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0001-6510-823X>

Executive Secretary

Alexander A. Kazakov (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3140-0977>

Members of the Editorial Board:

Liliya B. Andryushchenko (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0001-9216-8780>
Rafis T. Burganov (Kazan, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-8943-0781>
Irina Yu. Vodolagina (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-2002-9850>
Ol'ga Yu. Golub (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-6280-9011>
Alexander A. Gorelov (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-1067-1110>
Galina S. Denisova (Rostov-on-Don, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3671-9602>
Sergej P. Evseev (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3818-1076>
Oleg L. Zhigarev (Novosibirsk, Russia), <https://orcid.org/0009-0004-9577-5120>
Anatolij A. Zajtsev (Kaliningrad, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-9639-6833>
Sergej G. Ivchenkov (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-2682-545X>
Sergej S. Korovin (Orenburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3189-9064>
Vladimir A. Lednev (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-2286-2552>
Inom U. Madjidov (Tashkent, Uzbekistan), <https://orcid.org/0000-0002-7168-2243>
Viktor B. Mandrikov (Volgograd, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-1970-7527>
Vyacheslav G. Manolaki (Chisinau, Republic of Moldova), <https://orcid.org/0000-0001-8744-6125>
Vladimir I. Mihalyov (Omsk, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-1452-9226>
Pavel A. Pilavov (Lugansk, Russia)
Iliya V. Solntsev (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0001-9562-8535>
Vladislav I. Stolyarov (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-0113-0072>
Valerij P. Sushchenko (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-0329-4529>
Viktor S. Yakimovich (Volgograd, Russia)

СОДЕРЖАНИЕ

Спорт и общество

Орлов А. И., Таланцева В. К., Шиленко О. В., Петрова Т. Н., Кудратова Л. А.

О выборе содержания тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов с учетом субъектности соревновательной деятельности 339

Панина О. В., Фролова Л. В.

Развитие силовых способностей у студентов образовательных организаций высшего образования 348

Анцыперов В. В., Сычев П. А., Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Попова О. М.

Формирование силовых способностей у студентов аграрного университета 353

Шахов А. А.

Потенциал физкультурно-спортивного краеведения в патриотическом воспитании молодежи 360

Маркин Э. В., Сопарев А. А.

Психологические аспекты подготовки студентов-армрестлеров к соревнованиям 368

Студенческий спорт глазами руководителя

Ахматгатин А. А., Струганов С. М., Балашов А. В.

Смешанное обучение в физическом воспитании студентов заочного обучения 375

Яни А. В., Молдован В. А., Кудряшова Е. Д.

Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом 383

Мануров И. М., Калманович В. Л.

Национально-региональные аспекты формирования физкультурно-оздоровительной среды в образовательных учреждениях Республики Татарстан 391

Рубцова Л. В., Жуйков Р. А., Воротова М. С.

Спорт в Удмуртском государственном аграрном университете (на примере участия в соревнованиях различного уровня с 1954 по 2024 г.) 397

Территория спорта и здоровья

Куркина Л. В., Сидорова Н. А.

Использование аутогенной тренировки как здоровьесберегающей технологии для студентов 405

Никифорова О. Н., Маркин Э. В.

Влияние экстремальных нагрузок на изменение точности броска и функциональные показатели частоты сердечных сокращений у гандболистов 413

Дьяченко Ю. А.

Повышение физической подготовленности студенток средствами здоровьесберегающих методик 419

Тарасов П. В., Козенко Е. Ю., Мирошник Д. Ю.

Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья 425

Миляева К. Р., Акиндинова М. М.

Влияние гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет 431

CONTENTS

Sports and Society

Orlov A. I., Talantseva V. K., Shilenko O. V., Petrova T. N., Kudratova L. A.

The choice of the content of training process for mass-category athletes in view of the subjectivity of competitive activity 339

Panina O. V., Frolova L. V.

Development of strength abilities in university students 348

Antsyperov V. V., Sychev P. A., Vlasova T. N., Kozlova T. N., Popova O. M.

Formation of strength abilities in students of agricultural university 353

Shakhov A. A.

Potential of physical culture and sports local lore in patriotic education of young people 360

Markin E. V., Soparev A. A.

Psychological aspects of students-armwrestlers' preparation for competitions 368

Student Sports Through the Eyes of a Manager

Akhmatgatin A. A., Struganov S. M., Balashov A. V.

Blended learning in physical education of distance students 375

Yani A. V., Moldovan V. A., Kudryashova E. D.

New types of physical and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports 383

Manurov I. M., Kalmanovich V. L.

National and regional aspects of formation of physical culture and recreation environment in educational institutions of the Republic of Tatarstan 391

Rubtsova L. V., Zhuikov R. A., Vorotova M. S.

Sports in Udmurt State Agrarian University (using the example of participation in various competitions from 1954 to 2024) 397

Territory of Sports and Health

Kurkina L. V., Sidorova N. A.

Using autogenous training as a health-saving technology for students 405

Nikiforova O. N., Markin E. V.

The effect of extreme loads on changes in accuracy of the throw and functional indicators of heart rate in handball players 413

Dyachenko Yu. A.

Improving physical fitness of female students by means of health-saving techniques 419

Tarasov P. V., Kozenko E. Yu., Miroshnik D. Yu.

Basic provisions that ensure effectiveness of adaptive physical education classes with students with health disorders 425

Milyaeva K. R., Akindinova M. M.

The influence of flexibility on the formation of basic taekwondo techniques in children aged 10–12 years 431

Уважаемые читатели!

Рад приветствовать вас на страницах журнала «Физическое воспитание и студенческий спорт»!

В настоящее время развитию студенческого спорта уделяется особое внимание на государственном уровне, ставятся амбициозные задачи, направленные как на краткосрочные, так и долгосрочные перспективы. Одной из приоритетных задач является совершенствование научно-методического обеспечения участников системы студенческого спорта.

Именно поэтому необходимо отметить важность издания такого специального журнала как флага на научного сообщества, занимающегося развитием студенческого спорта. Опубликованные исследования могут способствовать распространению лучших практик и формированию новых идей, позволяя рассматривать актуальные вопросы развития студенческого спорта.

Кубанский государственный аграрный университет (КубГАУ), обладая развитой спортивной инфраструктурой, принимает участие практически во всех студенческих региональных и федеральных спортивных событиях, а также выступает площадкой для проведения соревнований и мероприятий различных уровней.

Физическим воспитанием в университете занимаются высококвалифицированные преподаватели, среди которых два профессора и пять доцентов, десять кандидатов наук, три заслуженных тренера России, три заслуженных работника физической культуры и спорта Кубани, два мастера спорта международного класса и семь мастеров спорта России.

Наши студенты традиционно являются победителями и призёрами соревнований различных уровней. Среди обучающихся и выпускников Кубанского ГАУ – олимпийские чемпионы, чемпионы мира, Европы и России, победители всероссийских студенческих соревнований и универсиад.

В 2023/2024 игровом сезоне сборная команда по футболу КубГАУ стала единственной среди сборных вузов Министерства сельского хозяйства Российской Федерации, которая достойно представила аграрные учебные заведения в Национальной студенческой футбольной лиге и стала серебряным призёром. Кроме того, Кубанский государственный аграрный университет развивает новые виды спорта, такие как киберспорт и фиджитал спорт, в Краснодарском крае и среди аграрных вузов.

Убежден, что журнал «Физическое воспитание и студенческий спорт» станет уникальной площадкой для разработки единой политики государства в области спорта и физического воспитания студентов и учащейся молодёжи.

Желаю редакции журнала, авторам и читателям успехов!

Академик Российской академии наук,
ректор Кубанского государственного аграрного университета,
доктор экономических наук, профессор А. И. Трубилин



A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, flowing letters that appear to read 'А.И. Трубилин'.

Уважаемые читатели!



От имени всего коллектива Омского государственного аграрного университета имени П. А. Столыпина приветствую вас на страницах журнала «Физическое воспитание и студенческий спорт»!

Обязательные занятия физической культурой и спортом, проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности обучающихся, содействие развитию и популяризации студенческого спорта в нашей стране являются не просто требованиями, вытекающими из содержания Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», но и объективной необходимостью при решении сложных задач воспитания молодого поколения и всестороннего развития личности. Как сказал один из известных русских писателей и мыслителей Л. Н. Толстой, «надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым морально».

В соответствии с тем, как меняется организация деятельности современных университетов в целом, их корпоративная культура, трансформируются и форматы спортивных вузовских активностей. Неотъемлемой частью студенческого спорта в настоящее время является проектный подход, участие в грантовых конкурсах, проведение массовых мероприятий с участием бизнес-партнеров и органов государственной власти. Спорт объединяет выпускников вуза из разных поколений и подчеркивает имиджевую роль внутривузовских традиций наряду с внедрением инноваций, различных организационных преобразований, обусловленных вызовами времени. Омский ГАУ в числе других аграрных вузов страны является активным участником и неоднократным победителем спортивных мероприятий, соревнований международного и всероссийского уровней, в том числе проводимых под эгидой Министерства сельского хозяйства РФ. Успешно ведется работа спортивных секций и клубов, в том числе по новым направлениям, таким как киберспорт. Ежегодно спортсменами Омского ГАУ выполняются нормативы для получения первых разрядов, званий кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России.

Плодотворная работа по развитию студенческого спорта как части молодёжной политики возможна только во взаимодействии всех заинтересованных сторон на государственном уровне. В этом отношении большую роль играет наличие специализированных научных журналов, таких как «Физическое воспитание и студенческий спорт». Это площадка для обмена опытом и мотив для будущих научных дискуссий, в ходе которых будут появляться новые подходы к развитию спорта и здорового образа жизни!

Заслуженный работник сельского хозяйства Российской Федерации,
ректор Омского государственного аграрного университета имени П. А. Столыпина,
доктор экономических наук, профессор *О. В. Шумакова*

Уважаемые читатели!

Приветствую Вас на страницах журнала «Физическое воспитание и студенческий спорт»!

Современная государственная молодежная политика направлена на развитие гражданина новой формации, гармонично развитого и физически здорового патриота своей Родины. Студенческий спорт как одно из важнейших направлений молодежной политики формирует ряд качеств, не заложенных образовательными стандартами, таких как стрессоустойчивость, упорство, самодисциплина и многие другие.

Журнал является единой площадкой для публикации наиболее значимых результатов исследования в области физического воспитания студенческой молодежи и эффективных подходов в развитии студенческого спорта. Журнал как часть российской научно-информационной системы участвует в решении самых важных задач. Издание является трибуной научно-исследовательской деятельности ведущих ученых, научных, научно-педагогических и практических работников, что определяет важность и актуальность информации о передовом отечественном опыте в сфере развития студенческого спорта.

В вузах Минсельхоза России всегда уделяется большое внимание физическому воспитанию и спортивному развитию студенческой молодежи. В Башкирском государственном аграрном университете студенческий спорт является одним из приоритетных направлений развития вуза, для этого на протяжении десятилетий созданы все условия, чтобы обучающиеся занимались спортом и вели здоровый образ жизни, современная спортивная база включает 24 спортивных объекта, в том числе 25-метровый бассейн на 9 дорожек. Спортивная работа организована по 26 видам спорта под руководством высококвалифицированных специалистов. Вклад в развитие, конечно же, отразился и на спортивных результатах студенческих сборных команд, которые второй сезон подряд выигрывают общекомандный зачет в республиканской Универсиаде по летним и зимним видам спорта на Кубок Главы Республики Башкортостан. Также достойно представляем республику на всероссийской арене, университет вошел в десятку лучших вузов страны по итогам IX Всероссийской летней Универсиады, уступив лишь крупнейшим вузам, подведомственным Министерству спорта РФ.

Уверен, что журнал всегда будет платформой для дискуссий научно-педагогических и практических работников, будет способствовать внедрению новых научных и прикладных разработок, поможет обеспечить научную коммуникацию, обмен идеями и результатами исследований.

Желаю редакции журнала, авторам и читателям успехов во всех начинаниях, плодотворных профессиональных достижений на творческих просторах научной деятельности, способствующих развитию студенческого спорта.

Ректор Башкирского государственного аграрного университета,
доктор технических наук, профессор *И. И. Габитов*



A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized cursive letters, likely reading 'I. I. Gabitov'.

СПОРТ И ОБЩЕСТВО

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 339–347

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 339–347

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-339-347>, EDN: AZVJMS

Научная статья
УДК 796.015

О выборе содержания тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов с учетом субъектности соревновательной деятельности

А. И. Орлов^{1✉}, В. К. Таланцева², О. В. Шиленко², Т. Н. Петрова¹, Л. А. Кудратова³

¹Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова, Россия, 428015, г. Чебоксары, Московский пр-т, д. 15

²Чувашский государственный аграрный университет, Россия, 428003, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, д. 29

³Ташкентский государственный аграрный университет, Узбекистан, 111218, Ташкентская область, Кибрайский район, поселок Салар, ул. Университетская, д. 2

Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, san-04@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1286-1097>

Таланцева Валентина Кузьминична, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания, sport_chieim21@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4158-6063>

Шиленко Ольга Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, mailotrof77@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8721-9878>

Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, tanushapetr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9039-117X>

Кудратова Лола Абдувасиевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, kudratovalola1983@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-0512-7792>

Аннотация. В настоящее время в практике массового спорта, несмотря на современные тенденции в его развитии, превалирует консервативный подход при выборе средств и методов тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов. Опираясь на результаты проведенных исследований, констатируется, что данный подход практически исчерпал потенциал в своем развитии, что, в свою очередь, актуализирует проблему поиска содержания тренировочного процесса юных спортсменов, потенциально позволяющего повысить его эффективность. Надо отметить, что данная проблема наиболее остро проявляется при выборе содержания тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации. Тогда как на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, в силу ряда причин, она не так выражена, подтверждением чему могут служить успехи российских спортсменов на международной спортивной арене. Решение обозначенной проблемы предлагается осуществить в соответствии с принципом первичности соревновательной деятельности относительно тренировочной, что позволит выявить специфические особенности осуществления конкретного соревновательного упражнения. С учетом данного требования анализируются наиболее распространенные классификации видов спорта, что, по мнению авторов, позволит не только определить место каждого из них в системном их многообразии, но и подобрать более релевантные средства спортивной подготовки. В данном контексте отмечается, что наиболее распространенные классификации видов спорта, отражающие в основном биомеханические и физиологические особенности соревновательной деятельности, не позволяют в полном объеме осуществить феноменологию конкретного вида спорта. На основании этого возможно было бы расширить представление о характере соревновательной деятельности и тем самым арсенал тренировочных средств и методов. В дополнение к уже существующим классификациям видов спорта предлагается оригинальный подход, в котором в качестве классификационного признака рассмотрен характер основного взаимодействия при выполнении соревновательного упражнения. В его рамках разработана матрица, отражающая субъект-субъектные и субъект-объектные вида спорта, которые также подразделяются на командные и одиночные. В пределах разработанной матрицы дается краткая психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений. С учетом системного подхода вкпе с выделенной субъектностью соревновательной деятельности видится возможным теоретически обосновать

необходимость реализации в тренировочном процессе спортсменов массовых разрядов средств целенаправленного развития свойств внимания, предопределяющих результативность соревновательных действий, и методов проблемного обучения при формировании способности к планированию соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены массовых разрядов, тренировочный процесс, функциональный предел, классификации видов спорта, характер основного взаимодействия в соревновательном упражнении, субъектность соревновательной деятельности, расширение арсенала средств и методов спортивной тренировки

Для цитирования: Орлов А. И., Таланцева В. К., Шиленко О. В., Петрова Т. Н., Кудратова Л. А. О выборе содержания тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов с учетом субъектности соревновательной деятельности // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 339–347. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-339-347>, EDN: AZVJMS

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The choice of the content of training process for mass-category athletes in view of the subjectivity of competitive activity

A. I. Orlov^{1✉}, V. K. Talantseva², O. V. Shilenko², T. N. Petrova¹, L. A. Kudratova³

¹I. N. Ulyanov Chuvash State University, 15 Moskovsky Ave., Cheboksary 428015, Russia

²Chuvash State Agrarian University, 29 K. Marx St., Cheboksary 428003, Russia

³Tashkent State Agrarian University, 2 Universitetskaya St., Salar village 111218, Kibray district, Tashkent region, Uzbekistan

Andrey I. Orlov, san-04@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1286-1097>

Valentina K. Talantseva, sport_chieim21@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4158-6063>

Olga V. Shilenko, mailotrof77@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8721-9878>

Tatyana N. Petrova, tanushapetr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9039-117X>

Lola A. Kudratova, kudratovalola1983@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-0512-7792>

Abstract. Currently, in the practice of mass sports, despite modern trends in its development, a conservative approach prevails when choosing means and methods of the training process for mass-category athletes. Based on the results of the research, it is stated that this approach has practically exhausted its development potential, which, in turn, brings to the surface the problem of searching the content of young athletes' training process, potentially allowing to increase its effectiveness.

It should be noted that this problem is most acute when choosing the content of the mass-category athletes' training process at the stages of initial training and sports specialization. Whereas at the stages of sports mastery improvement and perfection, for a number of reasons, it is not so clearly defined. This can be confirmed by the success of Russian athletes in the international sports arena. The solution to the identified problem is proposed to be carried out in accordance with the principle of primacy of competitive activity in relation to training, which will allow us to identify specific features of the implementation of a concrete competitive exercise. Taking into account this requirement, the most common classifications of sports are analyzed, which, according to the authors, will allow not only to determine the place of each of them in their systemic diversity, but also to select more relevant means of sports training. In this context, it is noted that the most common classifications of sports, reflecting mainly the biomechanical and physiological characteristics of competitive activity, do not allow the phenomenology of a particular sport to be fully realized. Based on this, it would be possible to expand understanding of the nature of competitive activity and thereby the arsenal of training tools and methods.

In addition to the already existing classifications of sports, an original approach is proposed, in which the nature of the main interaction when performing a competitive exercise is considered as a classification feature. Within its framework, a matrix has been developed that reflects subject-subject and subject-object sports, which are also divided into team and individual. Within the developed matrix, a brief psychological characteristic of sports and competitive exercises is given. Taking into account the systematic approach, coupled with the highlighted subjectivity of competitive activity, it seems possible to theoretically substantiate the need to implement in the training process of mass-category athletes the means of targeted development of attention properties that predetermine the effectiveness of competitive actions, and problem-based teaching methods in the formation of the ability to plan competitive activity.

Keywords: mass athletes, training process, functional limit, classification of sports, the nature of the main interaction in a competitive exercise, subjectivity of competitive activity, expansion of the arsenal of means and methods of sports training

For citation: Orlov A. I., Talantseva V. K., Shilenko O. V., Petrova T. N., Kudratova L. A. The choice of the content of training process for mass-category athletes in view of the subjectivity of competitive activity. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 339–347 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-339-347>, EDN: AZVJMS

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Современный этап развития детско-юношеского спорта характеризуется наличием таких тенденций, как культивирование новых его видов (Д. Н. Мордвинцев, 2021), ранняя спортивная специализация (Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов, 2022), инерционность при выборе содержания тренировочного процесса (Л. Д. Айсуев, 2013; Г. Ш. Гусейнов, 2016) и др. При этом, как отмечают некоторые исследователи (С. Б. Фатин, Н. И. Литенков, 2019; О. Н. Шестаков, 2019 и др.), средства и методы, традиционно используемые в тренировочном процессе юных спортсменов, уже не отвечают современным требованиям и, как следствие, не могут оперативно и полноценно обеспечить достижение желаемого результата. Данное обстоятельство вызывает у практикующих спортивных педагогов определенные трудности при планировании тренировочного процесса и поиске инновационных подходов к его организации (Н. И. Литенков, 2020). Необходимо отметить, что данная проблема в последнее время стала предметом исследований в целом ряде научных поисков (В. П. Лукьяненко, Н. В. Муханова, 2020; Е. Е. Яворская, А. Г. Родионова, Е. А. Колиненко, 2020; А. В. Кондратьев, 2021; Н. В. Ямбаева, 2021; П. В. Абраменков, 2022; В. П. Лукьяненко, П. В. Абраменков, 2022; К. В. Торохтун, И. И. Алексеев, С. С. Добровольский, 2022 и др.).

Признавая значимость теоретических положений проведенных ранее исследований, считаем необходимым также отметить, что в большинстве своем они опираются на консервативные постулаты, разработанные еще в середине и в конце прошлого столетия. При этом, как показывает практика, их реализация без учета современных условий развития детско-юношеского спорта не позволяет в корне решить проблему активизации спортивной подготовки. Опора на положения системного подхода, обязывающего трактовать тренировочный процесс и его результат как сложноорганизованные системные образования, позволяет констатировать, что внедрение положений проведенных исследований в рамках консервативного подхода приводит лишь к некоторой флуктуации в формируемом спортивном мастерстве юного атлета. Это умозаключение дает основание говорить о функциональном исчерпании потенциала традиционного подхода к выбору содержания спортивной подготовки начинающих спортсменов и ориентирует

исследователей на поиск дополнительного содержания тренировочного процесса.

Цель исследования: исходя из сказанного, целью предпринятого исследования явилось теоретическое обоснование средств и методов тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов, потенциально содержащих в себе возможность его совершенствования на этапах начальной подготовки и спортивной специализации.

В контексте данной цели для ее достижения были сформулированы следующие **задачи исследования:**

- с учетом характера основного взаимодействия при осуществлении соревновательной деятельности выявить средства развития свойств внимания, обуславливающих ее эффективность;
- выявить средства развития свойств внимания, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности, исходя из характера основного взаимодействия при ее осуществлении;
- на основе анализа результатов исследований в смежных педагогических специальностях обосновать возможность расширения группы методов тактической подготовки спортсменов массовых разрядов в ситуационных видах спорта.

Методы исследования

С учетом теоретического характера проводимого исследования его организация осуществлялась на основе общенаучных принципов причинности и редукционизма, а также частного принципа спортивной тренировки первичности соревновательной деятельности относительно тренировочной, в совокупности обусловивших выбор таких методов исследования, как анализ, обобщение, дедукция и аналогия.

Результаты и их обсуждение

Обобщение данных научно-методической литературы по теме проводимого исследования показывает, что теоретическую разработку проблемы поиска средств и методов совершенствования тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов необходимо проводить с учетом специфики их соревновательной деятельности [1]. Это нашло свое отражение в сформулированном принципе примата соревновательной деятельности относительно тренировочной [2]. Его соблюдение

на практике позволяет нивелировать противоречие между ними, а в нашем случае – детерминировать практическую ценность результатов теоретического анализа исследуемой проблемы. При этом, как видится, изучение особенностей и условий, в которых осуществляется соревновательная деятельность, предполагает предварительное определение места конкретного вида спорта в системном их многообразии [3]. На наш взгляд, классифицирование видов спорта создает некую систему координат, позволяющую не только определить сущность вида спорта и его специфику, но и в идеале подобрать более релевантные средства спортивной подготовки.

Анализ проведенных ранее исследований показывает, что одна из первых попыток классифицирования видов спорта была предпринята в еще в 1945 г. В ее рамках многообразие видов спорта было структурировано на стереотипные, в которых соревновательный результат оценивался в баллах, и ситуационные, к которым были отнесены единоборства, спортивные игры и различные кроссы [4]. Позднее в эволюционном развитии теории спорта было предпринято немало попыток систематизации его видов по группам. При этом, исходя из поставленных задач, авторы опирались на различные признаки, ввиду чего и по-разному их подразделяли. В 1969 г. В. С. Фарфелем был предложен вариант классификации видов спорта, основанный на особенностях организации движений спортсмена и работы функциональных систем [5]. Чуть позже Л. П. Матвеев (1977) в качестве классификационных признаков рассмотрел особенности предмета состязаний и характер двигательной активности [6].

Появление новых видов спорта и форм двигательной активности побудило исследователей к разработке новых классификаций, некоторые из них (Ю. Ф. Курамшин, 2004 [7]), на наш взгляд, являются дискуссионными.

Анализ зарубежной литературы по интересующей нас теме выявил, что наиболее распространенными классификациями видов спорта являются те, в которых в качестве классификационных признаков рассматриваются: интенсивность нагрузки [8]; опасность получения телесных травм [9]; характер выполняемых движений [10].

Рассматривая наиболее распространенные варианты систематизаций видов спорта, следует признать, что ввиду их многообразия разработка универсальной и всеобъемлющей классификации достаточно проблематична. Как

правило, общепринятые классификации в основном отражают биомеханические и физиологические особенности соревновательной деятельности. На наш взгляд, ограничение данными особенностями при феноменологии конкретного вида спорта или соревновательного упражнения не позволят в полном объеме раскрыть его сущность и, следовательно, выявить дополнительные средства, позволяющие повысить продуктивность тренировочного процесса. В особенности в отношении средств, содействующих формированию психологической готовности к соревновательной деятельности. Как мы полагаем, с учетом этого А. Ц. Пуни дополняет классификацию Л. П. Матвеева психологическим содержанием, вычленив те виды, в которых отличительной чертой являются особенности проявления свойств внимания и специфика функционирования сенсорно-перцептивных, интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов [11].

Между тем Т. Т. Джамгаров, выделяя психологическую составляющую соревновательной деятельности, предложил свою классификацию. В ее основе лежат особенности взаимодействия участников соревновательного процесса, проявляющиеся как в форме противоборства, так и в форме сотрудничества [12]. В свою очередь, американский психолог Б. Дж. Кретти в психологическом контексте разделяет виды спорта по степени агрессивности [13].

Как следует из представленных вариантов психологических классификаций, несмотря на то, что к классифицированию авторы подходят с несколько разных позиций, по существу, все они отражают требования к уровню психологической готовности к соревновательной деятельности, которая проявляется в состоянии эмоционально-волевой сферы спортсмена, в сформированности его психомоторных функций, а также в соответствии типа нервной системы условиям состязательной деятельности. Как показывает практика, в рамках данных требований спортивными педагогами осуществляется селекционная работа и выбор средств педагогических воздействий с целью развития личностных качеств юных спортсменов. Безусловно, как и в случае с классификациями видов спорта, основанными на биомеханических и физиологических особенностях, подразделение их с учетом психологических специфик представляет собой достаточно сложную задачу. Однако организация исследований в данном направлении, на наш взгляд, потенцирует в себе возможность актуализации дополнительных средств тренировочного процесса.

Отсутствие в теории спорта единой психологической классификации [14] дает нам основание рассматривать в качестве перспективного направления изучение интересующего нас вопроса с позиций субъектности соревновательной деятельности. В его плоскости бытийное пространство личности спортсмена следует понимать как субъективно-объективную реальность, в которой он выступает не как пассивный объект внешних воздействий, а как активный субъект, структурирующий свое соревновательное бытие [15]. В рамках названного подхода видится логичным обсуждение видов спорта с позиций сути основного взаимодействия при осуществлении соревновательной деятельности. В данном контексте многообразие видов спорта может быть представлено в виде матрицы, имеющей деление как на субъект-объектные и субъект-субъектные виды спорта, так и на командные и одиночные, значительно отличающиеся не только по условиям соревновательной деятельности, но и по особенностям проявления процессов высшей нервной деятельности – в частности, внимания и мышления (рисунок).

		Субъект-объектные Subject-object	Субъект-субъектные Subject-subjective
Одиночные Single		$S-Q^s$	$S-S^s$
		$S-Q^t$	$S-S^t$
Командные Team		$S-Q^t$	$S-S^t$

Матрица классифицирования видов спорта по характеру основного взаимодействия при выполнении соревновательного упражнения

Fig. Matrix for classifying sports according to the nature of the main interaction when performing a competitive exercise

В данном аспекте виды спорта, отнесенные к группе $S-Q^s$, будут отличаться стандартностью условий при выполнении соревновательного упражнения и отсутствием непосредственного физического контакта в ходе его выполнения. При этом спортивный результат во многом будет зависеть от качества взаимодействия с предметом соревновательной деятельности, а результативность упражнения

напрямую будет обуславливаться способностью субъекта соревновательной деятельности к концентрации внимания при выполнении заранее разученных двигательных действий, выполняемых на фоне заочного противоборства. К данной группе следует отнести такие виды спорта, как спортивная гимнастика, индивидуальный зачет в художественной гимнастике и спортивной акробатике, виды легкой атлетики и лыжного спорта (кроме эстафет), силовые виды спорта, футбольный фристайл, модельно-конструкторские виды спорта, мототриал, выполнение формальных комплексов технических действий в некоторых видах единоборств (ката в карате, таолу в ушу, тхылю в тхэквондо) и т. п. Выделяя специфику видов спорта, относимых к данной группе, нельзя не отметить, что соревновательный результат в них также будет зависеть и от состояния эмоционально-волевой сферы спортсмена и развитости его личностных качеств. Однако в условиях заочного противоборства и отсутствия непосредственного физического контакта решающее значение приобретают его способность к концентрации внимания и качество двигательной памяти.

В пределах предлагаемой матрицы следующая группа видов спорта ($S-Q^t$) будет отличаться от предыдущей тем, что субъект-объектное взаимодействие уже будет носить командный характер. При этом необходимость внутрикомандного взаимодействия при выполнении соревновательного упражнения выдвигает дополнительные требования к проявлению свойств внимания. А именно к его распределению как способности удерживать в фокусе внимания несколько разнородных субъектов или объектов деятельности [16]. Как показывает практика, вне зависимости от сложности решаемых задач проявление данного свойства при определенных условиях может быть автоматизировано [17], что требует целенаправленного выбора средств достижения данного состояния. В дополнение к сказанному надо отметить, что слаженность внутрикомандного взаимодействия напрямую зависит от уровня эмоционального комфорта, следовательно, средства его обеспечения также должны быть тщательно подобраны и адаптированы к особенностям команды.

С учетом вышеупомянутых особенностей в одну группу видов спорта могут быть объединены такие его виды, как парная и групповая акробатика, все виды фигурного катания, кроме одиночного, синхронное плавание, групповые упражнения в художественной гимнастике, бобслей и т. п.

В отличие от обозначенных выше двух групп видов спорта, характеризующихся неизменяемыми, стандартными условиями выполнения соревновательного упражнения, в субъект-субъектных (S-S) видах соревновательный результат во многом будет зависеть не только от уровня сформированности соревновательной техники, но и от способности субъекта соревновательной деятельности вариативно ее приспособлять к динамически изменяющимся условиям. Другими словами, в ситуационных видах спорта ведущее значение имеют такие свойства внимания, как переключение и распределение, традиционно трактуемые как изменение направления сознания с одного предмета деятельности на другой в ходе ее осуществления, а также способности субъекта деятельности удерживать в центре внимания несколько разнородных объектов одновременно [16], позволяя осуществлять несколько действий параллельно. Именно они в условиях изменяющейся тактической ситуации обуславливают оперативность переключения с выполнения одних действий на другие. Так, например, не каждый спортсмен, специализирующийся на выполнении формальных комплексов, может успешно конкурировать с соперником в вольном поединке, несмотря на его отточенную технику движений. Или же далеко не каждый футбольный фристайлер может успешно взаимодействовать с игроками своей команды и коллективно противодействовать команде соперников. Сказанное обуславливает необходимость целенаправленного воспитания у начинающих спортсменов, представителей субъект-субъектных видов спорта способности к переключению и распределению внимания, которые, согласно проведенным ранее исследованиям, довольно-таки хорошо подвержены развитию [18].

Актуализируя проблему необходимости целенаправленного развития специфических свойств внимания представителей субъект-объектных и субъект-субъектных видов спорта, следует отметить, что ее успешное решение возможно посредством реализации в тренировочном процессе так называемых психотехнических игр [19], которые могут быть рассмотрены как дополнительные средства воспитания свойств внимания, детерминирующих продуктивность соревновательной деятельности с учетом характера основного взаимодействия при ее осуществлении. При этом непосредственное выполнение соревновательного упражнения, исходя из сути признака

спортивной специализации, будет пониматься как специальное тренировочное средство.

Рассматривая способность субъекта соревновательной деятельности к проявлению свойств внимания, необходимо добавить, что данные свойства приобретают свою практическую ценность только вкупе с его способностью к мышлению. При этом первостепенное значение в субъект-субъектных видах спорта приобретают конвергентные и дивергентные интеллектуальные способности. Первые отражают скорость и эффективность мышления, а вторые его нестандартность [20], что в скоротечных и малопредсказуемых условиях состязательной деятельности во многом определяет соревновательную результативность.

Акцентируя внимание на необходимости развития дивергентного мышления у представителей субъект-субъектных видов спорта, видится логичным рассмотреть результаты исследований, проведенных в области теории и методики профессионального образования (Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, 2014; Л. Р. Яруллина, 2014; М. В. Богданова, М. Ю. Богданова, 2021). Это связано с тем, что в теории профессионального образования и спортивной тренировки идет поиск путей оптимизации процесса подготовки к эффективному осуществлению предстоящей деятельности: в первом случае – к профессиональной, во втором – к соревновательной. Целесообразность проведения данной аналогии находит свое обоснование в учении И. Канта об априорных знаниях, согласно которому при невозможности получения новых знаний об исследуемом объекте в рамках традиционных понятий следует выйти за их пределы [21].

Как показывает спортивная педагогическая практика, при организации тактической подготовки в ситуационных видах спорта в подавляющем большинстве эксплуатируются репродуктивные методы обучения. Результатом данного подхода в лучшем случае является способность субъекта соревновательной деятельности достаточно успешно действовать в стандартных условиях соревновательной деятельности. В нестандартных же ситуациях продуктивность его соревновательной деятельности резко снижается. Опираясь на категории психологической теории деятельности [22], можно утверждать, что при засилье в тактической подготовке спортсменов массовых рядов репродуктивных методов обучения формируется лишь способность к ее исполнению, тогда как эффективность соревновательной деятельности в субъект-субъектных видах спорта

базируется на способности к ее планированию, когда при заданной извне цели деятельности ее субъект самостоятельно выбирает средства ее достижения.

В русле сказанного имеет смысл обратить внимание на результаты исследований, проведенных в области теории и методики профессионального образования, в которых теоретически обоснована и экспериментально подтверждена высокая эффективность применения активных методов обучения при подготовке к выполнению предстоящей деятельности. При этом в качестве основного средства, обеспечивающего формирование способности к планированию деятельности, в них выступает специально разработанный комплекс учебно-проблемных заданий, предполагающих самостоятельный поиск наиболее оптимальных способов решения задачи. По аналогии экстраполяция данного подхода в практику тактической подготовки в ситуационных видах спорта также предполагает разработку системы учебно-проблемных заданий, состоящей из двух групп. Первая из них ориентирована на поиск возможных вариантов выхода из сложившейся тактической ситуации и дальнейшего ее развития. Вторая нацелена на изыскание способов создания благоприятных условий для выполнения конкретного технического действия. При этом, в соответствии с дидактическим принципом постепенности, предполагающим начальное обучение двигательным действиям в облегченных условиях, реализация данных заданий должна осуществляться в самостоятельной форме в виде «домашнего задания». С последующей их апробацией в условиях, приближенных к реальным.

Внедрение данной системы заданий в тренировочный процесс спортсменов массовых разрядов на этапе начальной подготовки и спортивной специализации не только привносит элемент творчества в процесс тактической подготовки, но и дает основание ожидать повышение эффективности их соревновательной деятельности за счет сформированной способности к самостоятельному поиску вариантов развития тактической ситуации. И, как свидетельствует наш многолетний педагогический опыт, применение так называемых репродуктивных методов обучения далеко не всегда обеспечивает оперативное достижение желаемого результата. Если в субъект-объектных видах спорта применение репродуктивных методов обучения, суть которых заключается в строгом выполнении рекомендаций спортивного педагога, достаточно эффективна в тех-

нической подготовке спортсмена, то в субъект-субъектных арсенал методов технико-тактической подготовки должен быть дополнен активными методами обучения, способствующими формированию способности к планированию и коррекции соревновательной деятельности в ходе ее осуществления.

Заключение

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы позволяет выделить многообразие тенденций в развитии теории и практики спортивной подготовки начинающих спортсменов. При этом следует признать, что большинство исследований проведены в рамках традиционного подхода к его организации, по сути, приближающегося к своему функциональному пределу и уже не в полной мере соответствующего современным требованиям. В этой связи все более актуальными становятся вопросы поиска средств и методов, потенцирующих в себе возможность повышения продуктивности тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

При решении обозначенной проблемы видится целесообразным опираться на принцип примата соревновательной деятельности относительно тренировочной, который, в свою очередь, предполагает всестороннюю феноменологизацию каждого конкретного вида спорта и соревновательного упражнения. На основании решения данной проблемы возможно не только определить место того или иного вида спорта и соревновательного упражнения в системном их многообразии, но и расширить арсенал средств и методов учебно-тренировочного процесса, потенциально позволяющих повысить его эффективность.

Критический анализ наиболее распространенных классификаций видов спорта позволяет утверждать, что к числу перспективных направлений следует отнести их систематизацию с позиций субъектности соревновательной деятельности. В данном контексте появляется возможность классифицировать виды спорта по характеру основного взаимодействия при выполнении соревновательного упражнения. Это, во-первых, позволяет определить специфические свойства внимания, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности, и подобрать необходимые средства целенаправленного их развития. Обоснованность этого мы видим в психологических ис-

следованиях, согласно которым внимание в значительной степени обуславливает мышление и, соответственно, эффективность осуществляемой деятельности [23]. Во-вторых, это дает возможность рассматривать юного спортсмена как активного субъекта деятельности, самостоятельно структурирующего свое соревновательное бытие.

Обобщение результатов проведенного теоретического исследования дает основание заключить, что на современном этапе развития детско-юношеского спорта перспективными направлениями, потенцирующими в себе возможность совершенствования тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, следует рассматривать:

- целенаправленное развитие свойств внимания, обуславливающих продуктивность соревновательной деятельности за счет реализации различных так называемых психотехнических игр;
- эксплуатацию активных методов обучения в тактической подготовке спортсменов ситуационных видах спорта посредством внедрения в тренировочный процесс реализации специально разработанных учебно-проблемных заданий по формированию способности к планированию соревновательной деятельности и ее коррекции при осуществлении.

Список литературы

1. Федоров А. Г. Техничко-тактические характеристики соревновательной деятельности кикбоксеров различных стилей ведения поединка // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры : сборник материалов I городской научно-практической конференции обучающихся г. Ханты-Мансийска (Ханты-Мансийск, 28–29 мая 2019 г.). Ханты-Мансийск : Югорский государственный университет, 2019. С. 81–84. EDN: ULSDSY
2. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Советский спорт, 2012. 254 с. EDN: SULQLD
3. Серова Л. К. Психологическая классификация видов спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 302–306. EDN: YODLAK
4. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учеб. пособие. Екатеринбург : Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2015. 104 с. EDN: VGRYXX
5. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М. : Советский спорт, 2011. 202 с. EDN: QYKIDD

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
7. Курамын Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
8. Mitchell J. H., Haskell W. L., Raven P. B. Classification of sports // J. Am. Coll. Cardiol. 1994. Vol. 24, iss. 4. P. 864–866. [https://doi.org/10.1016/0735-1097\(94\)90841-9](https://doi.org/10.1016/0735-1097(94)90841-9)
9. Mitchell J. H., Raven P. B. Cardiovascular adaptation to physical activity // Physical Activity, Fitness, and Health / eds. C. Bouchard, R. Shephard, Stephen T. Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. 286 p.
10. Asmussen E. Similarities and dissimilarities between static and dynamic exercise // Circ. Res. 1981. Vol. 48, iss. 6, pt. 2. P. 13–10.
11. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2022. 124 с. EDN: ZANLTT
12. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. М. : Физкультура и спорт, 1979. 143 с.
13. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М. : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
14. Дерябина Г. И. Краткий курс лекций по спортивной психологии. URL: <https://studfile.net/preview/9586751> (дата обращения: 24.10.2023).
15. Гусейнов А. Ш. Новые тенденции развития психологии спорта: субъектно-бытийный подход // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. № 1. С. 62–71. EDN: XACPMH
16. Психология внимания : учеб. пособие / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М. : ЧеРо: ОМЕГА-Л, 2005. 856 с. EDN: QXKJOR
17. Spelke E., Hirst W., Neisser U. Skills of divided attention // Cognition. 1976. № 4. P. 215–230.
18. Маркиянов О. А., Орлов А. И., Орешикина Т. И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 8–11. EDN: LJWQVU
19. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М. : Физкультура и спорт, 1988. 272 с.
20. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. СПб. : Питер, 2002. 138 с. EDN: PVNRAD
21. Кант И. Критика чистого разума // Сочинения : в 6 т. Т. 3. М. : Мысль, 1964. 799 с.
22. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 304 с.
23. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2005. 713 с. EDN: YWGSVP

References

1. Fedorov A. G. Technical and tactical characteristics of competitive activity of kickboxers of various styles of fighting. In: *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniia, sportivnoi trenirovki i ozdorovleniia razlichnykh kategorii naseleniia*

- KhMAO-Iugry: sbornik materialov I gorodskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii obuchaiushchikhsia g. Khanty-Mansiysk (Khanty-Mansiysk, 28–29 maya 2019 g.)* [Actual Problems of Physical Education, Sports Training and Health Improvement of Various Categories of the Population of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug: Collection of materials of the I city scientific and practical conference of students of Khanty-Mansiysk, Khanty-Mansiysk, May 28–29, 2019]. Khanty-Mansiysk, Yugra State University Publ., 2019, pp. 81–84 (in Russian). EDN: ULSDSY
2. Novikov A. A. *Osnovy sportivnogo masterstva* [Fundamentals of sportsmanship]. 2nd ed., revised and completed. Moscow, Sovetskii sport, 2012. 254 p. (in Russian). EDN: SULQLD
 3. Serova L. K. Psychological classification of sport events. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2018, no. 1 (155), pp. 302–306 (in Russian). EDN: YODLAK
 4. Semenova G. I. *Sportivnaia orientatsiia i otbor dlia zaniatii razlichnymi vidami sporta* [Sports orientation and selection for various sports]. Ekaterinburg, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin Publ., 2015. 104 p. (in Russian). EDN: VGRYXX
 5. Farfel V. S. *Upravlenie dvizheniiami v sporte* [Movement control in sports]. Moscow, Sovetskii sport, 2011. 202 p. (in Russian). EDN: QYKIDD
 6. Matveev L. P. *Teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniia; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnykh form fizicheskoi kul'tury): uchebnik dlja institutov fizicheskoi kul'tury* [Theory and methodology of physical culture (general foundations of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture: Textbook for physical education institutes)]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1991. 543 p. (in Russian).
 7. Kuramshin Yu. F. *Teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury: uchebnik* [Theory and methodology of physical culture: A Textbook]. Moscow, Sovetskii sport, 2004. 464 p. (in Russian).
 8. Mitchell J. H., Haskell W. L., Raven P. B. Classification of sports. *J. Am. Coll. Cardiol.*, 1994, vol. 24, iss. 4, pp. 864–866. [https://doi.org/10.1016/0735-1097\(94\)90841-9](https://doi.org/10.1016/0735-1097(94)90841-9)
 9. Mitchell J. H., Raven P. B. Cardiovascular adaptation to physical activity. In: Bouchard C., Shephard R., Stephen T., eds. *Physical Activity, Fitness, and Health*. Champaign, IL, Human Kinetics, 1994. 286 p.
 10. Asmussen E. Similarities and dissimilarities between static and dynamic exercise. *Circ. Res.*, 1981, vol. 48, iss. 6, pt. 2, pp. 13–10.
 11. Serova L. K. *Psikhologiya lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie dlia vuzov* [Psychology of the athlete's personality: A Textbook]. Moscow, Yurait, 2022. 124 p. (in Russian). EDN: ZANLTT
 12. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniia i sporta. Pod red. T. T. Dzhamgarova, A. Ts. Puni* [Dzhamgarova T. T., Puni A. Ts., eds. Psychology of physical education and sports]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1979. 143 p. (in Russian).
 13. Cretty B. J. *Psikhologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sports]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1978. 224 p. (in Russian).
 14. Deryabina G. I. *Short course of lectures on sports psychology*. Available at: <https://studfile.net/preview/9586751/> (accessed October 2, 2023) (in Russian).
 15. Guseinov A. Sh. New trends in the development of sports psychology: A subjective-existential approach. *Resources of competitiveness of athletes: Theory and practice of implementation*, 2016, no. 1, pp. 62–71 (in Russian). EDN: XACPMH
 16. *Psikhologiya vnimaniia. Pod red. Yu. B. Gippenreiter, V. Ya. Romanova* [Gippenreiter Yu. B. and Romanov V. Ya., eds. Psychology of attention]. Moscow, CheRo, OMEGA-L 2001. 858 p. (in Russian). EDN: QXKJOR
 17. Spelke E., Hirst W., Neisser U. Skills of divided attention. *Cognition*, 1976, no. 4, pp. 215–230.
 18. Markiyarov O. A., Orlov A. I., Oreshkina T. I. To the development properties of psychical processes as the forming of psychological preparation of the athlete. *Bulletin of Sports Science*, 2009, no. 2, pp. 8–11 (in Russian). EDN: LJWQUV
 19. Tseng N. V., Pakhomov Yu. V. *Psikhotrening: igry i uprazhneniya* [Psychotraining: Games and exercises]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1988. 272 p. (in Russian).
 20. Kholodnaya M. A. *Psikhologiya intellekta. Paradoksy issledovaniia* [Psychology of intelligence. Paradoxes of research]. Saint Petersburg, Piter, 2002. 138 p. (in Russian). EDN: PVNRAD
 21. Kant I. *Critique of Pure Reason*. In: *Works: in 6 vols.*, vol. 3. Moscow, Mysl', 1964. 799 p. (in Russian).
 22. Leontyev A. N. *Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat, 1975. 304 p. (in Russian).
 23. Rubinstein S. L. *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. Saint Petersburg, Piter, 2005. 713 p. (in Russian). EDN: YWGSVP

Поступила в редакцию 13.06.2024; одобрена после рецензирования 20.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 13.06.2024; approved after reviewing 20.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

Научная статья

УДК 796.012.11:796.012.62-057.875-055.2

Развитие силовых способностей у студентов образовательных организаций высшего образования

О. В. Панина, Л. В. Фролова[✉]

Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова, Россия, 410012, г. Саратов, пр-кт им. Петра Столыпина, д. 4, стр. 3.

Панина Ольга Васильевна, доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура», yagodca76@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-5890-8635>

Фролова Людмила Васильевна, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры «Физическая культура», frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

Аннотация. Показана эффективность влияния плиометрических упражнений на силовые способности студенток, занимающихся физической культурой в вузе. Представлены виды силовых способностей, факторы, влияющие на их развитие. Изложены научно-теоретические аспекты, обосновывающие тот факт, что каждому человеку, наряду с его общей физической подготовленностью, необходимы силовые способности, которые нужны не только для осуществления физкультурно-спортивной деятельности, но и для повседневной жизни, а также в качестве средств, укрепляющих здоровье. Цель исследования заключалась в определении эффективности влияния плиометрических упражнений на развитие силовых способностей студенток путем проведения тестовых физических упражнений, определяющих максимальную и взрывную силу. Результаты исследования математически обработаны и указаны в процентном соотношении относительно развития показателей данных силовых качеств в начале и в конце учебного года. Установлено, что плиометрические упражнения эффективно влияют на развитие силовых способностей студенток, в частности на развитие максимальной и взрывной силы.

Ключевые слова: физическая культура, студентки, плиометрические упражнения, физическая подготовка, здоровый образ жизни

Для цитирования: Панина О. В., Фролова Л. В. Развитие силовых способностей у студенток образовательных организаций высшего образования // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 348–352. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-348-352>, EDN: FLMBAC

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Development of strength abilities in university students

O. V. Panina, L. V. Frolova[✉]

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilov, 3, 4 P. Stolypin Ave., Saratov 410012, Russia

Olga V. Panina, yagodca76@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-5890-8635>

Lyudmila V. Frolova, frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

Abstract. Effectiveness of the influence of plyometric exercises on the strength abilities of female students involved in physical education at the university has been shown. The types of strength abilities and factors influencing their development are presented. The article presents scientific and theoretical aspects that substantiate the fact that every person, along with their general physical fitness, needs strength abilities, which are needed not only for physical education and sports activities, but also for everyday life and as means of improving health. The purpose of the study was to determine the effectiveness of plyometric exercises on the development of female students' strength abilities by conducting test physical exercises that determine maximum and explosive strength. The results of the study are mathematically processed and indicated in percentage terms regarding development of indicators of these strength qualities at the beginning and at

the end of the academic year. It has been established that plyometric exercises effectively influence the development of female students' strength abilities, in particular the development of maximum and explosive strength.

Keywords: physical education, students, plyometric exercises, physical training, healthy lifestyle

For citation: Panina O. V., Frolova L. V. Development of strength abilities in university students. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 348–352 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-348-352>, EDN: FLMBAC

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В современном российском обществе одними из приоритетных являются задачи, направленные на улучшение физического развития подрастающего поколения и качества здоровья. Здоровая молодежь – фундамент общества, а здоровье – фундамент личности [1, с. 98]. М. А. Ермакова указывает на то, что эффективные физкультурно-оздоровительные методики, используемые в образовательном процессе по физической культуре в вузе, позволяют повышать качество общей и специальной физической подготовки студентов. Методики, включающие в себя силовые нагрузки, будут способствовать улучшению силовых способностей, в частности наращиванию мышечной силы, повышению мышечного тонуса [2]. В теории физической культуры и спорта понятие «силовые способности» определяется как «комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие “сила”». Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц [3, с. 181].

Выделяют максимальную силу, характеризующуюся наивысшими возможностями, которые проявляются при максимальном произвольном мышечном сокращении, взрывную силу – способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью, силовую выносливость – способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений [3, с. 183]. Силовые способности необходимы не только спортсменам, но и тем, кто ведет не совсем активный образ жизни, и большое количество времени занимается умственным трудом, сопряженным с сидячим образом жизни, приводящим к гиподинамии. Если же человек достаточно сильный, он сможет с большей легкостью выносить нагрузки, необходимые ему в повседневной жизни, а силовая мышечная неподготовленность может привести к травмам спины, верхних и нижних конечностей, шеи.

На силу существенно влияют внешние и внутренние факторы – такие, как возраст, сила и концентрация возбуждения и торможения нервных процессов, волевые усилия, состояние опорно-двигательного аппарата, физиологический поперечник мышц, химическая активность мышечной ткани, биомеханические характеристики, техника выполнения упражнений. К методам развития силовых способностей относятся многие методики, в том числе и методики с выполнением плиометрических упражнений [4]. Такие упражнения характеризуются быстрыми, взрывными движениями, выполняющимися с приложением максимальной силы за минимальное количество времени. Происходит растяжение мышц (эксцентрическое сокращение), за которым немедленно следует мощное сокращение мышц (концентрическое сокращение), т. е. происходит цикл растяжки–укорачивания, что помогает улучшить взрывную силу и максимальную эффективность мышц [5].

Скоростно-силовые упражнения затрагивают тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, мышцы спины, которые являются наиболее слабыми звеньями, подверженными «возрастной» деформации и заболеваниям, а также испытывающими наибольшую физическую нагрузку [6, с. 8]. А. Д. Синицын отмечает, что в работе над мышечным корсетом в рамках занятий физической культурой у занимающихся наблюдается стабилизация позвоночника, оптимизируется подвижность плечевого и тазобедренного суставов, происходит стабилизация коленных суставов [7, с. 63]. В. Б. Трясов полагает, что при распределении учебного материала в образовательном процессе университета соотношение факторов силового воздействия должно ориентироваться на возрастные особенности студентов и их силовые способности [8, с. 351].

М. В. Чайченко, В. Ф. Галанов, Л. В. Галанова указывают на то, что научные подходы при разработке и использовании методик, направленных на развитие силовых способностей,

должны соотноситься с закономерностями биологически детерминированного развития организма занимающихся и отражаться на величине физических нагрузок и характере их изменения в системе учебных занятий [9, с. 193]. Н. Н. Червишник, Н. А. Ерохина, В. А. Кадушина отмечают актуальность физических нагрузок в период современных пандемий и указывают, что при соблюдении рекомендаций по поддержанию физической активности каждый человек сможет минимизировать отрицательное воздействие последствий пандемии COVID-19, а также поддерживать себя в оптимальной физической форме, выполняя упражнения, не требующие специального технического оснащения [10].

Практическая значимость данной статьи заключается в том, что результаты проведенного анализа могут быть использованы в качестве примера эффективной силовой подготовки студенческой молодежи. Данная подготовка необходима им для повседневной жизни, а также является эффективным средством приобщения студентов к здоровому образу и стилю жизни.

Материалы и методы

Для достижения цели исследования был использован метод анализа научно-методической литературы, методы наблюдения, устного опроса, тестирования, математической обработки статистических данных. В исследовании влияния плиометрических упражнений на развитие силовых способностей принимали участие 80 студенток, обучающихся на первом курсе Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова, не имеющих медицинских противопоказаний к практическим занятиям физической культурой и занимающихся в основной медицинской группе. Исследование проводилось с сентября 2023 г. по май 2024 г. Количество занятий – 2 раза в неделю.

В начале каждого занятия студентки выполняли разминку с использованием общеразвивающих физических упражнений, а также упражнений из пилатеса. Это было необходимо для разогрева мышц и подготовки их организма к выполнению специальных силовых нагрузок. Разминка длилась 20 мин. Затем, в основной части занятия, в течение 30 мин студентки выполняли комплекс плиометрических упражнений. В него входили силовые упражнения с отягощениями и без отягощения. Упражнения были основаны на прыжках, прыжковых приседаниях, выпрыгиваниях из приседа, прыжковых

выпадов, выполнялись выпрыгивания ногами назад, вперед из положения планки, упражнения с разведением ног из положения планки. Студентки выполняли упражнения «берпи», «конькобежец». Использовались фронтальный и индивидуальный подходы при выполнении силовых упражнений. В заключительной части занятия выполнялись упражнения на восстановление дыхания и стретчинг. Чтобы определить, насколько у студенток развивалась взрывная и максимальная сила, были использованы тестовые упражнения в начале и в конце учебного года. Результаты исследования математически обработаны и указаны в процентном соотношении относительно развития показателей данных силовых качеств в начале и в конце учебного года. В качестве тестовых упражнений использовались:

- подъем туловища (число подъемов за 30 с);
- прыжок в длину с места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

Эффективность данных тестов исследована В. В. Прохоренко.

Результаты и их обсуждение

В конце учебного года показатели развития максимальной и взрывной силы у студенток, принимавших участие в исследовании, повысились у большинства обучающихся и стали лучше по сравнению с их значениями в начале года. В конце учебного года в тесте «Отжимание» у 85% студенток показатели улучшились, у 10% результаты остались стабильными, без изменений, и лишь у 5% студенток показатели стали чуть ниже. В тесте «Прыжок в длину» у 82% студенток в конце учебного года показатели были улучшены, у 16% студенток остались стабильными, без изменений, лишь у 2% студенток показатели стали ниже. В тесте «Подъем туловища» у 92% студенток показатели были улучшены, у 7% результаты остались стабильными, без изменений, у 1% студенток показатели стали ниже. В таблице представлены результаты тестирования силовых способностей студенток, принимавших участие в исследовании.

Выводы

Таким образом, можно констатировать, что результаты тестирования ухудшились лишь у малого процента студенток. На наш взгляд, это может быть обусловлено воздействием некоторых внешних и внутренних факторов –

Результаты тестирования силовых способностей студентов, принимавших участие в исследовании, %

Results of testing the strength abilities of female students taking part in the study, %

Тест	Увеличилось	Не изменилось	Уменьшилось
Отжимания	85	10	5
Прыжок в длину с места	82	16	2
Подъемы туловища (за 30 с)	92	7	1

например, систематическими пропусками занятий по физической культуре, общим состоянием их здоровья, обусловленным, например, усталостью, вызванной большой образовательной нагрузкой в вузе. В целом, исходя из полученных данных, видно, что учебные практические занятия по физической культуре в вузе с использованием плиометрических упражнений эффективно повлияли на развитие у студенток максимальной и взрывной силы. Было визуально отмечено, что плиометрические упражнения способствовали приобретению студентками хорошей физической формы, формированию у них правильной осанки.

Список литературы

1. *Артемьев А. Р., Цинис А. В.* Развитие силовых способностей // Научное образование. 2021. № 1 (10). С. 97–100. EDN: OVCCRQ
2. *Ермакова М. А.* Новые подходы к реализации ФГОС ВО в области физической культуры и спорта // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 г. Саратов : Саратовский источник, 2020. С. 65–69. EDN: FHFAZR
3. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для институтов физ. культуры. М. : ФиС, 1991. 543 с.
4. *Мартынова В. А., Меланченко Н. Н.* Использование плиометрических упражнений у высококвалифицированных спортсменов в беге на короткие дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары–Ташкент, 25 января 2024 г. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2024. С. 783–786. EDN: VCGOHO.
5. *Мурашкин Р. С., Алексеев Е. Н.* Развитие скоростно-силовых способностей при обучении легкоатлетическим прыжкам // Университетская наука. 2021. № 2 (12). С. 171–173. EDN: JKZFUS
6. *Прохоренко В. В., Держинский Г. А., Держинский С. Г., Ахметов О. А.* Тестирования физической подготовленности студентов: описание и нормативы :

учебно-методическое пособие. Волгоград : Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы», 2021. 48 с.

7. *Синицын А. Д.* Развитие силовых способностей мышц, формирующих мышечный корсет у подростков 15–16 лет // Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : сборник статей по материалам VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Мининский университет (Нижний Новгород, 23 апреля 2020 г.). Нижний Новгород : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2020. С. 62–64. EDN: KQAGWR

8. *Трясов В. Б.* Развитие силовых способностей СПБГАУ в процессе учебных занятий // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сборник научных трудов международной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижение технологических рисков в продовольственной сфере»: в 2 ч. Санкт-Петербург, 26–28 января 2017 г. Ч. 2. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2017. С. 351–354. EDN: YKJKDX

9. *Чайченко М. В., Галанов В. Ф., Галанова Л. В.* Целе-направленное развитие силовых способностей в рамках учебной программы по физической культуре у студентов нефизкультурных направлений подготовки // Информационно-инновационные технологии в педагогике, психологии и образовании : сборник статей Международной научно-практической конференции (Самара, 1 апреля 2018 г.). Самара : ООО «Аэтерна», 2018. С. 192–195. EDN: WAPRKP

10. *Черевихин Н. Н., Ерохина Н. А., Кадушина В. А.* Проблемы доступности физкультурно-спортивных занятий для студенческой молодежи // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура» Саратовского Вавиловского университета (Саратов, 1 декабря 2022 г.). Саратов : Общество с ограниченной ответственностью «Амирит», 2023. С. 254–259. EDN: CBPZDV

References

1. Artemyev A. R., Tsinis A. V. Developing power skills. *Scientific Education*, 2021, no. 1 (10), pp. 97–100 (in Russian). EDN: OVCCRQ

2. Ermakova M. A. New approaches to the implementation of FSES for HE in physical education and Sports. In: *Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studencheskogo sporta: sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Saratov, 30 oktyabrya 2020 g.* [Topical Issues of Physical Education of Youth and Student Sports: Collection of Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Saratov, October 30, 2020]. Saratov, Saratovskii istochnik, 2020, pp. 65–69 (in Russian). EDN: FHFAZR
3. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (obshhie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya): uchebnik dlja institutov fiz. kul'tury* [Theory and methodology of physical culture (general foundations of the theory and methodology of physical education): Textbook for institutes of physical culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1991. 543 p. (in Russian).
4. Martynova V. A., Melanchenko N. N. The use of plyometric exercises among highly qualified athletes in short-distance running. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksary–Tashkent, 25 yanvarja 2024 g.* [Current Problems of Physical Culture and Sports in Modern Socio-economic Conditions: Materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary–Tashkent, January 25, 2024]. Cheboksary, Chuvash State Agrarian University Publ., 2024, pp. 783–786 (in Russian). EDN: VC-GOHO
5. Murashkin R. S., Alekseev E. N. Development of speed-power abilities when learning athletic jumps. *University Science*, 2021, no. 2 (12), pp. 171–173 (in Russian). EDN: JKZFUS
6. Prokhorenko V. V., Dzerzhinsky G. A., Dzerzhinsky S. G., Akhmetov O. A. *Testirovaniya fizicheskoy podgotovlennosti studentov: opisanie i normativy: uchebno-metodicheskoe posobie* [Testing the physical fitness of students: Description and Standards: educational manual]. Volgograd, Volgograd Institute of Management – branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Russian Academy of National Economy and Public Administration” Publ., 2021. 48 p. (in Russian).
7. Sinitsyn A. D. Development of power abilities of muscles, forming muscle corset in teenagers of 15–16 years. In: *Sostojanie i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: sbornik statej po materialam VI Vserossijskoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Mininskij universitet. Nizhny Novgorod. 23 aprilya 2020 g.* [The State and Prospects of Development of Physical Education, Sports and Adaptive Physical Culture: Collection of Articles based on the Materials of the VI All-Russian Student Scientific and Practical Conference. Minin University. Nizhny Novgorod, April 23, 2020]. Nizhny Novgorod, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University” Publ., 2020, pp. 62–64 (in Russian). EDN: KQAGWR
8. Tryasov V. B. The development of the power abilities of SPSAU in the course of training. In: *Nauchnoe obespechenie razvitiya APK v usloviyakh importozameshcheniya: sbornik nauchnykh trudov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava “Nauchnoe obespechenie razvitiya sel'skogo khozjajstva i snizhenie tehnologicheskikh riskov v prodovol'stvennoj sfere”: v 2 ch. Sankt-Peterburg, 26–28 yanvarja 2017 g. Chast' 2* [Scientific Support for the Development of Agriculture in the Context of Import Substitution: Collection of Scientific Papers of the International Scientific and Practical Conference of the Teaching Staff “Scientific support for agricultural development and reduction of technological risks in the food sector”, Saint Petersburg, January 26–28, 2017: in 2 parts]. Saint Petersburg, Saint Petersburg State Agrarian University Publ., 2017, pp. 351–354 (in Russian). EDN: YKJDX
9. Chaichenko M. V., Galanov V. F., Galanova L. V. Purposeful development of strength abilities within the framework of the physical education curriculum for students of non-physical education training areas. In: *Informatsionno-innovatsionnye tekhnologii v pedagogike, psikhologii i obrazovanii: sbornik statej Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Samara, 1 aprelya 2018 g.* [Information and Innovation Technologies in Pedagogy, Psychology and Education: Collection of Articles of the International Scientific and Practical Conference, Samara, April 1, 2018]. Samara, Limited Liability Company “Aeterna”, 2018, pp. 192–195 (in Russian). EDN: WAPRKP
10. Cherevishnik N. N., Erokhina N. A., Kadushina V. A. Problems of accessibility of physical education and sports activities for students. In: *Organizatsiya i metodika fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nom protsesse vuza: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvjashchennoj 90-letiju kafedry “Fizicheskaja kul'tura” Saratovskogo Vavilovskogo universiteta, Saratov, 01 dekabrja 2022 g.* [Organization and Methodology of Physical Education in the Educational Process of the University: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference Dedicated to the 90th Anniversary of the Department of Physical Education of the Saratov Vavilov University, Saratov, December 01, 2022]. Saratov, Limited Liability Company “Amirit”, 2023, pp. 254–259 (in Russian). EDN: CBPZDV

Поступила в редакцию 15.07.2024; одобрена после рецензирования 24.07.2024; принята к публикации 24.07.2024
The article was submitted 15.07.2024; approved after reviewing 24.07.2024; accepted for publication 24.07.2024

Научная статья
УДК 796.88:378.663

Формирование силовых способностей у студентов аграрного университета

В. В. Анцыперов¹, П. А. Сычев¹, Т. Н. Власова^{1✉}, Т. Н. Козлова¹, О. М. Попова²

¹Волгоградский государственный аграрный университет, Россия, 400002, г. Волгоград, пр. Университетский, д. 26

²Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н. И. Вавилова, Россия, 410012, г. Саратов, пр. им. Петра Столыпина, зд. 4, стр. 3

Анцыперов Владимир Викторович, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Физическая культура и здоровье», ua4ahr@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0197-2624>

Сычев Павел Александрович, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и здоровье», paulluse@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6989-8336>

Власова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и здоровье», tatyanavlasova1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-8315-4936>

Козлова Татьяна Николаевна, доцент кафедры «Физическая культура и здоровье», tnkozlova34@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5769-5073>

Попова Ольга Михайловна, доктор биологических наук, профессор кафедры «Технологии продуктов питания», popova@sgau.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3534-5370>

Аннотация. Занятия силовыми упражнениями в студенческом возрасте оказывают благотворное влияние на физическое состояние и здоровье и имеют максимальную отдачу на исходе полового созревания в 16–22 год. Учитывая недостаточную силовую подготовку студенческой молодежи была поставлена цель – привлечь к занятиям атлетическими видами спорта в рамках учебной программы студентов 1-, 2- и 3-х курсов Волгоградского ГАУ в возрасте от 17 до 22 лет и оценить уровень силовой подготовленности студентов после прохождения атлетической подготовки, осуществляемой на основе индивидуального подхода, учитывающего исходный уровень силовых качеств. После завершения занятий проводились финальные соревнования, в программу которых входили упражнения пауэрлифтинга: приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга. По результатам сравнивался уровень силовой подготовленности 116 студентов 1–3-х курсов и оценивалось влияние обязательных атлетических занятий. Полученные результаты показали, что силовое развитие студентов увеличивается от курса к курсу, что наглядно выражается средними суммарными результатами относительной силы: средний коэффициент по формуле GL Points-IPF на первом курсе был $214,0 \pm 6,4$, на втором курсе он составил уже $219,2 \pm 7,7$, а на третьем достиг $237,6 \pm 7,6$ очков, что, очевидно, обусловлено применением не только силовых упражнений, но и возрастными изменениями, характеризующимися увеличением мышечной массы и ее качественными изменениями. Следует отметить, что применение силовых упражнений для получения позитивного результата требует длительного времени. Можно считать, что только к завершению второго года обучения студенты начинают демонстрировать прирост силы и показывать достаточно высокие результаты.

Ключевые слова: силовые способности, студенты, пауэрлифтинг, жим лежа, становая тяга, приседание со штангой, атлетические виды спорта

Для цитирования: Анцыперов В. В., Сычев П. А., Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Попова О. М. Формирование силовых способностей у студентов аграрного университета // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 353–359. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-353-359>, EDN: EADDZP

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Formation of strength abilities in students of agricultural university

V. V. Antsyperov¹, P. A. Sychev¹, T. N. Vlasova^{1✉}, T. N. Kozlova¹, O. M. Popova²

¹Volgograd State Agrarian University, 26 Universitetskii Ave., Volgograd 400002, Russia

²Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilov, 3, 4 P. Stolypin Ave., Saratov 410012, Russia

Vladimir V. Antsyperov, ua4ahp@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0197-2624>

Pavel A. Sychev, paulluse@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6989-8336>

Tatyana N. Vlasova, tatyana.vlasova1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-8315-4936>

Tatyana N. Kozlova, tnkozlova34@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5769-5073>

Olga M. Popova, popova@sgau.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3534-5370>

Abstract. Strength training at student age has a beneficial effect on physical condition and health and has its maximum impact at the end of puberty at the age of 16–22. Taking into account the insufficient strength training of student youth, the goal was set to attract 1st, 2nd and 3rd year students of the Volgograd State Agrarian University aged 17 to 22 years to participate in athletic sports within the framework of the curriculum and to assess the level of their strength preparedness after undergoing athletic training carried out on the basis of an individual approach that takes into account the initial level of strength qualities. After completing the classes, final competitions were held, the program of which included powerlifting exercises: barbell squats, bench press and deadlift. Based on the results, the level of strength readiness of 116 1st–3rd year students was compared and the impact of compulsory athletic training was assessed.

The obtained results showed that the strength development of students increases from course to course, which is clearly expressed by the average total results of relative strength: the average coefficient according to the GL Points-IPF formula in the first year was 214.0 ± 6.4 ; in the second year it was already 219.2 ± 7.7 , and on the third reached 237.6 ± 7.6 points, which is obviously due to the use of not only strength exercises, but also age-related changes, characterized by an increase in muscle mass and its qualitative changes. It should be noted that the use of strength exercises to obtain a positive result requires a long time. It can be assumed that only by the end of the second year of study students begin to demonstrate an increase in strength and show fairly high results.

Keywords: strength abilities, students, powerlifting, bench press, deadlift, squat, athletic sports

For citation: Antsyperov V. V., Sychev P. A., Vlasova T. N., Kozlova T. N., Popova O. M. Formation of strength abilities in students of agricultural university. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 353–359 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-353-359>, EDN: EADDZP

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Важной составной частью государственной социально-экономической политики в России является развитие массовой физической культуры. Современными социально значимыми проблемами являются недостаточный уровень физической подготовленности студентов к трудовой деятельности, негативное воздействие профессиональных рисков для эффективного выполнения обязанности по защите и обороне страны и в случае кризисных ситуаций, а также неготовность к преодолению различных социальных вызовов из-за невысокого уровня развития морально-волевых качеств [1].

Одним из важных физических качеств человека является сила. Силовые тренировки позволяют повысить двигательные возможности студентов, как в профессиональной, так и в бытовой сферах [2, 3].

Огромное значение имеют занятия силовыми упражнениями в студенческом возрасте, поскольку максимальную отдачу дают силовые тренировки на исходе полового созревания в 16–21 год. Силовые упражнения формируют не только мускулатуру, но и скелет занима-

ющихся. Они повышают уровень мышечной силы и силовой выносливости, развивают скоростно-силовые качества, а также укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1]. Подобные упражнения оказывают благотворное влияние на физическое состояние и здоровье молодежи [4]. Они влияют на весь организм в целом: тренируют сердце, активизируя процессы кровообращения, укрепляют опорно-двигательный аппарат, увеличивая мышечную массу и делая мышцы сильными и упругими.

При этом в системе подготовки важен контроль за физическим состоянием студентов. Он позволяет эффективно управлять учебным процессом [5, 6].

Качественная физическая подготовка в вузе способна обеспечить высокий уровень силовых показателей студентов, необходимый для полноценного выполнения ими трудовых приемов и действий, формирования профессиональных навыков и всестороннего развития организма [7].

Цель исследования: оценить уровень силовой подготовленности студентов с 1-го по 3-й курсы аграрного университета.

Основные задачи исследования:

- 1) сравнить уровень физической подготовленности студентов 1–3-х курсов в ходе использования силовых упражнений;
- 2) оценить качество влияния обязательных практических занятий атлетическими видами спорта на силовые возможности студентов.

Учитывая недостаточную силовую подготовку студенческой молодежи и то, что данный возраст является наиболее благоприятным, для развития данных способностей была поставлена задача – привлечь к занятиям атлетическими видами спорта студентов Волгоградского аграрного университета. В рамках учебной программы, содержащей раздел атлетической гимнастики, студенты 1-, 2- и 3-го курсов в возрасте от 17 до 22 лет. Они, в период с октября 2023 г. по май 2024 г., занимались атлетическими видами спорта, включенными в учебную программу высшего образования.

Методы исследования

Для повышения эффективности учебных занятий использовался индивидуальный подход, учитывающий силовые способности обучающихся и уровень их подготовленности [8,9].

В течение года студенты занимались таким атлетическими видами спорта как пауэрлифтинг, армрестлинг и гиревой спорт. После завершения занятий проводились соревнования по программе пауэрлифтинга. В программу соревнований по пауэрлифтингу входили следующие упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга [10, 11]. Финальные соревнования проходили на базе Волгоградский ГАУ в мае 2024 г. В них приняли

участие 41 первокурсник, 29 второкурсников, 46 студентов 3-го курса, ранее не занимавшихся силовыми видами спорта. Студенты принимали участие в контрольных соревнованиях согласно принятым весовым категориям международной федерацией пауэрлифтинга (IPF).

Учитывая отсутствие технической и физической подготовленности студентов и снижения травматизма, первоначальное определение состояния силовой подготовленности с ними не проводилось.

В табл. 1–3 представлены средние значения измеряемых показателей во всех упражнениях пауэрлифтинга. Для сравнения результатов в разных весовых категориях и возрастных группах студентов проводилась стандартизированная оценка в системе подсчета баллов – IPF GL Points.

Из таблиц видно, что наиболее высокие результаты студенты показали в становой тяге. Данное упражнение имеет важное прикладное значение и наиболее часто востребовано в бытовой и производственной сферах, так как при поднимании тяжестей задействованы все группы мышц. В этом упражнении среди первокурсников средний результат составил $103,8 \pm 6,9$ кг, у студентов второго года обучения данный показатель был несколько ниже – $102,5 \pm 2,9$ кг. Студенты 3 курса продемонстрировали самый высокий результат, который в среднем $109,9 \pm 7,0$ кг.

Подъем и перемещение веса также часто встречается во многих сферах жизнедеятельности человека. Хорошим базовым упражнением для силовой подготовки является приседание со штангой.

После пройденного атлетического курса средний показатель в этом упражнении у студентов первого и второго курса был при-

Таблица 1/Table 1

Средние показатели в упражнениях по пауэрлифтингу студентов 1-го курса по весовым категориям**Average performance in powerlifting exercises of 1st year students by weight category**

Весовая категория, кг	Количество участников	Показатель					
		Масса тела, кг	Присед, кг	Жим лежа, кг	Становая тяга, кг	Сумма, кг	IPF GL Points (сила подъема)
До 60	8	54,4	51,8	40,6	88,2	180,6	201,6
До 70	9	64,1	67,2	55,3	88,1	210,6	198,5
До 80	11	75,1	85,5	70,2	106,8	262,5	232,4
До 90	11	82,2	89,1	66,4	113,6	269,1	222,7
+ 90	2	97,8	100,0	67,5	122,5	290,0	214,9
$\bar{x}$		74,7	78,7	60,0	103,8	242,6	214,0
$\pm m$		7,5	8,6	5,5	6,9	20,3	6,4

Таблица 2/Table 2

Средние показатели в упражнениях по пауэрлифтингу студентов 2-го курса по весовым категориям

Average performance in powerlifting exercises of 2nd year students by weight category

Весовая категория, кг	Количество участников	Показатель					
		Масса тела, кг	Присед, кг	Жим лежа, кг	Становая тяга, кг	Сумма, кг	IPF GL Points (сила подъема)
До 60	4,0	56,4	75,0	55,0	100,0	215,0	242,7
До 70	7,0	64,6	66,4	57,8	93,3	217,5	206,1
До 80	11,0	72,2	76,4	70,4	106,4	253,2	229,1
До 90	5,0	83,5	81,0	68,0	103,0	252,0	200,3
+ 90	2	97,6	95,0	87,5	110,0	292,5	217,8
$\bar{x}$		74,9	78,8	67,7	102,5	246,0	219,2
$\pm m$		7,2	4,7	5,7	2,9	14,2	7,7
CV		21,6	13,3	18,9	6,2	12,9	7,8

Таблица 3/Table 3

Средние показатели в упражнениях по пауэрлифтингу студентов 3-го курса по весовым категориям

Average performance in powerlifting exercises of 3rd year students by weight category

Весовая категория, кг	Количество участников	Показатель					
		Масса тела, кг	Присед, кг	Жим лежа, кг	Становая тяга, кг	Сумма, кг	IPF GL Points (сила подъема)
До 60	4	58,7	76,3	61,2	96,3	233,8	250,7
До 70	15	64,5	67,7	58,4	95,1	221,0	211,2
До 80	15	72,9	84,7	69,0	106,0	259,7	235,2
До 90	9	82,8	95,0	81,1	121,9	298,3	254,4
+ 90	3	100,0	96,7	88,3	130,0	315,0	236,7
$\bar{x}$		75,8	84,1	71,6	109,9	265,6	237,6
$\pm m$		7,3	5,5	5,7	7,0	18,1	7,6
CV		21,5	14,6	17,9	14,2	15,2	7,2

мерно одинаков и составлял $78,7 \pm 8,6$ кг, и $78,8 \pm 4,7$ кг, то у обучающихся третьего курса он был равен $84,1 \pm 5,5$ кг.

В силовой подготовке молодежи, занимающихся атлетической гимнастикой, популярным упражнением является жим штанги лежа, который развивает грудные мышцы и мышцы пояса верхних конечностей [2,12]. Максимальный средний показатель в жиме лежа на скамье отмечался у студентов третьекурсников – $71,6 \pm 5,7$ кг, на втором курсе результат был несколько ниже – $67,7 \pm 5,7$ кг, и самый низкий результат показали первокурсники – $60,0 \pm 5,5$ кг.

Общая сумма зависит от результатов, показанных в трех упражнениях. Сравнительный анализ средних суммарных результатов многоборья показал, что наиболее высокие показатели продемонстрировали студенты третьего курса. Средняя величина поднятого веса со-

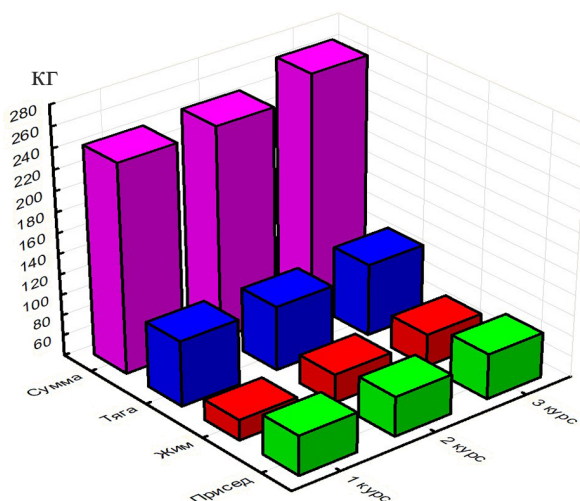
ставляла 265,6 кг. У студентов 2-го курса она составила 246,0 кг, у студентов 1-го – 242,6 кг.

Следует указать, что рассчитанный коэффициент вариации, показывающий однородность подготовленности студентов, был самым низким у студентов 3-го курса. Это указывает на то, что регулярные занятия силовыми упражнениями позитивно сказываются практически на всех обучающихся и регулярно посещающих занятия. Кроме того, длительность занятий также приводит к повышению тренированности студентов и повышению результата (рисунок).

Для более объективной оценки силовой подготовленности нами были проанализированы результаты по весовым категориям в упражнениях пауэрлифтинга.

В становой тяге студенты показали самые высокие средние результаты (см. табл. 1–3). Так в весовой категории до 60 кг средний пока-

затель становой тяги составил на первом курсе 88,2 кг, на втором курсе обучающиеся подняли средний вес 100,0 кг, на третьем – 96,3 кг.



Показатели прироста результативности выполнения силовых упражнений (цвет онлайн)

Indicators of increase in performance of strength exercises (color online)

В категории до 70 кг результаты по курсам не превышающий предыдущей весовой категории 88,1, 93,3, 95,1 кг соответственно. В категории до 80 кг средние результаты становой тяги были выше, но отличий по курсам не имели – 106,8, 106,4, 106,0 кг соответственно. В категории до 90 кг средние абсолютные результаты на первом курсе были 113,6 кг, на втором – 103,0 и на третьем – 121,9 кг.

В приседании со штангой в весовой категории до 60 кг студенты 1-го курса не смогли преодолеть значения, превышающие собственный вес, при этом средний результат в категории равнялся 51,8 кг. Приведенные результаты студентов второго и третьего курсов свидетельствуют о том, что в этой же весовой категории средний вес, с которым приседают студенты, значительно выше – 75,0 и 76,3 кг соответственно. Необходимо отметить, большой разброс в результатах, при этом минимальный показатель у первокурсников составил 30 кг, а максимальный – 70 кг. На втором курсе результаты имели разброс в 10 кг. На третьем курсе минимальный результат достиг собственного веса и составил 60 кг, а максимальный – 100 кг, то есть силовые показатели в этом упражнении повысились.

В категории до 70 кг у первокурсников средний вес при выполнении приседания со штангой составил 67,2 кг, а у второкурсников – 66,4 кг, что не превышает собственный

вес. У третьекурсников средний показатель составил 76,7 кг, то есть студенты смогли работать с собственным весом и выше. Разброс между показателями у первокурсников и третьекурсников составил 50 кг, у второкурсников – 40 кг, что свидетельствовало о высокой вариативности результатов и соответственно о значительном разбросе силовых показателей.

В категориях до 80 кг средний вес, с которым приседали студенты первого и третьего курсов превышал их собственный вес, соответственно их относительная сила была выше, чем у студентов второго курса, чей показатель немного ниже 76,4 кг. При этом разброс показателей на всех трех курсах составил 70 кг. В категории до 90 кг средние показатели на всех трех курсах отличались от 89,1 до 95,0 кг. Разброс на первом курсе составил 40 кг, на втором – 5 и третьем 30 кг, что свидетельствует о разной подготовленности занимающихся.

Анализ результатов в упражнении «жим штанги лежа» по весовым категориям показал, что все средние результаты ниже средней массы тела занимающихся, но в то же время они выше на старших курсах. Так средний показатель в категории до 60 кг на первом курсе составил 40,6 кг, на втором – 55,0, на третьем – 61,2 кг. Средние результаты в категории до 70 кг по курсам отличались незначительно и составили 55,3, 57,8, 58,4 кг соответственно. Средние показатели в категории до 80 кг выше, чем в предыдущих, но также от первого до третьего курса имели небольшие различия и составили 70,2 кг – на первом курсе, 70,4 – на втором и 69,2 кг – на третьем. В категории до 90 кг студенты продемонстрировали более низкие показатели на первом и втором курсах 66,4 и 68,0 кг соответственно, а на третьем курсе соревновательный результат составил 81,1 кг.

Значительные разбросы в статистических показателях жима штанги лежа отмечались во всех весовых категориях и на всех курсах, что объясняется разным исходным уровнем развития силовых качеств обучающихся и уровнем их мотивации к достижению хорошего результата.

Для более точной оценки развития силовых качеств занимающихся нами использовался показатель относительной силы, который оценивался по формуле GL Points-IPF Formula, принятой Международной федерацией пауэрлифтинга [13]. Относительная сила просчитывалась по сумме трех упражнений, которая позволила объективно сравнить силовую

подготовленность обучающихся. На первом курсе в весовой категории до 60 кг коэффициент равнялся 201,6, на втором курсе – 242,7, а на третьем курсе – 250,7 очков. В весовой категории до 70 кг показатели на первом курсе составили 198,5, на втором курсе – 206,1, на третьем курсе – 211,2 очка. Весовая категория до 80 кг дала следующие результаты: первый курс – 232,4, второй курс – 229,1, третий курс – 235,2. В категории до 90 кг студенты 1-го курса показали коэффициент 222,7, второкурсники – 200,3, а у студентов 3-го курса коэффициент достиг показателя 254,4.

По средним показателям табл. 1–3 видно, что силовое развитие студентов увеличивается от курса к курсу. Это наглядно демонстрирует показатели относительной силы в суммарных результатах. Так средний коэффициент по формуле GL Points-IPF на первом курсе был $214,0 \pm 6,4$, на втором курсе он составил уже $219,2 \pm 7,7$, а на третьем достиг $237,6 \pm 7,6$ очков.

Анализ приведенных данных показывает, что при применении одинакового программного материала и идентичной методики проведения учебных занятий результаты развития силовых качеств существенно выше от курса к курсу, что очевидно обусловлено применением не только силовых упражнений, но и возрастными изменениями, характеризующимися увеличением мышечной массы и ее качественными изменениями.

Таким образом полученные данные позволяют осуществлять контроль за силовым состоянием студентов с анализом результатов воздействия занятий атлетической направленности с учетом результатов объективных количественных показателей. Это ведет к тому, что управление процессом занятий со студентами становится более совершенным.

Выводы

Основываясь на представленных данных, можно сделать вывод, что занятия два раза в неделю силовыми упражнениями на кафедре «Физическая культура и здоровье» оказывают значительное воздействие на уровень проявления силовых качеств.

Практикуемое в процессе занятий дисциплины «Физическая культура» применение силовых упражнений для получения позитивного результата требует длительного времени [14,15]. Можно считать, что только к завершению второго года обучения студенты начинают

демонстрировать прирост силы и показывать достаточно высокие результаты.

Список литературы

1. Нимчук В. Я., Лесков О. И. Роль силовой подготовки в физическом воспитании студентов Дальневосточного государственного аграрного университета // Агропромышленный комплекс: проблемы и перспективы развития : материалы всероссийской научно-практической конференции (Благовещенск, 11 апреля 2018 г.) : в 2 ч. Ч. 2. Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2018. С. 220–222. EDN: OWZRS
2. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник. М. : Спорт, 2017. 408 с. EDN: ZGJWD
3. Жуков В. И., Доронин А. М., Козлов И. М. Применение тренажерных устройств для развития специальной силы в учебно-тренировочном процессе спортсменов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 203–207. EDN: PDEAYX
4. Корягина Ю. В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. 60 с. EDN: ZUWUH
5. Бумарскова Н. Н., Лазарева Е. А., Никишкин В. А. Многоуровневый контроль физического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. № 4 (24). С. 172–175. EDN: XEPJKX
6. Горовой В. А., Блоцкий С. М., Павлов В. П. Совершенствование методики силовой подготовки студентов пауэрлифтеров // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. 2019. № 1 (53). С. 78–83. EDN: PLPFKE
7. Снатаева М. Х., Замчий Т. П. Стратегия подготовки спортсменов в пауэрлифтинге: учебник. Омск : Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского, 2013. 112 с. EDN: TRVDGN
8. Аверьянова Н. А., Саблина Е. С. Развитие силовой выносливости // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки : сборник статей / ред. М. И. Бальзаников, К. С. Галицков, А. А. Шестаков. Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. С. 134–136. EDN: VUKHLP
9. Витун В. Г., Кабышева М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. 110 с. EDN: UGPFHV
10. Литовкин Д. П. Техника и методика обучения приседания со штангой в пауэрлифтинге. URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00178524_0.html (дата обращения: 10.06.2024).
11. Лукьянов А. Б. Анализ кинематических характеристик движения штанги соревновательных упражнений в пауэрлифтинге // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 165–167. EDN: XUTLEL

12. Волков Н. П. О технике жима штанги лёжа двумя руками в пауэрлифтинге // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 80–84. EDN: OZYPRT
13. Online-калькулятор IPF GL Points–IPF Formula. URL: <https://www.powerliftingfed.spb.ru/ipfpoints> (дата обращения: 10.06.2024).
14. Ортабаев З. С. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию на основе результатов мониторинга физической подготовленности студентов // Научный вектор Балкан. 2019. Т. 3, № 3 (5). С. 33–36. <https://doi.org/10.34671/SCH.CVB.2019.0303.0008>, EDN: PDVTLY
15. Сулейманов Н. Л., Сычев П. А. Эффективность применения скоростно-силовой тренировки пауэрлифтеров на этапе специализированной базовой подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 181–186. EDN: WTFNSH
6. Gorovoy V. A., Blotskiy S. M., Pavlov V. P. Improvement techniques for power training of powerlifters-students. *Bulletin of the Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin*, 2019, no. 1 (53), pp. 78–83 (in Russian). EDN: PLPFKE
7. Spataeva M. Kh., Zamchiy T. P. Strategy for training athletes in powerlifting: A textbook. Omsk, Omsk State University named after F. M. Dostoevsky Publ., 2013. 112 p. (in Russian). EDN: TRVDGN
8. Averyanova, N. A., Sablina E. S. Development of strength endurance. In: *Traditsii i innovatsii v stroitel'stve i arkhitekture. Sotsial'no-gumanitarnye i ekonomicheskie nauki : sbornik statei. Red. M. I. Bal'zannikov, K. S. Galitskov, A. A. Shestakov* [Balzannikov M. I., Galitskov K. S., Shestakov A. A., eds. Traditions and innovations in construction and architecture. Social, humanitarian and economic sciences: Collection of articles]. Samara, Samara State University of Architecture and Civil Engineering Publ., 2016. pp. 134–136 (in Russian). EDN: VUKHLP
9. Vitun V. G., Kabysheva M. I. *Silovaya podgotovka studentov v protsesse vysshego obrazovaniya: uchebnoe posobie* [Strength training of students in the process of higher education: Teaching manual]. Orenburg, Orenburg State University Publ., 2014. 110 p. (in Russian). EDN: UGPFHV
10. Litovkin D. P. *Tekhnika i metodika obucheniya prisedaniya so shtangoi v pauerlitinge* [The technique and methodology for training barbell squat in powerlifting]. Available at: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00178524_0.html (accessed June 10, 2024).
11. Lukyanov A. B. Analysis of the kinematic characteristics of the barbell movement of competitive exercises in powerlifting. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 7 (161), pp. 165–167 (in Russian). EDN: XUTLEL
12. Volkov N. P. On technique of two hand barbell bench press in powerlifting. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2012, no. 6, pp. 80–84 (in Russian). EDN: OZYPRT
13. Online-kal'kulyator IPF GL Points–IPF Formula (Online calculator IPF GL Points–IPF Formula). Available at: <https://www.powerliftingfed.spb.ru/ipfpoints> (accessed June 10, 2024) (in Russian).
14. Ortabaev Z. S. Planning the educational process in physical education based on the results of monitoring the physical preparedness of students. *Scientific Vector of the Balkans*, 2019, vol. 3, no. 3 (5), pp. 33–36 (in Russian). <https://doi.org/10.34671/SCH.CVB.2019.0303.0008>, EDN: PDVTLY
15. Suleymanov N. L., Sychev P. A. Efficiency of speed-strength training of powerlifters at the stage of specialized basic preparation. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2016, no. 9 (139), pp. 181–186 (in Russian). EDN: WTFNSH

References

1. Nimchuk V. Ya., Leskov O. I. The role of strength training in the physical education of students at Far Eastern State Agricultural University. In: *Agropromyshlennyy kompleks: problemy i perspektivy razvitiya : materialy vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Blagoveshchensk, 11 aprelya 2018 g.: v 2 chastyakh. Ch. 2* [Agro-Industrial Complex: Problems and Development Prospects : Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Blagoveshchensk, April 11, 2018: in 2 parts. Part 2]. Blagoveshchensk, Far Eastern State Agricultural University Publ., pp. 220–222 (in Russian). EDN: OWZRSD
2. Vinogradov G. P., Vinogradov I. G. *Atletizm: teoriya i metodika, tekhnologiya sportivnoi trenirovki : uchebnik* [Athleticism: Theory and methodology, technology of sports training: Textbook]. Moscow, Sport, 2017. 408 p. (in Russian). EDN: ZGJWDT
3. Zhukov V. I., Doronin A. M., Kozlov I. M. The use of training devices to develop special force in athletes while learning and training. *The Bulletin of the Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and psychology*, 2012, no. 2, pp. 203–207 (in Russian). EDN: PDEAYX
4. Koryagina Yu. V. *Fiziologiya silovykh vidov sporta : uchebnoe posobie* [Physiology of power sports: Textbook]. Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports Publ., 2003. 60 p. (in Russian). EDN: ZUWUHZ
5. Bumarskova N. N., Lazareva E. A., Nikishkin V. A. Multi-level control of students' physical condition in educational process on physical education. *Professional Education in Russia and Abroad*, 2016, no. 4 (24), pp. 172–175 (in Russian). EDN: XEPJKX

Поступила в редакцию 12.07.2024; одобрена после рецензирования 29.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 12.07.2024; approved after reviewing 29.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

Научная статья
УДК 796 (470+571)

Потенциал физкультурно-спортивного краеведения в патриотическом воспитании молодежи

А. А. Шахов

Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Россия, 399770, г. Елец, ул. Коммунаров, д. 28

Шахов Артем Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, и. о. директора института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, shakhov-art@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5610-4162>

Аннотация. В настоящее время деятельность по повышению эффективности патриотического воспитания населения в Российской Федерации трудно переоценить. Перспективным средством в этом направлении является физкультурно-спортивное краеведение. Однако до сегодняшнего дня оно слабо изучено как в теории, так и на практике. Цель исследования – определение потенциала физкультурно-спортивного краеведения в вопросах патриотического воспитания молодежи. Методы исследования: анализ информационных источников и личного опыта в вопросах патриотического воспитания. Проведенные исследования позволили определить современное состояние системы патриотического воспитания в Российской Федерации и потенциал физкультурно-спортивного краеведения в этом вопросе, в том числе были разработаны индикаторы личности патриота в данном контексте.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, молодежь, физкультурно-спортивное краеведение, индикаторы патриотизма

Для цитирования: Шахов А. А. Потенциал физкультурно-спортивного краеведения в патриотическом воспитании молодежи // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 360–367. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-360-367>, EDN: HYFTME

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Potential of physical culture and sports local lore in patriotic education of young people

A. A. Shakhov

Bunin Yelets State University, 28 Kommunarov St., Yelets 399770, Russia

Artem A. Shakhov, shakhov-art@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5610-4162>

Abstract. Currently, activities aimed at improving the effectiveness of patriotic education of the population in the Russian Federation can hardly be overestimated. A promising tool in this direction is physical culture and sports local lore. However, to date, it has been poorly studied both in theory and in practice. The purpose of the study is to determine the potential of physical culture and sports local lore in the issues of patriotic education of young people. Research methods: analysis of information sources and personal experience in matters of patriotic education. The conducted research made it possible to determine the current state of the system of patriotic education in the Russian Federation, the potential of physical culture and sports local studies in this matter, including indicators of the personality of a patriot in this context.

Keywords: patriotic education, youth, physical culture and sports local lore, local studies, indicators of patriotism

For citation: Shakhov A. A. Potential of physical culture and sports local lore in patriotic education of young people. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 360–367 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-360-367>, EDN: HYFTME

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В настоящее время наша страна находится на важном и сложном этапе своего развития. Страны Запада ведут против России полномасштабную подрывную деятельность в военной, политической, экономической и иных сферах, дискредитировало себя и международное олимпийское движение. В этих обстоятельствах необходимо консолидировать общество, воспитывать подрастающее поколение в духе любви и преданности Родине, найти пути выхода из олимпийского тупика.

В Указе Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [1] в качестве одной из семи национальных целей значится реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социальной ответственной личности.

В качестве целевых показателей и задач в этом правовом акте отмечены:

- создание к 2030 г. условий для воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей;
- увеличение к 2030 г. доли молодых людей, участвующих в проектах и программах, направленных на профессиональное, личностное развитие и патриотическое воспитание, не менее чем до 75 процентов.

В нашей стране осуществляется разнообразная деятельность по патриотическому воспитанию населения. Несмотря на позитивную оценку специалистами этой работы в целом, отмечаются и определенные недочеты, среди которых в контексте нашего исследования следует отметить следующие:

- нехватка профессиональных кадров и уровень их подготовленности;
- отсутствие единой, системной и современной методической базы;
- перекос в сторону военно-патриотического направления [2].

Целью настоящего исследования является определение потенциала физкультурно-спортивного краеведения в вопросах патриотического воспитания молодежи.

Методы исследования – анализ информационных источников и личного опыта в вопросах патриотического воспитания молодежи.

Результаты и их обсуждение

Словарь С. И. Ожегова определяет патриотизм как преданность и любовь к своему отечеству, к своему народу [3].

Другие специалисты в данное определение добавляют такие характеристики, как стремление служить интересам Родины и готовность, вплоть до самопожертвования, к ее защите [4].

По мнению разработчиков методических рекомендаций, патриотизм – это нравственное чувство, помимо отмеченных выше характеристик включающее «уважение к законам и традициям Родины, осознанную готовность человека связать свое личное будущее с будущим своей страны и действовать во благо Родины, народа, государства» [2].

В свою очередь, патриот – это «человек, который идентифицирует себя и свое будущее с народом, историей, культурой Родины, ощущает себя ответственным за ее благополучие, осознает социальную ответственность по отношению к своим соотечественникам, готов вносить свой деятельный вклад в процветание Отечества и стоять на защите его интересов» [2].

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, в 2023 г. патриотами себя считали 91% опрошенных [5]. В то же время среди молодежи в возрасте от 14 до 35 лет эта цифра в среднем составляла 77%, а для возраста 14–16 лет – 70% [2].

По мнению россиян, быть патриотом – это:

- работать и действовать во благо, для процветания страны (ответили 48%);
- защищать страну от любых нападок и обвинений (38%);
- говорить о своей стране правду, какой бы горькой она ни была (32%);
- считать себя частью своей страны (32%);
- стремиться к изменению положения дел в стране для того, чтобы обеспечить ей достойное будущее (31%);
- считать, что твоя страна лучше, чем другие страны (18%) [6].

На понимание патриотизма, по данным социологов, влияет образование, уровень дохода, урбанизированность места жительства и другие аспекты респондентов [5].

Можно констатировать, что основными характеристиками патриотизма являются: любовь и преданность своему отечеству и народу; уважение и соблюдение законов и традиций; готовность к защите Родины; учет

не только личных, но и государственных интересов; эффективная трудовая деятельность; ответственность за свою страну и сопричастность ее развитию; способность принимать историческую правду о стране, какой бы горькой она ни была.

На формирование патриотизма направлено патриотическое воспитание, под которым понимается «систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан любви и уважения к Родине, ответственного отношения к своей стране, чувства верности своему Отечеству, готовности защищать его интересы и вносить своей деятельный вклад в его процветание» [2].

В качестве объектов патриотического воспитания выступают различные социальные группы: семья; дети и молодежь; общественные объединения; военнослужащие; представители законодательной, исполнительной и судебной власти; государственные и муниципальные служащие; творческая интеллигенция; представители средств массовой информации; преподаватели и воспитатели; представители традиционных для России религиозных конфессий; представители отрасли «Физическая культура и спорт» (спортсмены, тренеры, спортивные функционеры и пр.) [2].

Основными задачами патриотического воспитания являются:

- содействие изучению и уважению истории Российской Федерации, истории малой родины;
- популяризация подвигов героев и видных деятелей российской истории;
- пропаганда достижений России и ее жителей;
- противодействие попыткам искажения и фальсификации исторических и других фактов;
- продвижение и сохранение семейных ценностей, уважения к старшим;
- развитие системы межпоколенческого взаимодействия и обеспечение преемственности поколений;
- формирование положительного отношения к труду как важнейшей ценности жизни, потребности трудиться на благо общества, государства;
- повышение престижа честного и профессионального отношения к своему делу;
- привитие гражданам чувства гордости, глубокого уважения и почитания государственных символов Российской Фе-

дерации – герба, флага, гимна, другой российской символики;

- развитие гражданского участия, ответственности за родной регион и страну;
- активное вовлечение граждан в решение социально-экономических, культурных, правовых, экологических и других проблем;
- обеспечение гражданам возможностей для самореализации, развития и применения своих способностей, талантов, знаний и навыков на родной земле;
- развитие гибкой, оперативной, но деликатной системы патриотического воспитания, сопровождающего человека на протяжении всей жизни и учитывающего специфику различных возрастных групп;
- создание эффективного и современного инструментария для ведения патриотической работы;
- усиление патриотических настроений в информационном пространстве;
- формирование позитивного интересного патриотического контента;
- развитие у граждан критического мышления и культуры работы с информацией» [2].

Словами, которые характеризуют основные принципы патриотического воспитания, являются: плановость, комплексность, непрерывность, адресность, индивидуальность, активность и наступательность, неформальность [2, 4].

О проблемах, связанных с патриотическим воспитанием, в нашей стране стали говорить в начале 2000-х гг., после десятилетия, связанного с поиском национального пути развития России. В 2002 г. была утверждена Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы» [7], а в 2003 – Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации [4].

В настоящий момент в Российской Федерации нет профильного закона, регламентирующего патриотическое воспитание, оно регулируется различными комплексными нормативно-правовыми актами, среди которых наиболее важными являются:

- Конституция Российской Федерации [8];
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [9];
- Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [10];

- Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи» [11];
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [12].

В последние годы реализуется федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» [13], целью которого является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций. По его завершению (конец 2024 г.) не менее 24% граждан РФ в целом должны быть вовлечены в систему патриотического воспитания, а в возрасте от 5 до 19 лет – 90%, от 20 до 30 лет – 50%.

Основными индикаторами реализации проекта являются количество обучающихся, принявших участие в школьных этапах всероссийской олимпиады по географии и истории, а также людей, информированных о возможностях, механизмах и путях самореализации молодежи в России [13].

Организационно-содержательные структурные элементы проекта:

- патриотическое движение Ассоциации студенческих патриотических клубов «Я горжусь»;
- Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников»;
- Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия»;
- всероссийские, окружные и межрегиональные мероприятия патриотической направленности (онлайн-уроки, Всероссийский конкурс «Большая перемена» и др.) [13].

По мнению разработчиков проекта, патриотическое воспитание представляет собой комплексный процесс, элементы которого имеют глубокую интеграцию с культурной и образовательной политикой, а также с политикой в области спорта и здравоохранения [13].

Для реализации проекта более десяти лет назад было создано Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи» [14].

Специалистами выделяются десять граней патриотизма [2]:

- педагогика. Императивы: стремиться к познанию, уметь учиться и учить; быть ответственным; соблюдать нормы и правила;
- культура. Императивы: знать, сохранять и развивать родную культуру; заниматься созидательным творчеством;
- медиа. Императивы: транслировать ценности; осмысливать информацию;
- служение Отечеству. Императивы: защищать страну; быть профессионалом;
- наука. Императивы: гордиться научными достижениями; делать открытия ради будущего;
- семья. Императивы: любить родных и близких; поддерживать семейные ценности; знать и чтить своих предков;
- история. Императивы: знать историю; популяризировать историю;
- экология. Императивы: беречь природу; гордиться природными богатствами;
- добровольчество. Императивы: помогать; объединяться с другими;
- спорт. Императивы: вести здоровый образ жизни; достигать спортивных вершин.

По мнению специалистов [2], основными направлениями (средствами) спорта в деле патриотического воспитания являются:

- соблюдение норм здорового образа жизни, что способствует возможности защищать не только себя, но семью и страну;
- формирование ценных личностных характеристик: целеустремленности, трудолюбия, умения действовать в сложных ситуациях;
- демонстрация спортивного величия страны, соблюдение ритуалов (флаг, гимн);
- роль личности тренера.

В соответствии с данными направлениями эксперты предлагают для каждой возрастной группы (дети до 7 лет, дети 7–14 лет, подростки 15–18 лет, студенческая молодежь 19–24 лет, работающая молодежь 25–35 лет, работающее население 36–55 лет, предпенсионеры и пенсионеры 55+ лет) свой перечень видов деятельности, которые будут формировать патриотизм [2]. Также авторы приводят возможные технологии применения средств спорта в планировании и реализации проектов и программ патриотического воспитания [2]. Анализ данного материала позволяет заключить, что авторы рекомендаций рассматривают потенциал спорта

в качестве патриотического воспитания в общих чертах, не углубляясь в детали. Говоря о деталях, можно утверждать, что одним из действенных инструментов патриотического воспитания молодежи является спортивно-историческое наследие нашей страны в целом и отдельных населенных пунктов и регионов, в частности.

Россия имеет богатые физкультурно-спортивные традиции. Наши соотечественники стояли у истоков создания и становления современного олимпизма, впоследствии (1952–1992 гг.) советские спортсмены стали лидерами этого международного спортивного движения. Сегодня без участия россиян трудно представить развитие в мире таких видов спорта, как бокс, легкая атлетика, спортивная борьба, синхронное плавание, фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, хоккей и многих других. Спортсмены внесли существенный вклад в победу над фашизмом в годы Великой Отечественной войны, участвуют они и сейчас в специальной военной операции. В каждом уголке России есть свои местные спортсмены-герои.

Вопросами изучения и популяризации истории физической культуры и спорта малой Родины занимается физкультурно-спортивное краеведение. Можно дать следующее определение: физкультурно-спортивное краеведение – это деятельность по изучению и популяризации истории развития физической культуры и спорта (ФКиС) в целом,

отдельных видов спорта и двигательной активности, спортивной инфраструктуры, спортивных организаций и обществ, биографий людей (спортсмены, тренеры, руководители, судьи и пр.) конкретной территориально-административной единицы (населенный пункт, район, регион) [15].

О значимости краеведения в образовании и воспитании подрастающего поколения высказывались многие отечественные исследователи, среди которых А. Р. Батыршина [16], А. С. Саидмунинов [17], Г. Г. Терентьева [18], Е. Б. Цибизова [19], И. В. Прошек [20]. Значимый вклад в изучение различных аспектов физкультурно-спортивного краеведения вносят представители Великолукской государственной академии физической культуры и спорта [21 и др.] и сотрудники Государственного музея спорта [22, 23].

Опираясь на анализ вышеотмеченных публикаций, а также на наш многолетний опыт научной и педагогической деятельности, можно сформулировать обобщенные индикаторы личности патриота в разрезе физкультурно-спортивного краеведения (таблица).

Выводы

Проведенные исследования позволили определить современное состояние системы патриотического воспитания в Российской Федерации, одним из элементов которой является спортивная деятельность. Изучением спорта

Обобщенные индикаторы личности патриота в разрезе физкультурно-спортивного краеведения

Generalised indicators of patriot's personality in the context of physical culture and sports local lore

№ п/п	Формулировка
1	Стремление к познанию истории ФКиС населенного пункта (региона, России):
1.1	знание спортивной истории своей семьи
1.2	знание биографии выдающихся спортсменов, тренеров, ученых, журналистов, арбитров и пр.
1.3	владение информацией о вкладе земляков в олимпийское движение, международный спорт
1.4	владение информацией об участии спортсменов в Первой мировой войне, ВОВ, СВО и др.
1.5	владение информацией о развитии ФКиС до 1917 г., в советский период, настоящее время
1.6	получение теоретико-методологических знаний в области физкультурно-спортивного краеведения
2	Осуществление просветительской деятельности в вопросах истории ФКиС населенного пункта (региона, России):
2.1	проектная, музейная и мемориальная деятельность с людьми разного возраста и социального статуса
2.2	контроль за уровнем знаний, умений и навыков физкультурно-спортивного-краеведения с людьми разного возраста и социального статуса
2.3	продвижение физкультурно-спортивной краеведческой информации в беседах и на медиаресурсах
3	Осуществление научных исследований истории ФКиС населенного пункта (региона, России)
4	Объединение с другими для развития физкультурно-спортивного краеведения

на местном уровне занимается физкультурно-спортивное краеведение, которое несет в себе большой потенциал для патриотического воспитания. Были разработаны индикаторы личности патриота в разрезе физкультурно-спортивного краеведения.

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408892634/> (дата обращения: 18.08.2024).
2. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Методические рекомендации. URL: https://patriot.nso.ru/sites/patriot.nso.ru/wodby_files/files/document/2022/12/documents/metodicheskie_rekomendacii_osnovy_patr_vospitaniya.pdf (дата обращения: 18.08.2024).
3. Ожегов С. И. Толковый словарь. URL: <https://gufo.me/dict/ozhegov/патриотизм?ysclid=m07pb5waa7970679555> (дата обращения: 19.08.2024).
4. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.)). URL: <https://www.музейпамяти.рф/doc/Kontsepsiya-patrioticheskogo-vospitaniya-grazhdan-Rossijskoj-Federatsii.pdf> (дата обращения: 19.08.2024).
5. Патриотизм: мониторинг. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-monitoring> (дата обращения: 19.08.2024).
6. Абрамов К. Отношение граждан к патриотизму. URL: https://wciom.ru/fileadmin/user_upload/presentations/2022/2022-04-28_Patriotizm_Abramov_K.V.pdf (дата обращения: 20.08.2024).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 16.02.2022 № 122 «О Государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы"». URL: <https://base.garant.ru/1584972/> (дата обращения: 20.08.2024).
8. Конституция Российской Федерации. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/constitution> (дата обращения: 20.08.2024).
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 20.08.2024).
10. Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 № 489-ФЗ. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/46328> (дата обращения: 20.08.2024).
11. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 № 261-ФЗ. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48153> (дата обращения: 20.08.2024).
12. Указ Президента Российской Федерации «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации» от 02.07.2021 № 400. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (дата обращения: 20.08.2024).
13. Паспорт федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации». URL: <https://domtvorчества.68edu.ru/wp-content/uploads/2023/08/Федеральный-проект-Патриотическое-воспитание.pdf> (дата обращения: 21.08.2024).
14. Роспатриот. URL: <https://rospatriotcentr.ru/> (дата обращения: 21.08.2024).
15. Шахов А. А. Теория и практика физкультурно-спортивного краеведения в системе современного образования и спортивной подготовки: монография. Елец : ЕГУ им. И. А. Бунина, 2023. 262 с. EDN: LTCDMQ
16. Батыршина А. Р. Нравственное воспитание младших школьников на краеведческом материале (Из опыта работы школ Республики Татарстан) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 1996. 16 с. EDN: VDJMJP
17. Саидмунинов А. С. Проблема воспитания патриотизма у учащихся старших классов средствами краеведения (на материалах школ Республики Таджикистан) : дис. ... канд. пед. наук. Курган-Тюбе, 2011. 161 с.
18. Терентьева Г. Г. Патриотическое воспитание старшеклассников в процессе изучения социально-гуманитарных дисциплин (на материале исторического краеведения) : дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2008. 283 с.
19. Цибизова Е. Б. Гражданское образование школьников крупного города средствами краеведения : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Новокузнецк, 2009. 22 с.
20. Прошек И. В. Патриотическое воспитание учащихся средствами региональных культурных ценностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2008. 25 с. EDN: NJFAIJ
21. Белоков Д. А. Краеведение в вузах города Великие Луки // Государственное краеведение в Российской Федерации в конце XX – начале XXI веков: основные проблемы и перспективы развития : сборник научных трудов / под редакцией П. П. Вибе. Омск : Бюджетное учреждение культуры Омской области «Омский государственный историко-краеведческий музей», 2022. С. 239–244. EDN: PTFEKW
22. Истягина-Елисеева Е. А. Роль спортивно-исторического наследия в патриотическом воспитании молодежи в Российской Федерации // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : сборник материалов VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 06 ноября 2016 г. Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016. С. 328–330. EDN: WZXBPD
23. Дубинин А. С. Формирование компетенций гражданственности и патриотизма с помощью спортивно-исторического наследия // Развитие и актуальные вопросы современной науки. 2018. № 1 (8). С. 20–22. EDN: YOCFIO

References

1. Decree of the President of the Russian Federation "On the National Development Goals of the Russian Federation for

- the period up to 2030 and for the future up to 2036”, No. 309 dated May 07, 2024 (in Russian). Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408892634/> (accessed August 18, 2024).
2. *Osnovy patrioticheskogo vospitaniya grazhdan Rossijskoj Federatsii. Metodicheskie rekomendatsii* (Fundamentals of patriotic education of citizens of the Russian Federation. Methodological recommendations). Available at: https://patriot.nso.ru/sites/patriot.nso.ru/wodby_files/files/document/2022/12/documents/metodicheskie_rekomendacii_osnovy_patr._vospitaniya.pdf (accessed August 18, 2024) (in Russian).
 3. Ozhegov S. I. *Tolkovyj slovar'* (Explanatory dictionary) Available at: <https://gufo.me/dict/ozhegov/патриотизм?ysclid=m07pb5waa7970679555> (accessed August 18, 2024) (in Russian).
 4. *Concept of Patriotic Education of Citizens of the Russian Federation (approved at a meeting of the Government Commission on Social Issues of Military Personnel, citizens discharged from military service, and their family members, Protocol No. 2 (12)-P4 of May 21, 2003)* (in Russian). Available at: <https://www.музейпамяти.рф/doc/Kontsepsiya-patrioticheskogo-vospitaniya-grazhdan-Rossijskoj-Federatsii.pdf> (accessed August 19, 2024).
 5. *Patriotizm: monitoring* (Patriotism: Monitoring). Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-monitoring> (accessed August 19, 2024) (in Russian).
 6. Abramov K. *Otnoshenie grazhdan k patriotizmu* [The attitude of citizens to patriotism]. Available at: https://wciom.ru/fileadmin/user_upload/presentations/2022/2022-04-28_Patriotizm_Abramov_K.V.pdf (accessed August 20, 2024) (in Russian).
 7. *Resolution of the Government of the Russian Federation “On the State Program “Patriotic Education of Citizens of the Russian Federation for 2001–2005””, No. 122 dated February 16, 2022* (in Russian). Available at: <https://base.garant.ru/1584972/> (accessed August 20, 2024).
 8. *The Constitution of the Russian Federation* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/constitution> (accessed August 20, 2024).
 9. *Federal Law “On Education in the Russian Federation”, No. 273 dated December 29, 2012* (in Russian). Available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed August 20, 2024).
 10. *Federal Law “On Youth Policy in the Russian Federation”, No. 489-FZ dated December 30, 2020* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/46328> (accessed August 20, 2024).
 11. *Federal Law “On the Russian Movement of Children and Youth”, No. 261-FZ dated July 14, 2022* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48153> (accessed August 20, 2024).
 12. *Decree of the President of the Russian Federation “On the National Security Strategy of the Russian Federation”, No. 400 dated July 02, 2021* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (accessed August 20, 2024).
 13. *Pasport federal'nogo proekta “Patrioticheskoe vospitanie grazhdan Rossijskoj Federatsii”* [Passport of the federal project “Patriotic education of citizens of the Russian Federation”]. Available at: <https://domtvorzhstva.68edu.ru/wp-content/uploads/2023/08/Федеральный-проект-Патриотическое-воспитание.pdf> (accessed August 21, 2024) (in Russian).
 14. *Rospatriot*. Available at: <https://rospatriotcentr.ru/> (accessed August 21, 2024) (in Russian).
 15. Shakhov A. A. *Teoriya i praktika fizkul'turno-sportivnogo kraevedeniya v sisteme sovremennogo obrazovaniya i sportivnoj podgotovki: monografiya* [Theory and practice of physical culture and sports local lore in the system of modern education and sports training: Monograph]. Yelets, I. A. Bunin YSU Publ., 2023. 262 p. (in Russian). EDN: LTCDMQ
 16. Batyrshina A. R. *Nravstvennoe vospitanie mladshih shkol'nikov na kraevedcheskom materiale (Iz opyta raboty shkol Respubliki Tatarstan)* [Moral education of younger schoolchildren based on local history material (From the experience of schools in the Republic of Tatarstan)]. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Kazan, 1996. 16 p. (in Russian). EDN: VDJMJP
 17. Saidmuminov A. S. *Problema vospitaniya patriotizma u uchashchikhsja starshikh klassov sredstvami kraevedeniya (na materialah shkol Respubliki Tadzhikistan)* [The problem of education of patriotism among high school students by means of local history (based on materials from schools of the Republic of Tajikistan)]. Diss. Cand. Sci. (Ped.). Kurgan-Tube, 2011. 161 p. (in Russian).
 18. Terentyeva G. G. *Patrioticheskoe vospitanie starsheklassnikov v protsesse izuchenija social'no-gumanitarnykh distsiplin (na materiale istoricheskogo kraevedeniya)* [Patriotic education of high school students in the process of studying social and humanitarian disciplines (based on the material of historical local lore)]. Diss. Cand. Sci. (Ped.). Cheboksary, 2008. 283 p. (in Russian).
 19. Tsibizova E. B. *Grazhdanskoe obrazovanie shkol'nikov krupnogo goroda sredstvami kraevedeniya* [Civic education of schoolchildren of a large city by means of local lore]. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Novokuznetsk, 2009. 22 p. (in Russian).
 20. Proshek I. V. *Patrioticheskoe vospitanie uchashchikhsja sredstvami regional'nykh kul'turnykh tsennostej* [Patriotic education of students by means of regional cultural values]. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Nizhny Novgorod, 2008. 25 p. (in Russian). EDN: NJFAIJ
 21. Belyukov D. A. Local history in universities of Velikiye Luki. In: *Gosudarstvennoe kraevedenie v Rossijskoj Federatsii v kontse XX – nachale XXI vekov: osnovnye problemy i perspektivy razvitiya: sbornik nauchnykh trudov. Pod red. P. P. Vibe* [Vibe P. P., ed. State regional studies in the Russian Federation in the late 20th – early 21st centuries: Main problems and development prospects: Collection of scientific papers]. Omsk, Budgetary cultural institution of the Omsk region “Omsk state historical and local history museum” Publ., 2022, pp. 239–244 (in Russian). EDN: PTFEKW
 22. Istyagina-Eliseeva E. A. The role of sports and historical heritage in the patriotic education of youth in the Russian Federation In: *Vospitanie i obuchenie: teoriya,*

metodika i praktika: sbornik materialov VIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, Cheboksary, 06 noyabrya 2016 g. [Education and Training: Theory, Methods and Practice: Collection of Materials of the VIII International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, November 6, 2016]. Cheboksary, Scientific Cooperation

Center “Interactive Plus”, 2016, pp. 328–330 (in Russian). EDN: WZXBPD

23. Dubinin A. S. Formation of citizenship and patriotism competencies with help of sports and historical heritage. *Development and Current Issues of Modern Science*, 2018, no. 1 (8), pp. 20–22 (in Russian). EDN: YOCFIO

Поступила в редакцию 26.08.2024; одобрена после рецензирования 14.09.2024; принята к публикации 30.09.2024
The article was submitted 26.08.2024; approved after reviewing 14.09.2024; accepted for publication 30.09.2024

Научная статья
УДК 796.8:159.9

Психологические аспекты подготовки студентов-армрестлеров к соревнованиям

Э. В. Маркин, А. А. Сопарев✉

Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева, Россия, 127434, г. Москва, ул. Тимирязевская, д. 49

Маркин Эдуард Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, edmarkinmarkin@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7143-7531>

Сопарев Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, soparev@rgau-msha.ru, <https://orcid.org/0009-0001-0639-6152>

Аннотация. В рамках проведенного исследования особое внимание уделялось изучению психологических аспектов, которые оказывают влияние на подготовку студентов, занимающихся армрестлингом. Основное внимание было направлено не только на изучение физических упражнений, которые способствуют развитию силы и технических умений, но также и на психологическую подготовку спортсменов перед важными соревнованиями.

Армрестлинг относится к тем видам спорта, где необходимы мгновенная реакция и высокая физическая мощь. Так, комплексный подход к тренировкам, включающий психологическую устойчивость атлетов, играет в этом критическую роль. В ходе исследования были опрошены 22 тренера армрестлинга, которые поделились своим опытом по настройке спортсменов на предстоящие выступления.

Разработка правильного психологического настроя является центральным элементом подготовки, поскольку прямо влияет на спортивные достижения. Анализ показал, что эффективность выступлений атлетов тесно связана с их психологической подготовленностью, которая формируется в период непосредственной подготовки к поединкам. Таким образом, тренеры не только разрабатывают физические упражнения, но и сосредотачивают значительные усилия на психологическом кондиционировании спортсменов, что, в свою очередь, существенно повышает их шансы на успех. Показана важность психологической подготовки спортсменов. В ходе анализа были выявлены психологические аспекты подготовки армрестлеров к соревнованиям. В процессе подготовки научной работы были задействованы различные источники, включая материалы периодических изданий, посвященные психологическим особенностям подготовки армрестлеров к соревнованиям. Исследование строилось на применении таких методологических подходов, как анализ, обобщение и систематизация информации. Методы, использованные в исследовании, помогли в объективной оценке и интерпретации полученных данных, что способствовало формулированию обоснованных выводов о психологических аспектах подготовки армрестлеров к соревнованиям.

Ключевые слова: армрестлинг, студент, психологическая подготовка, спортсмен, организация, спорт, респондент, сила, динамичность

Для цитирования: Маркин Э. В., Сопарев А. А. Психологические аспекты подготовки студентов-армрестлеров к соревнованиям // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 368–374. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-368-374>, EDN: KXDULO

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Psychological aspects of students–armwrestlers' preparation for competitions

E. V. Markin, A. A. Soparev✉

Russian State Agrarian University – Moscow State Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, 49 Timiryazevskaya St., Moscow 127434, Russia

Eduard V. Markin, edmarkinmarkin@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7143-7531>

Andrey A. Soparev, soparev@rgau-msha.ru, <https://orcid.org/0009-0001-0639-6152>

Abstract. A detailed analysis of psychological components that influence the preparation of armwrestlers for the competitive process is carried out in this scientific work. The main focus was aimed not only at studying physical exercises that contribute to the development of strength and technical skills, but also on the psychological preparation of athletes before important competitions. Arm wrestling is one of those sports where instant reaction and high physical power are required. So an integrated approach to training, which includes the psychological stability of athletes, plays a critical role in this. During the study 22 arm wrestling trainers were interviewed, who shared their experience in setting up the athletes for upcoming performances. Developing right mental attitude is a central element of training, as it directly affects athletic achievements. The analysis showed that the effectiveness of athletes' performances is closely related to their psychological preparedness, which is formed during the period of direct preparation for fights. Thus, coaches not only develop physical exercises, but also focus significant efforts on psychological conditioning of athletes, which, in turn, significantly increases their chances to succeed. The importance of psychological training of athletes is shown. In the course of the analysis, the psychological aspects of armwrestlers' preparation for competitions were revealed. When preparing the scientific work, various sources were involved, including materials from periodical publications devoted to the psychological characteristics of armwrestlers' preparation for competitions. The study was based on the use of such methodological approaches as analysis, synthesis and systematization of information. The applied research methods provided an opportunity for an objective assessment and analysis of the accumulated data, which, in turn, became the basis for the justified conclusions regarding the psychological aspect of armwrestlers' preparation for the upcoming competitions.

Keywords: arm wrestling, student, psychological training, athlete, organization, sport, respondent, strength, dynamism

For citation: Markin E. V., Soparev A. A. Psychological aspects of students-armwrestlers' preparation for competitions. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 368–374 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-368-374>, EDN: KXDULO

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

История армрестлинга уходит корнями в древние времена. По некоторым источникам, «рукоборье» могло брать свое начало от древних кулачных боев, их часто практиковали как английские рыцари, так и простые горожане. Методика подготовки армрестлеров претерпела значительные изменения по сравнению с прошлыми десятилетиями, затрагивая как теоретические, так и практические аспекты тренировочного процесса. Эволюция подготовительных программ происходила под влиянием новых научных исследований и технологий, что существенно отличает современных спортсменов-армрестлеров от их предшественников [1, с. 70–72].

Армрестлинг, известный как армспорт, является одним из наиболее динамичных и силовых видов спортивных соревнований. Этот вид спорта требует от участников не только выдающейся физической силы, но и высокой скорости реакции, а также глубокого понимания биомеханики.

В армрестлинге каждый момент испытания наполнен напряжением, где спортсмены, опираясь на локти на специальной столешнице, стараются приложить максимум усилий для того, чтобы победить своего оппонента путем приведения его руки к столу. Сам процесс оспаривания делится на несколько фаз: начиная от стартовой позиции и заканчивая

моментом, когда рука одного из соперников касается стола.

Армрестлинг не только популярен как спорт, но он также известен своими яркими и эмоциональными соревнованиями, которые привлекают зрителей и спонсоров. Это делает армрестлинг привлекательной ареной для развития не только силы и скорости, но и тактического мышления [2, с. 125].

Армрестлинг отличается от других атлетических направлений – таких, как бег на короткие дистанции, прыжки или метание предметов. Как вид единоборства, он предъявляет к спортсменам специфические требования. Несмотря на кажущуюся простоту движений в армрестлинге, действительное достижение успеха в этом спорте требует не только значительных физических усилий, но и развития технических навыков, а также обдумывания эффективных стратегий ведения поединка.

Совершенствование методов тренировок, а также углубленное изучение технических и психологических аспектов занятий армрестлингом позволяют спортсменам достигать высоких результатов и развивать навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях. Новаторские подходы в подготовке армрестлеров вносят свой вклад в развитие всего вида спорта, поднимая его популярность и профессионализм на более высокий уровень [3, с. 197].

Исследования в сфере спортивной тренировки показывают определенную зависимость: по мере повышения квалификации спортсмена улучшаются его возможности для развития «взрывной» силы. Это проявляется в способности высококвалифицированных атлетов выкладываться с большей силой за меньшее время. Силовые характеристики атлета становятся видимыми в процессе активных мышечных сокращений. Размер этих сокращений напрямую связан как с внешними, так и с внутренними факторами. К первым относится тип и вес используемых нагрузок, расположение и движение тела в пространстве. Вторые охватывают текущее состояние мышечной массы и психоэмоциональное состояние спортсмена в момент соревнований или тренировки.

Немаловажный факт: в армрестлинге зачастую добиваются успеха спортсмены тридцати, сорока и даже пятидесяти лет. Анализ методов подготовки спортсменов показал, что наравне с биохимическими и скоростными параметрами важна психологическая подготовка спортсмена.

Цель исследования: выявить особенности психологической подготовки спортсменов-армрестлеров к соревнованиям.

Материалы и методы

В рамках исследования стратегий подготовки в студенческом армрестлинге было реализовано анкетирование тренеров, специализирующихся в данном виде спорта. Был составлен опросник с десятью вопросами, сгруппированными на закрытые, требующие конкретного ответа, и открытые, допускающие более обширные разъяснения. Анкетирование было организовано среди двадцати двух тренеров по армрестлингу. Возрастные показатели участников исследования варьировались в достаточно широких рамках – от 20 до 59 лет, при этом средний возраст составил 45,5 лет.

Проанализированные данные были тщательно изучены с использованием статистических методов, включающих общую дескриптивную статистику и сравнительный анализ с контрольной группой. Такой подход позволил глубже понять текущее состояние дел в студенческом армрестлинге и выделить основные тенденции и проблемные зоны в подготовке тренеров. Это исследование ставит перед собой задачу не только анализировать существующие методики, но и способствовать

развитию новых подходов в тренировочных процессах.

Результаты и их обсуждение

В процессе тренировок спортсменов-студентов особое внимание уделяется не только физическим упражнениям и техническому освоению дисциплины, но и развитию психологических качеств и характерологических особенностей атлетов. Эффективная подготовка спортсменов включает формирование способности к достижению конкретных спортивных результатов через целенаправленное психологическое воздействие [4, с. 170].

Популярный среди студентов армрестлинг представляет собой спортивное соревнование, которое проходит несколько дней и включает в себя множество матчей. Это выдвигает особые требования к физической выносливости и психологической устойчивости спортсменов. Важным аспектом их подготовки является научение контролировать собственные эмоции, проявлять инициативу и сохранять спокойствие даже в самых напряженных моментах. Эти качества отражают степень психологической готовности спортсменов и их способность развивать личностные качества, необходимые для успешного выступления.

Психологическая подготовка в студенческом армрестлинге делится на два основных направления: на волевую подготовку и на специализированную. Волевая подготовка направлена на формирование у спортсменов таких качеств, как решительность, умение сохранять ясность ума в условиях стресса, настойчивость в достижении целей и самообладание. Специализированная подготовка, в свою очередь, фокусируется на развитии психических навыков, необходимых для достижения определенных профессиональных и жизненных целей.

В процессе тренировок значительные физические нагрузки сопровождаются развитием морально-волевой стойкости спортсмена, что важно для освоения технических приемов и тактических действий в условиях соревнований. Освоение физических и психологических аспектов спорта требует развития множества психических характеристик и личных качеств, которые помогают поддерживать самоконтроль и хладнокровие во время напряженных поединков.

Сильные волевые качества становятся критически важными для успешных выступлений в армрестлинге. Они помогают спортсменам преодолевать боль, усталость, сохранять уважение к противнику и веру в собственные силы, что невозможно без целенаправленной волевой подготовки. Гармоничное функционирование всех ментальных процессов является ключом к успеху как в тренировочном процессе, так и в соревновательной практике, где каждый аспект подготовки играет решающую роль [5, с. 76].

В ходе опроса, проведенного среди студентов, активно участвующих в армрестлинге, были выявлены ключевые аспекты тренировочного процесса. Согласно результатам, основное внимание уделяется физической подготовке: 70% респондентов отметили, что общая и специализированная физическая подготовка (ОФП и СФП) являются наиважнейшими элементами. Помимо этого, значительное внимание студенты также уделяют психоэмоциональному состоянию спортсменов и их психологической подготовке, что было выделено у 56% опрошенных.

Стоит отметить, что с увеличением возраста спортсменов меняются и приоритеты в тренировочном процессе. Старшие участники больше фокусируются на тактическом развитии, а также на теоретических и технических аспектах подготовки. Это показывает, как опыт и зрелость влияют на выбор тренировочных приоритетов в студенческом армрестлинге [6, с. 8].

Опрос, проведенный среди тренеров студентов-армрестлеров, показал особенности в первоначальных этапах подготовки спортсменов. Так, технические, тактические знания и теоретическая база оцениваются как элементы средней важности. В то время как основная физическая подготовка выделяется как фундаментальный элемент на начальном уровне и не была исключена ни одним из опрошенных тренеров как второстепенная. Остальные аспекты спортивной подготовки, исключая тактическую подготовку, привлекли менее 10% респондентов.

Из этих данных следует, что в армрестлинге ключевую роль на всех этапах спортивной карьеры играет психологическая устойчивость атлетов. Осознание значимости ментальной подготовки подтверждает необходимость ее включения в обучающие программы для обеспечения высоких достижений студентов-спортсменов.

Психологическая подготовка нацелена на создание у борцов победного менталитета и способности сохранять самоконтроль и решимость в различных обстоятельствах – как во время соревнований, так и на тренировках при высоких нагрузках. Этот аспект тренировок важен для формирования спортсменов, которые могут не только физически соперничать, но и психологически преодолевать испытания, сохраняя концентрацию и стремление к победе в любой ситуации. Итоговая эффективность такой подготовки зависит напрямую от личной инициативы спортсмена и его активного участия в процессе тренировок [7, с. 72].

Выполняя роль ментального наставника, тренер должен направлять спортсмена к активным действиям, мотивировать его на достижение высоких результатов и помогать адаптироваться к меняющимся обстоятельствам в ходе поединков. Важно уметь быстро корректировать тактический план в ответ на действия противника, а также обладать скоростной реакцией, что часто может стать решающим фактором при старте схватки. Благодаря таким навыкам и техникам, многие борцы, не обладающие выдающимися физическими данными, достигают высоких успехов в спорте за счет качеств работы нервной системы и правильного подхода к подготовке.

В спортивной психологии понятие типологических особенностей нервной системы спортсмена играет ключевую роль в определении его потенциала и возможностей. Достижения в армрестлинге, аналогично другим видам спорта, тесно связаны с адаптивностью и гибкостью нервной системы атлета. Несмотря на то что каждый вид спорта ставит перед нервной системой уникальные задачи, существуют определенные критерии, которые остаются стабильными и актуальными для армрестлинга. Эффективность в данном виде спорта в значительной мере обусловлена способностью нервной системы адекватно реагировать на стрессовые ситуации и быстро адаптироваться к меняющимся условиям соревнований [8, с. 86].

В армрестлинге определяющими факторами успеха являются подвижность, сила, уравновешенность, и динамичность. Каждый из этих показателей влияет на способность спортсмена управлять своим телом и нервной системой во время поединков.

Подвижность в армрестлинге играет жизненно важную роль, так как она напрямую

связана с возможностью спортсмена переключаться между различными движениями и откликаться на действия противника. Это качество помогает в достижении гладкого перехода нервной системы от покоя к активности и обратно, что критично в условиях соревнований [9, с. 5].

Сила, с другой стороны, определяет возможность спортсмена поддерживать высокий уровень концентрации в течение длительного времени. Это особенно важно, так как способность сосредоточиться и не поддаваться внешним раздражителям может определить исход матча. Сильная нервная система позволяет не только сопротивляться утомлению, но и поддерживать эффективное нервное расслабление, когда это необходимо для восстановления.

Уравновешенность имеет значение для контроля над эмоциональными и физическими реакциями. В армрестлинге этот аспект меньше влияет на успех по сравнению с силой или динамичностью, но все еще важен для поддержания стабильности состояний возбуждения и торможения, что предотвращает слишком резкие скачки в поведении.

Динамичность является ключевым качеством для моментальной адаптации к действиям оппонента. В армрестлинге способность быстро формировать ответные действия может стать решающим фактором в секундах, когда каждое движение считается. Лучшая реакция на неожиданные тактики противника часто определяет победителя в поединке.

Движущей силой спортсмена в улучшении данных показателей и достижении результатов продолжает оставаться мотивация. Она представляет собой сложное психологическое образование, с энергетической стороны подталкивающей к действию. Также важно учитывать при составлении предсоревновательного тренировочного процесса стартовую апатию. Она встречается чаще у спортсменов, для кого предстоящие соревнования принесут глобальные изменения в зависимости от результата [10, с. 194].

В определенные моменты спортсмен может ощущать усталость и сонливость, его активность уменьшается и пропадает стремление участвовать в соревнованиях, а внимание становится менее остро настроенным. Одним из проявлений этого является самоуспокоенность, когда атлет заранее уверен в успешном исходе, потому недооценивает своих соперников. Это состояние особенно опасно из-за

снижения внимания и неспособности спортсмена адекватно реагировать на неожиданные изменения в ходе соревнований. Задачей тренера в обоих случаях является своевременное выявление признаков данных предстартовых состояний и возможность грамотной проработки вывода спортсмена из них.

Для того чтобы эффективно развивать специализированную психическую готовность, важно придерживаться нескольких ключевых принципов.

Первостепенная задача в тренировочном процессе заключается в применении индивидуального подхода к каждому спортсмену, что способствует его развитию как гармоничной и интегрированной личности. Это включает в себя не только улучшение физических навыков, но и обогащение личностных качеств.

Второй жизненно важный аспект заключается в создании и поддержании благоприятного социально-психологического климата внутри коллектива. Это обеспечивает положительное влияние на моральное состояние команды и повышает общий дух.

Третий элемент включает обучение атлетов эффективным методам психического контроля над своими движениями, что улучшает координацию и силу. Параллельно необходимо создавать адекватные условия для адаптации спортсменов к высоким физическим нагрузкам, которые являются неотъемлемой частью тренировок и соревнований.

Кроме того, важно стимулировать развитие способностей атлетов к прогнозированию и планированию своих действий, что должно осуществляться на уровне предварительной ментальной подготовки перед активными действиями в спорте. Эти предварительные планы помогают спортсмену быть на шаг впереди своих соперников и эффективно реализовывать свои тактические задумки [11, с. 5].

Регуляция психического состояния в условиях стресса также является ключевым элементом, как и проведение психического восстановления по окончании физических нагрузок с использованием проверенных методик самовнушения [12, с. 137].

В рамках психологической подготовки спортсменов-студентов, особенно в дисциплинах, требующих высокой концентрации и управления стрессом, таких как армрестлинг, тренеры и спортивные психологи применяют множество методов и техник. В их число входят:

- 1) вербальное общение – оно является ключевым в укреплении связей между трене-

ром, психологом и атлетами, помогающее стимулировать у студентов желание достигать высоких результатов и укреплять их психологическую устойчивость в условиях высокой конкуренции;

- 2) разнообразие физических упражнений, подбираемых таким образом, чтобы они не только повышали физическую форму, но и способствовали расслаблению, снижению уровня стресса, что крайне важно в период интенсивных нагрузок в учебе и спорте;
- 3) использование музыки во время тренировочного процесса: грамотно подобранные композиции способствуют улучшению концентрации и настроения спортсменов, создают приятную и мотивирующую атмосферу в спортзале;
- 4) применение лозунгов и создание ритуалов. Слоганы и совместные действия способствуют формированию и укреплению командного духа, что особенно важно в коллективных и индивидуальных видах спорта;
- 5) поддержка командных традиций, организация значимых событий для команды, таких как празднование успехов, завершение учебно-тренировочных сезонов, проведение совместных вылазок на природу и участие в социальных инициативах [13, с. 131].

Выводы

В подготовительном периоде перед соревнованиями по армрестлингу тренировочная стратегия спортсменов-студентов должна строго соответствовать принципам психологической подготовки. Это значит, что тренеры должны не просто следить за физическим состоянием атлетов, но и уделять особое внимание их мотивации и психологическому настрою. Одним из ключевых аспектов является разработка индивидуальных тренировочных планов, которые учитывают уникальные психологические характеристики каждого спортсмена.

Эффективность подготовки к соревнованиям в значительной мере зависит от настроения спортсменов-студентов, их психологического состояния и способности справляться с давлением. Психологическая устойчивость и правильно настроенная мотивация могут существенно повысить вероятность успеха. От того, насколько атлет будет ментально подготовлен к выступлениям, зависит его способ-

ность максимально эффективно использовать свои физические навыки и технику во время соревнований.

Список литературы

1. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности // Психология спортивной деятельности : сб. науч. работ / под ред. А. В. Родионова. М. : ВНИИФК, 1978. С. 70–72.
2. Сопарев А. А., Некрасова М. А., Глебов В. В. К проблеме социальной адаптации спортсменов, обучающихся в системе высшей школы // Агаджанянские чтения: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 28–29 января 2016 г. М. : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2016. С. 124–126. EDN: XHMCUZ
3. Ахтемзянов Ф. Ю., Акишин Б. А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань : Издательство Казанского государственного технического университета, 2006. 296 с.
4. Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. 2021. № 42 (384). С. 168–171. EDN: YMHXPY
5. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2011. 352 с. EDN: TRHCER
6. Гришина О. С., Табаков С. Е. Самооценка психического состояния спортсменов на соревнованиях в армрестлинге и практика применения различных методов саморегуляции // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2023. № 3. С. 7–9. EDN: DWNWPE
7. Шайхутдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте: Наука и спорт. Психология. М. : ФиС, 2017. 112 с.
8. Наумова М. А., Беглов М. В., Тарасов В. А. Армрестлинг : учебное пособие. Саратов : Амирит, 2021. 177 с.
9. Воронков А. В., Никулин И. Н., Собянин Ф. И. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом // Физическое воспитание студентов. 2021. № 2. С. 3–7. EDN: RUDDIX
10. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учебное пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 357 с.
11. Маркин Э. В. Научно-исследовательское и учебно-методическое обеспечение современного развития армспорта в России // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 1. С. 5–7. EDN: BWWTTP
12. Стафеев А. И. Психологическая подготовка в армрестлинге для спортсменов высшего спортивного мастерства // Вузовская наука в современных условиях: сборник материалов 54-й научно-технической конференции, Ульяновск, 27 января – 01 февраля 2020 г. Часть 3. Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2020. С. 137–141. EDN: PRQQKH
13. Наумова М. А., Пяткина Н. А., Малютин В. С. Психологическая (психическая) подготовка армспортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности //

Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. С. 128–133. EDN: RUEJYP

References

1. Aleshkov I. A. The experience of psychological analysis of sports activity. In: *Psikhologija sportivnoj dejatel'nosti: sb. nauch. rabot. Pod red. A. V. Rodionova* [Rodionov A. V., ed. Psychology of sports activity: Collection of scientific papers]. Moscow, All-Union Research Institute of Physical Culture Publ., 1978, pp. 70–72. (in Russian).
2. Soparev A. A., Nekrasova M. A., Glebov V. V. To the problem of social adaptation of the athletes who are trained the higher education system. In: *Agadzhanjanovskie chtenija: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Moskva, 28–29 janvarja 2016 g.* [Aghajanyan Readings: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, January 28–29, 2016]. Moscow, Peoples' Friendship University of Russia (RUDN) Publ., 2016, pp. 124–126 (in Russian). EDN: XHMCUZ
3. Akhtemzyanov F. Yu., Akishin B. A. *Armsport v vuze: uchebnoe posobie* [Armsport at the university: A textbook]. Kazan, Kazan State Technical University Publ., 2006. 296 p. (in Russian).
4. Yurina Yu. V. Sports psychology. Psychological methods in the system of athletes' preparation for competitions. *Young Scientist*, 2021, no. 42 (384), pp. 168–171 (in Russian). EDN: YMXPYO
5. Ilyin E. P. *Psikhologija sporta* [Psychology of sports]. Saint Petersburg, Peter, 2011. 352 p. (in Russian). EDN: TRHCEP
6. Grishina O. S., Tabakov S. E. Self-assessment of the mental state of athletes at competitions in armwrestling and the practice of applying various methods of self-regulation. *Online Edition Sports and Pedagogical Education*, 2023, no. 3, pp. 7–9 (in Russian). EDN: DWNWPE
7. Shaikhutdinov R. Z. *Lichnost' i volevaja gotovnost' v sporte: Nauka i sport. Psikhologija* [Personality and volitional readiness in sports: Science and sport. Psychology]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2017. 112 p. (in Russian).
8. Naumova M. A., Beglov M. V., Tarasov V. A. *Armrestling: uchebnoe posobie* [Arm wrestling: A study guide]. Saratov, Amirit, 2021. 177 p. (in Russian).
9. Voronkov A. V., Nikulin I. N., Sobyenin F. I. On the improvement of the control of strength readiness of students engaged into arm sport. *Physical Education of Students*, 2021, no. 2, pp. 3–7 (in Russian). EDN: RUDDIX
10. Zhivora P. V., Rakhmatov A. I. *Armsport: tehnika, taktika, metodika obuchenija: uchebnoe posobie* [Armsport: Technique, tactics, teaching methods: Textbook]. Moscow, Publishing center "Academy", 2001. 357 p. (in Russian).
11. Markin E. V. Scientific research and educational methodological support for the modern development of armwrestling in Russia. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2024, no. 1, pp. 5–7 (in Russian). EDN: BWWTTP
12. Stafeev A. I. Psychological training in arm wrestling for athletes of the highest sports skill. In: *Vuzovskaja nauka v sovremennykh usloviyakh: sbornik materialov 54-j nauchno-tekhnicheskoy konferentsii, Ul'janovsk, 27 janvarja – 01 fevralja 2020 g. Chast' 3* [University Science in Modern Conditions: Collection of Materials of the 54th Scientific and Technical Conference, Ulyanovsk, January 27 – February 01, 2020. Part 3]. Ulyanovsk, Ulyanovsk State Technical University Publ., 2020, pp. 137–141 (in Russian). EDN: PRQQKH
13. Naumova M. A., Pyatkina N. A., Malyutin V. S. Psychological (mental) training of arm athletes in training and competitive activities. In: *Sportivno-massovaja rabota i studencheskij sport: vozmozhnosti i perspektivy: materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29 nojabrja 2019 g.* [Sports and Mass Work and Student Sports: Opportunities and Prospects: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, St. Petersburg, November 29, 2019]. Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design Publ., 2019, pp. 128–133 (in Russian). EDN: RUEJYP

Поступила в редакцию 04.07.2024; одобрена после рецензирования 14.08.2024; принята к публикации 30.08.2024
The article was submitted 04.07.2024; approved after reviewing 14.08.2024; accepted for publication 30.08.2024

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ РУКОВОДИТЕЛЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 375–382

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 375–382

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-375-382>, EDN: PQHPYO

Научная статья
УДК 796:37.018.43

Смешанное обучение в физическом воспитании студентов заочного обучения

А. А. Ахматгатин^{1✉}, С. М. Струганов², А. В. Балашов³

¹Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, Россия, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

²Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110

³Иркутский государственный университет, Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 1

Ахматгатин Анвар Амирович, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физвоспитания, ahmatgatin@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4847-0963>

Струганов Сергей Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки, sergej_05@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6487-8435>

Балашов Александр Викторович, старший преподаватель физкультурно-оздоровительного центра, avb27@list.ru, <https://orcid.org/0009-0002-4021-5914>

Аннотация. Приведены особенности освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами заочного обучения вуза, а также проблемы, связанные с ее преподаванием. Рассмотрены тенденции развития систем обучения, связанных с использованием информационных технологий, в частности дистанционного обучения и смешанной формы организации учебного процесса как наиболее перспективной. Было сделано предположение, что применение смешанного обучения обеспечит повышение успешности решения образовательных задач дисциплины «Физическая культура и спорт», преподаваемой для студентов заочного обучения. Для проверки данного предположения был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали студенты заочного обучения, распределенные на контрольную и экспериментальную группы по 20 человек в каждой. В экспериментальной группе учебный процесс был организован с использованием смешанного обучения, в контрольной группе – в традиционной форме. В ходе данного педагогического эксперимента было установлено, что студенты заочного обучения, осваивавшие дисциплину «Физическая культура и спорт» с использованием смешанной формы обучения, показали лучшие теоретические знания, а также методико-практические умения в области физической культуры и спорта по сравнению с обучающимися заочной формы, осваивавшими ее традиционным способом. В результате проведенного исследования установлена высокая эффективность смешанного обучения в освоении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами заочной формы.

Ключевые слова: смешанное обучение, физическая культура и спорт, студенты заочного обучения, физическая культура личности, дистанционное обучение, традиционное обучение

Для цитирования: Ахматгатин А. А., Струганов С. М., Балашов А. В. Смешанное обучение в физическом воспитании студентов заочного обучения // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 375–382. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-375-382>, EDN: PQHPYO

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Blended learning in physical education of distance students

A. A. Akhmatgatin^{1✉}, S. M. Struganov², A. V. Balashov³

¹Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, 13 Kalinin St., Krasnodar 350044, Russia

²East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 110 Lermontova St., Irkutsk 664074, Russia

³Irkutsk State University, 1 Karl Marx St., Irkutsk 664003, Russia

Anvar A. Akhmatgatin, ahmatgatin@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4847-0963>

Sergey M. Struganov, sergej_05@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6487-8435>

Alexander V. Balashov, avb27@list.ru, <https://orcid.org/0009-0002-4021-5914>

Abstract. This article presents the features of mastering the academic discipline “Physical Education and Sport” by university distance students, as well as problems related to its teaching. Some trends in the development of educational systems related to the use of information technologies, in particular, distance learning and a blended form of organization of the educational process, as the most promising, are considered. It was assumed that the use of blended learning would ensure an increase in the success of solving educational problems of the discipline “Physical Education and Sport”, taught to distance students. To test this assumption, a pedagogical experiment was conducted, in which distance students participated, divided into control and experimental groups of 20 people each. In the experimental group, the educational process was organized using blended learning, in the control group – in the traditional form. During this pedagogical experiment, it was found that distance students who mastered the discipline “Physical Education and Sport” using the blended form of education showed better theoretical knowledge, as well as methodological and practical skills in the field of physical culture and sports compared to the distance students who mastered it in the traditional way. As a result of the conducted research, high efficiency of blended learning in mastering the academic discipline “Physical Education and Sport” by distant students has been established.

Keywords: blended learning, physical education and sport, correspondence students, physical culture of the individual, distance learning, traditional teaching

For citation: Akhmatgatin A. A., Struganov S. M., Balashov A. V. Blended learning in physical education of distance students. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 375–382 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-375-382>, EDN: PQHPYO

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Студенты заочного обучения являются категорией обучающихся, с которой эффективная организация учебного процесса по физической культуре и спорту представляет собой достаточно сложную задачу. Основная причина этого заключается в крайне малом количестве времени, отводимого на изучение учебного материала, а также отсутствии объективной возможности организации с ними практических занятий, включающих непосредственное выполнение физических упражнений.

При этом, в соответствии с современной концепцией, целью освоения дисциплин по физической культуре и спорту является воспитание физической культуры личности студентов [1, 2].

В качестве важнейших ее элементов выступают мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта [3].

Высокий уровень сформированности совокупности данных элементов обеспечивает направленность личности на ее физическое

совершенствование, а также освоение ею комплекса знаний и умений, необходимых для его эффективного осуществления.

Задачи формирования физической культуры личности студентов заочного обучения реализуются в процессе освоения ими учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Данная дисциплина включает в себя 72 академических часа, из которых небольшая часть (как правило, до 10 часов) предусматривает лекционные занятия, остальное учебное время выведено в раздел самостоятельной работы студентов. Исходя из рассмотренного объема и распределения учебного времени, успешность решения задач рассматриваемой дисциплины во многом зависит от эффективности организации самостоятельной работы обучающихся.

В настоящее время мы сталкиваемся с интенсивным развитием и внедрением в учебный процесс вузов различных информационных технологий, обеспечивающих новые подходы в представлении обучающимся учебного материала, новые способы контроля сформированности знаний умений и навыков, возможности доступа к большим объемам информации,

а также ее трансляции на неограниченные расстояния.

Острая необходимость быстрого освоения и внедрения в учебный процесс информационных технологий возникла в период пандемии COVID-19, вынудившей профессорско-преподавательский состав и студентов вузов всего мира временно перейти на систему дистанционного обучения.

В данный период сотрудникам и обучающимся пришлось столкнуться со значительными проблемами, обусловленными недостаточным опытом применения данной формы организации учебного процесса. Вместе с тем, вынужденное интенсивное погружение в нее позволило сформировать определенный уровень понимания особенностей дистанционного обучения, его положительных и отрицательных сторон.

Специалистами отмечается, что у данной формы обучения имеются свойственные ей преимущества и свои недостатки. Поэтому они предлагают рассматривать ее лишь как полезное дополнение, обеспечивающее эффективность процесса обучения, делающее его более интересным и повышающим, таким образом, мотивацию обучающихся [4].

При этом на основании изучения особенностей дистанционного обучения специалистами приведены его основные преимущества и отрицательные черты. В перечне основных преимуществ ими отмечены доступность, гибкость, адаптивность, мобильность, экономия времени, актуальность знаний, индивидуализация процесса обучения, возможность быстрого обращения ко многим источникам учебной информации. В качестве основных недостатков указаны низкий уровень организации практических знаний, необходимость быстрого реагирования на изменчивость ситуаций, недостаток личного общения, отсутствие границы между рабочим и свободным временем у профессорско-преподавательского состава, нестабильность работы технического оборудования, сложность организации контроля работы обучающихся преподавателем [5, 6].

Вместе с тем, специалистами отмечается ограниченность в возможности применения дистанционных форм обучения в отношении отдельных дисциплин [4, 7].

В частности, отмечается значительно большая эффективность очных практических занятий по физической культуре и спорту по сравнению с занятиями, проводимыми в дистанционной форме, которая обусловлена доступностью спортивного инвентаря, групповыми

формами общения, непосредственным контактом с преподавателем как контролирующим лицом [8].

Исследования, проведенные группой специалистов из Санкт-Петербурга, показали, что применение дистанционных форм изучения теоретического курса по физической культуре обеспечивает лучшее эмоциональное состояние обучающихся по сравнению с использованием традиционных лекционных занятий [9].

На основании изучения опыта, полученного в период вынужденного дистанционного обучения в условиях пандемии COVID-19, специалистами в сфере образования был сделан вывод, что в рамках данной формы обучения не представляется возможность решить весь спектр образовательных задач на необходимом уровне качества. В связи с этим основным инновационным направлением развития образования им видится смешанное обучение, включающее в себя элементы традиционной и дистанционной форм организации образовательного процесса [10–13].

Иностранными специалистами под термином «смешанное обучение» понимается система образовательного процесса, в которой обучающийся осваивает часть учебного материала с использованием соответствующих методических указаний с помощью средств онлайн-образования, обеспечивающего элементы контроля непосредственно обучающимся за временем, местом, маршрутом и темпом обучения, и часть учебного материала осваивается им в контролируемой преподавателем учебной аудитории в традиционной форме [14].

При этом преподаватели, применяющие модели смешанного обучения, имеют больше времени для научной, методической работы и деятельности, направленной на оптимизацию учебного процесса [15].

На основе анализа научных исследований, посвященных внедрению инновационных форм организации образовательного процесса, базирующихся на использовании информационно-коммуникационных технологий, было сделано предположение, что применение смешанной формы обучения значительно повысит эффективность учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами заочной формы обучения.

Цель исследования заключалась в изучении эффективности применения смешанного обучения для организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами заочной формы обучения.

Материалы и методы

Исследование проводилось в рамках образовательного процесса со студентами факультета заочного обучения Кубанского государственного аграрного университета имени М. Т. Трубилина. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Объем учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по заочной форме обучения в соответствии с рабочими программами дисциплины Кубанского государственного аграрного университета имени И. Т. Трубилина представлен в табл. 1.

Таблица 1/Table 1

Объем учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» на заочной форме обучения (2 зачетных единицы)

The volume of the discipline “Physical Education and Sport” for correspondence students (2 credit units)

Вид учебной работы	Объем, часов
Аудиторная работа, в том числе:	11
Лекции	10
Зачет	1
Самостоятельная работа	61
Итого по дисциплине	72

Основными задачами освоения данной дисциплины студентами заочного обучения представлялись:

- 1) освоение обучающимися системы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, обеспечивающей возможность личного физического совершенствования;
- 2) формирование у обучающихся глубокого понимания значения здорового образа жизни и регулярной двигательной активности для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и личного благополучия;
- 3) формирование у обучающихся методических и практических умений по организации и проведению самостоятельных занятий различными системами физических упражнений и видами спорта, а также осуществления самоконтроля за состоянием своего здоровья.

Обеспечение эффективного решения перечисленных выше задач виделось в интенсификации самостоятельной работы студентов посредством включения в образовательный процесс дистанционного курса обучения на платформе в LMS Moodle университета.

Схема организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами заочного обучения приведена на рисунке.

Решение задачи, заключающейся в освоении обучающимися необходимых теоретических знаний, осуществлялось в ходе:

- аудиторных лекционных занятий;
- самостоятельного повторения содержания лекций с использованием материалов, размещенных в дистанционном курсе обучения;
- самостоятельного изучения материалов учебных и учебно-методических пособий, размещенных в дистанционном курсе обучения.

Для закрепления и самоконтроля усвоения изученного материала после завершения каждой темы обучающиеся выполняли контрольные тестирования.

Задача по формированию у обучающихся глубокого понимания значения здорового образа жизни и занятий физическими упражнениями для обеспечения полноценной и успешной жизни решалась посредством:

- изучения теоретического материала, описывающего данные вопросы в ходе лекционных занятий и самостоятельного изучения материалов лекций, учебных и учебно-методических пособий;
- просмотра учебных видеоматериалов, раскрывающих негативное влияние на здоровье и жизнь человека вредных привычек, несоблюдения режима труда и отдыха, нарушений принципов рационального питания, а также характеризующих положительное воздействие закаливания и занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, уровень физической и умственной работоспособности человека.

Дистанционный курс обучения включал в себя специальные практические задания, предусматривающие анализ просмотренного учебного видеоматериала и формирование личных выводов обучающегося.

Формирование у обучающихся методических и практических умений, необходимых для



Схема организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочного обучения с использованием смешанного обучения

Fig. The scheme of organization of the educational process in the discipline “Physical Education and Sport” for correspondence students using blended learning

планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также осуществления самоконтроля за состоянием своего здоровья обеспечивалось:

- изучением теоретического материала в ходе лекционных занятий и самостоятельным изучением материалов лекций, учебных и учебно-методических пособий, методических материалов, раскрывающих особенности планирования различных форм занятий физическими упражнениями и осуществления самоконтроля состояния своего здоровья;
- просмотром учебных видеоматериалов, показывающих особенности различных форм занятий физическими упражнениями.

Дистанционный курс включал в себя практические задания, предусматривающие разработку комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики и самостоятельных занятий, проводимых в свободное время.

Для проверки эффективности применения смешанного обучения для решения задач учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» со студентами заочной формы обу-

чения был осуществлен педагогический эксперимент. Для его проведения из студентов факультета заочного обучения в период изучения данной дисциплины были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Каждая группа включала в себя по 20 обучающихся.

Студенты ЭГ обучались с использованием смешанного обучения, студенты КГ – по традиционной системе, включающей в себя курс лекционных занятий и выполнение обучающимися самостоятельной работы по заданию преподавателя без использования курса дистанционного обучения. По окончании обучения студенты обеих групп выполняли по два итоговых задания.

Первое задание (теоретическое) предусматривало тестирование по теоретическому материалу. Тест включал в себя 20 вопросов с множественным вариантом выбора ответов. При этом оценивалось количество правильных ответов.

Второе задание (методико-практическое) включало в себя составление комплексов упражнений (планов проведения) для одного из видов производственной гимнастики и одной из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время.

Оба комплекса оценивались по пятибалльной шкале. Общая оценка за задание выводилась как сумма двух полученных обучающимся оценок и могла принять значения от 4 до 10.

Для характеристики результатов выполнения заданий студентами ЭГ и КГ использовались медиана, 25 и 75 процентиля. Значимость различий между результатами, показанными обучающимися данных групп, определялась с помощью непараметрического U-критерия Манна–Уитни.

Результаты выполнения итоговых заданий студентами ЭГ и КГ представлены в табл. 2

В соответствии с данными, приведенными в табл. 2, студенты ЭГ, обучавшиеся дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием смешанного обучения, при выполнении обоих итоговых заданий показали статистически значимо лучшие результаты по сравнению со студентами КГ, обучавшимися данной дисциплине по традиционной системе обучения.

Таблица 2/Table 2

Результаты выполнения итоговых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентами заочного обучения

The results of completing the final tasks in the discipline “Physical Education and Sport” by the correspondence students

Группа	Результаты выполнения					
	Задание 1 (теоретическое)			Задание 2 (методико-практическое)		
	<i>Me</i> ; 25; 75	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>Me</i> ; 25; 75	<i>U</i>	<i>p</i>
ЭГ (<i>n</i> = 20)	16,5 (14; 18)	109,5	< 0,05	8 (8; 9)	57,5	< 0,05
КГ (<i>n</i> = 20)	13,5 (11; 16)			7 (6; 7,25)		

Выводы

В настоящее время существует объективная проблема эффективного решения задач физического воспитания студентов заочной формы обучения в связи с недостаточным количеством времени, отводимого на изучение соответствующей учебной дисциплины, а также отсутствием объективной возможности организации с ними традиционных практических занятий.

Основными задачами физического воспитания данной категории обучающихся являются формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни, а также теоретических знаний, методических и практических умений, обеспечивающих их способность самостоятельно эффективно использовать средства физической культуры для поддержания крепкого здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Основным направлением успешного решения этих задач видится интенсификация самостоятельной работы студентов.

В текущий период в учебный процесс интенсивно внедряются различные информационные технологии. Значительный импульс данному процессу придал период пандемии COVID-19, обусловивший необходимость то-

тального перехода образовательного процесса в вузах на дистанционную форму обучения. Последующий анализ эффективности данной формы обучения, основанный на появившемся опыте его использования в указанный период, показал достоинства и недостатки дистанционного обучения. В результате анализа было установлено, что данная форма обучения не обеспечивает полноценного решения образовательных задач, в качестве наиболее эффективной формы специалистами предлагается смешанное обучение, совмещающее в себе положительные стороны дистанционной и традиционной ее форм.

В ходе проведенного педагогического эксперимента была установлено, что студенты заочного обучения, осваивавшие дисциплину «Физическая культура и спорт», применяя смешанную форму обучения, показали более высокий уровень теоретических знаний, а также методико-практических умений в области физической культуры и спорта, по сравнению со студентами заочного обучения, обучавшимися традиционным способом.

Результаты проведенного исследования показали высокую эффективность применения смешанного обучения в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» с обучающимися, осваивающими образовательную программу в заочной форме.

Список литературы

1. Николаев Ю. М. Современная теория физической культуры в первой трети XXI века // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 94–98. EDN: ZRCBRH
2. Соловьев Г. М. Генезис становления современного целеполагания по физической культуре в системе образования // Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 10–14.
3. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 2–6. EDN: MBXIBJ
4. Михайлов О. В., Денисова Я. В. Дистанционное обучение в российских университетах: «шаг вперед, два шага назад»? // Высшее образование в России. 2020. Т. 29, № 10. С. 65–76. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-29-10-65-76>, EDN: PHBEGU
5. Гончарова О. Н., Халилова М. Ю. Особенности дистанционного обучения в высших учебных заведениях в условиях пандемии COVID-19 // Открытое образование. 2022. Т. 26, № 1. С. 34–41. <https://doi.org/10.21686/1818-4243-2022-1-34-41>, EDN: ORMNKE
6. Никитин Г. М. Цифровые технологии обучения в гуманитарных науках: монография. М. : Ай Пи Ар Медиа, 2022. 124 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/118884.html> (дата обращения: 12.06.2024). <https://doi.org/10.23682/118884>, EDN: RMGLAF
7. Соловов А. В., Меньшикова А. А. Коронавирусные зигзаги электронного дистанционного обучения // Высшее образование в России. 2021. Т. 30, № 6. С. 60–69. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2021-30-6-60-69>, EDN: DQCAGO
8. Костов Ф. Ф., Угрюмов А. С., Яковлев Г. А. Дистанционные занятия физической культуры в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 78–80. EDN: HKLZOQ
9. Пискун О. Е., Абабкова М. Ю., Леонтьева В. Л., Ковалева Ю. А. Показатели эмоционального состояния студентов при освоении теоретического курса по дисциплине «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 53–55. EDN: NIGAYC
10. Блинов В. И., Есенина Е. Ю., Сергеев И. С. Модели смешанного обучения: организационно-дидактическая типология // Высшее образование в России. 2021. Т. 30, № 5. С. 44–64. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2021-30-5-44-64>, EDN: YMTLMQ
11. Капустин Ю. И. Педагогические и организационные условия эффективного сочетания очного обучения и применения технологий дистанционного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2007. 40 с.
12. Кодрле С. В. Специфика применения дистанционных образовательных технологий в обучении иностранному языку в вузе // ЦИТИСЭ. 2022. № 3. С. 317–327. <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.3.28>, EDN: TUVXAN
13. Ломоносова Н. В. Система смешанного обучения в условиях информатизации высшего образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2018. 24 с.
14. Staker H., Horn M. B. Classifying K-12 Blended Learning, 2012. 22 p. URL: <http://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blended-learning.pdf> (дата обращения: 12.06.2024).
15. Horn M. B., Staker H. The Rise of K-12 Blended Learning: Profiles of Emerging Models. San Mateo, CA: Innosight Institute, 2011. 184 p. URL: <https://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/The-rise-of-K-12-blended-learning.pdf> (дата обращения: 12.06.2024).

References

1. Nikolaev Y. M. Modern physical education theory of the early XXI century. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2017, no. 11, pp. 94–98 (in Russian). EDN: ZRCBRH
2. Solovyov G. M. The genesis of the formation of modern goal setting for physical culture in the education system. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2003, no. 8, pp. 10–14 (in Russian).
3. Davidenko D. N. Assessment of the formation of physical culture of students in the educational process of a technical university. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2006, no. 2, pp. 2–6 (in Russian). EDN: MBXIBJ
4. Mikhailov O. V., Denisova Ya. V. Distance learning at Russian universities: “Step forward, two steps back”? *Higher Education in Russia*, 2020, vol. 29, no. 10, pp. 65–76 (in Russian). <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-29-10-65-76>, EDN: PHBEGU
5. Goncharova O. N., Halilova M. Yu. Features of distance learning in higher education institutions in the context of the COVID-19 pandemic. *Open Education*, 2022, vol. 26, no. 1, pp. 34–41 (in Russian). <https://doi.org/10.21686/1818-4243-2022-1-34-41>, EDN: ORMNKE
6. Nikitin G. M. *Tsifrovye tehnologii obuchenija v gumanitarnykh naukakh: monografiya* (Digital learning technologies in the humanities: Monograph). Moscow, IPR Media, 2022. 124 p. Available at: <https://www.iprbookshop.ru/118884.html> (accessed June 12, 2024) (in Russian). <https://doi.org/10.23682/118884>, EDN: RMGLAF
7. Solovov A. V., Menshikova A. A. Coronavirus zigzags of electronic distance learning. *Higher Education in Russia*, 2021, vol. 30, no. 6, pp. 60–69 (in Russian). <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2021-30-6-60-69>, EDN: DQCAGO
8. Kostov F. F., Ugryumov A. S., Yakovlev G. A. Distance lessons of physical education at the higher education institution in comparison with the traditional form of training. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2022, no. 9, pp. 78–80 (in Russian). EDN: HKLZOQ
9. Piskun O. E., Ababkova M. Yu., Leontyeva V. L., Kovalева Yu. A. Indicators of emotional state of students when mastering the theory course in physical education. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2022, no. 9, pp. 78–80 (in Russian). EDN: NIGAYC
10. Blinov V. I., Eсенина E. Yu., Sergeev I. S. Models of blended learning: Organizational and didactic typology. *Higher Education in Russia*, 2021, vol. 30, no. 5, pp. 44–64 (in Russian). <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2021-30-5-44-64>, EDN: YMTLMQ

11. Kapustin Yu. I. *Pedagogical and Organizational Conditions for the Effective Combination of Full-time Education and the use of Distance Education Technologies*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Moscow, 2007. 40 p. (in Russian).
12. Kodrle S. V. Specifics of distance learning technologies application in foreign language teaching at university settings. *CITISJe* [CITISE], 2022, no. 3, pp. 317–327 (in Russian). <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.3.28>, EDN: TUVXAH
13. Lomonosova N. V. *Blended Learning System in the Context of Informatization of Higher Education*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Moscow, 2018. 24 p. (in Russian).
14. Staker H., Horn M. B. *Classifying K-12 Blended Learning*, 2012. 22 p. Available at: <http://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blended-learning.pdf> (accessed June 12, 2024).
15. Horn M. B., Staker H. *The Rise of K-12 Blended Learning: Profiles of Emerging Models*. San Mateo, CA, Innosight Institute, 2011. 184 p. Available at: <https://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/The-rise-of-K-12-blended-learning.pdf> (accessed June 12, 2024).

Поступила в редакцию 17.06.2024; одобрена после рецензирования 28.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 17.06.2024; approved after reviewing 28.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 383–390

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 383–390

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-383-390>, EDN: TFRURY

Научная статья

УДК 796.01+004

Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом

А. В. Яни[✉], В. А. Молдован, Е. Д. Кудряшова

Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, 350044, Россия, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Яни Артем Валерьевич, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания, av_yany@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3558-5753>

Молдован Виталий Андреевич, преподаватель кафедры физвоспитания, moldovan2708@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-9864-5836>

Кудряшова Евгения Дмитриевна, студент, yevgeniya.kudryashova.05@bk.ru

Аннотация. Дается представление о различных инновационных видах физкультурно-спортивной деятельности. Проведено исследование на людях 18–50 лет, обучающихся в Кубанском государственном аграрном университете им. И. Т. Трубилина и работающих вне сферы физической культуры и спорта. В рамках исследования дана подробная информация о новых видах активности, включая виртуальную реальность и иммерсивные фитнес-классы. Представлены выводы о проделанной работе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физкультурно-спортивная деятельность, современные потребности в спорте, Кубанский ГАУ, функциональный тренинг, виртуальные тренировки, VR-технологии

Для цитирования: Яни А. В., Молдован В. А., Кудряшова Е. Д. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 383–390. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-383-390>, EDN: TFRURY

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

New types of physical and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports

A. V. Yani[✉], V. A. Moldovan, E. D. Kudryashova

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, 13 Kalinina St., Krasnodar 350044, Russia

Artem V. Yani, av_yany@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3558-5753>

Vitaly A. Moldovan, moldovan2708@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-9864-5836>

Evgeniya D. Kudryashova, yevgeniya.kudryashova.05@bk.ru

Abstract. This article provides a review of various innovative types of physical education and sports activities. The study was conducted among people aged 18–50, including students of Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin and those working outside the field of physical education and sports. The study provides detailed information on new types of activities, including virtual reality and immersive fitness classes. Conclusions based on the work done are presented.

Keywords: physical education and sports, physical and sports activities, modern needs in sports, Kuban State Agrarian University, functional training, virtual training, VR technologies

For citation: Yani A. V., Moldovan V. A., Kudryashova E. D. New types of physical and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 383–390 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-383-390>, EDN: TFRURY

Введение

В условиях современной урбанизации и технологического развития наблюдается тревожная тенденция снижения уровня физической активности людей. Это негативно сказывается на здоровье, приводит к росту хронических заболеваний и снижению общего жизненного тонуса. Очевидно, что формирование и поддержание интереса к физической активности и спорту становится все более важным [1].

В современном мире, характеризующемся быстрыми переменами и высокими жизненными ритмами, физическое и психическое здоровье имеет особое значение. Люди в возрасте 18–50 лет сталкиваются со множеством проблем и стрессов, которые повышают потребность в поддержании физической активности [2]. Традиционные виды фитнеса – такие, как бег, плавание, гимнастика и командные виды спорта, остаются эффективными и популярными способами поддержания физической формы и укрепления организма. Однако в современных условиях появляются новые потребности и предпочтения в разнообразии физической активности [3].

На современном этапе физкультурно-спортивная деятельность значительно разнообразилась благодаря ряду инноваций, направленных на мотивацию людей к занятиям физической культурой. Рассмотрим некоторые из новых видов физкультурно-спортивной деятельности, которые сейчас активно продвигаются и пользуются все большим спросом.

VR-тренировки

Виртуальная реальность позволяет полностью погрузиться в тренировочный процесс и создает уникальную интерактивную среду для занятий. С помощью очков виртуальной реальности и специального программного обеспечения обычные тренировки превращаются в захватывающее и мотивирующее приключение. Вы можете оказаться на тропическом острове, бегать среди древних руин или участвовать в фантастических гонках.

Киберспорт и тренировки

Киберспорт стал неотъемлемой частью современной культуры, и сегодня многие фитнес-

центры предлагают специализированные тренировки для любителей компьютерных игр. Эти занятия представляют собой специальные программы, направленные на развитие реакции, координации и выносливости, необходимых киберспортсменам. Включение игрового элемента в фитнес-процесс делает его более увлекательным и привлекательным для молодежи.

Групповые фитнес-марафоны с социальными сетями

Современные технологии позволяют организовывать фитнес-марафоны, в которых могут участвовать люди со всего мира в режиме онлайн. Такие марафоны транслируются в социальных сетях, создавая ощущение общей цели и соревнования. Участники могут делиться своими достижениями и получать поддержку и советы от других участников.

Фитнес-приложения и устройства

Существует множество приложений и устройств, таких, например, как умные фитнес-браслеты и трекеры, которые помогают пользователям отслеживать свою физическую активность, анализировать данные и ставить новые цели. Они предлагают разнообразные вызовы и задания, делая процесс тренировок интересным и разноплановым. Геймификация фитнеса также может повысить мотивацию, позволяя пользователям выигрывать виртуальные призы и соревноваться с друзьями [4].

Онлайн-тренировки с персональным тренером

Развитие сервисов видеосвязи и потокового вещания сделало возможным проведение персональных тренировок в режиме онлайн. Это облегчило доступ к занятиям с профессиональными тренерами, которые доступны каждому, независимо от его уровня физической подготовки или программы. Индивидуальный подход и гибкость в планировании тренировок способствуют повышению мотивации и регулярности занятий.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT)

HIIT-тренировки – популярный способ повысить физическую форму за короткое время.

Это форма тренировок, в которой высокоинтенсивные упражнения чередуются с короткими периодами отдыха или низкоинтенсивными упражнениями. Такой формат позволяет поддерживать высокий интерес к занятиям, поскольку упражнения постоянно меняются и скучать некогда.

Иммерсивные фитнес-классы

В иммерсивных фитнес-классах используются аудиовизуальные эффекты для создания захватывающей атмосферы во время занятий. Например, темная комната проецируется на окружающее пространство, а динамичная музыка сопровождает упражнения с уникальной тематикой – от йоги и медитации до кардио- и силовых тренировок. Такой подход превращает занятия в захватывающее зрелище и мотивирует участников продолжать тренировки.

Эти новые формы занятий физкультурой и спортом учитывают современные потребности и интересы людей и делают физическую активность не только полезной, но и максимально интересной [5]. Сочетание инноваций и технологий помогает сформировать позитивное отношение к занятиям спортом, повысить уровень активности и укрепить здоровье.

Создание привлекательных и разнообразных видов физической активности может значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Новые виды спорта и методы тренировок не только вносят разнообразие в обычный цикл физических упражнений, но и способствуют развитию личностных качеств, укреплению психического здоровья и социальному взаимодействию [6].

В последние десятилетия наблюдается значительное увеличение интереса к физической культуре и спорту, но, несмотря на многочисленные преимущества улучшения здоровья, многие люди сталкиваются с различными барьерами, мешающими их регулярному участию в спортивной деятельности. Одной из ключевых проблем является недостаток мотивации. В связи с этим возникла необходимость в разработке и внедрении новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленных на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Гибридные виды спорта

Одним из перспективных подходов к повышению мотивации является создание гибридных видов спорта, сочетающих элементы

различных дисциплин. Примером может служить футбольный теннис, который сочетает в себе элементы футбола и тенниса. Такие виды спорта позволяют разнообразить тренировочный процесс и делают занятия более увлекательными, что способствует повышению мотивации.

Виртуальная реальность и геймификация

Современные технологии – такие, как виртуальная реальность (VR) и геймификация, предлагают новые возможности для привлечения людей к физической активности. Исследования показывают, что использование VR-оборудования позволяет создавать иммерсивные тренировки, которые повышают интерес к занятиям спортом. Геймификация, в свою очередь, вводит элементы игры в тренировочный процесс, что делает его более увлекательным и стимулирует пользователей к достижению поставленных целей.

Экологически ориентированные виды спорта

В условиях глобальных изменений климата и растущей озабоченности по поводу экологических проблем возрастающий интерес вызывает развитие экологически ориентированных видов спорта. Примеры включают в себя такие активности, как плоггинг (бег с одновременным сбором мусора), экотуризм и велотуризм. Эти виды спорта не только способствуют улучшению физического состояния, но и повышают экологическую сознательность, что может служить дополнительным мотивирующим фактором.

Социальные инициативы и поддержка сообщества

Исследования показывают, что социальная поддержка и участие в спортивных сообществах могут значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Организация групповых занятий, спортивных соревнований и челленджей, а также привлечение местных сообществ способствуют созданию поддерживающей среды и укреплению социальных связей среди участников, что стимулирует их к регулярной физической активности.

Разработка и внедрение новых видов физкультурно-спортивной деятельности представляют собой эффективное средство для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Гибридные виды спорта,

использование современных технологий, экологически ориентированные активности и социальная поддержка являются ключевыми направлениями, которые могут способствовать увеличению вовлеченности людей в регулярные занятия спортом. Перспективы дальнейших исследований в этой области включают оценку эффективности предложенных подходов и их адаптацию для различных возрастных и социальных групп [7].

Цель данного исследования состоит в анализе новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их влиянии на мотивацию людей к регулярным занятиям физкультурой, а также в изучении влияния новых видов физкультурно-спортивной деятельности на мотивацию людей к занятиям физической культурой. Исходя из предшествующих исследований, которые показывают увеличение интереса к нестандартным и игровым формам физической активности, данное исследование фокусируется на изучении таких видов деятельности, как функциональные тренировки, уличные тренировки и виртуальная реальность в спорте. Основная гипотеза заключается в том, что внедрение инновационных и технологически продвинутых программ может значительно повысить мотивацию к занятиям физкультурой.

В рамках данной цели ставится задача идентификации наиболее эффективных инновационных форм и методов занятий, способных стимулировать интерес и регулярное участие в физической активности.

Для достижения поставленных целей мы собрали и проанализировали данные о посещаемости, уровне удовлетворенности занятиями, а также о персональных ощущениях участников до и после внедрения новых программ. Это позволило не только подтвердить или опровергнуть начальную гипотезу о положительном влиянии инноваций на мотивацию, но и выявить наиболее перспективные направления для дальнейшего развития физкультурно-спортивной деятельности.

Гипотеза исследования заключается в том, что инновационные виды физкультурно-спортивной деятельности, включающие элементы интерактивности и новизны, могут значительно повысить мотивацию людей к занятиям спортом и физической культурой.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе спортивного клуба Кубанского ГАУ и двух фитнес-

центров и охватывало 200 участников в возрасте от 18 до 50 лет. Группы формировались таким образом, чтобы охватить широкий спектр населения с разным уровнем физической подготовки и разными уровнями интереса к спортивной деятельности. Исследование предполагало два этапа: на первом этапе был проведен опрос с целью выявления текущего уровня мотивации и предпочтений, на втором этапе – введение новых видов физической активности и последующая оценка изменений в мотивации.

На первом этапе исследования был проанализирован текущий уровень физической активности респондентов, выявлены их предпочтения в выборе видов спортивных занятий, а также определены основные факторы, влияющие на мотивацию. Для этого каждому участнику было предложено заполнить анкету, включающую вопросы о частоте занятий спортом, любимых видах физической активности, а также о препятствиях, мешающих регулярным тренировкам.

После обработки данных первого этапа на втором этапе были организованы программы, включающие новые виды физкультурно-спортивной деятельности. К таким видам относились функциональный тренинг, кроссфит, скандинавская ходьба, фитнес с элементами танцев, TRX-тренировки и другие. Каждый участник исследования имел возможность выбрать наиболее привлекательные для него занятия и пройти курс тренировок продолжительностью 6 месяцев.

По завершении второго этапа исследования вновь был проведен опрос участников, чтобы оценить изменения в уровне мотивации к занятиям физической культурой. Были проанализированы результаты, сравнили уровень мотивации до и после введения новых видов физической активности.

Для определения мотивационных аспектов использовались анкеты и интервью, оценивающие уровень вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность до и после внедрения новых видов упражнений. Анкеты включали вопросы о частоте посещений занятий, субъективном ощущении удовольствия и интереса, а также оценку внутренней и внешней мотивации.

Результаты и их обсуждение

Современное общество сталкивается с проблемой снижения уровня физической активности среди населения, что приводит

к ухудшению общего здоровья и увеличению заболеваемости [7]. Прежние методы физического воспитания часто не мотивируют людей к регулярным занятиям из-за их монотонности или недостаточной адаптации к интересам современного общества. В связи с этим актуальной становится задача поиска новых подходов и видов физкультурно-спортивной деятельности, способных увеличить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

В последние десятилетия наблюдается заметное падение интереса населения к традиционным видам физкультурно-спортивной деятельности. Однако инновационный подход к формированию спортивных программ и внедрение новых видов физической активности могут выступать мощным стимулом для повышения мотивации к занятиям физической культурой [8].

Огромное значение физической культуры в современной жизни невозможно переоценить. Одним из главных вопросов, стоящих перед специалистами в области спорта и физического воспитания, является повышение мотивации людей к регулярным занятиям физическими упражнениями. В этом контексте интересным объектом исследования выступают новые виды физкультурно-спортивной деятельности, которые могут способствовать увеличению числа вовлеченных в активный образ жизни.

Предварительные ожидания таковы, что введение инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности способно значительно повысить мотивацию к регулярным занятиям спортом. Использование разнообразных форматов тренировок, которые учитывают современные тенденции и индивидуальные предпочтения, должно способствовать увеличению интереса и вовлеченности участников, а значит, и улучшению их физического состояния и здоровья в целом [9].

По результатам исследования, большинство участников отметили значительное повышение интереса к занятиям после введения новых видов физических упражнений. Среди наиболее популярных видов были выделены следующие:

- функциональный тренинг – занятия, включающие комплекс упражнений на развитие силы, координации и выносливости. Такие тренировки привлекли внимание 65% участников исследования [10];
- танцевальные фитнес-программы – такие, как зумба или аэробика на основе популяр-

ных танцевальных движений. 55% участников указали, что подобные тренировки значительно повысили их мотивацию к регулярным занятиям;

- спортивные игры и активности на открытом воздухе, включая фрисби, кроссфит на свежем воздухе, а также групповые игры вроде волейбола и баскетбола. 45% опрошенных предпочли эти виды активности, мотивируя это возможностью сочетать физическую нагрузку с социальной активностью [11];
- виртуальные тренировки – использование VR-технологий и интерактивных программ для занятий фитнесом и боевыми искусствами. Данный вариант выбрали 30% участников. По их мнению, интерактивные технологии делают тренировки более увлекательными и мотивирующими (таблица).

Влияние различных видов физкультурно-спортивной деятельности на мотивацию

Table. The influence of different types of physical education and sports activities on motivation

Вид деятельности	Количество участников, отметивших рост интереса, %
Функциональный тренинг	65
Танцевальные программы	55
Спортивные игры и активности на открытом воздухе	45
Виртуальные тренировки	30

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что новые виды физкультурно-спортивной деятельности могут значительно повысить мотивацию людей к занятиям физической культурой [12]. Особое внимание следует уделить внедрению функционального тренинга и танцевальных программ, так как они получили наиболее положительные отзывы. Виртуальные тренировки, хотя и оказались менее популярны, все же обладают значительным потенциалом, особенно среди молодежи и тех, кто интересуется современными технологиями.

Потенциал новых видов физкультурно-спортивной деятельности, который возможно реализовать на основе этих форм, является ключевым аспектом исследований в области физической культуры и спорта. Современные методы и подходы, используемые для развития и внедрения различных форм физкультурно-спортивной активности, позволяют значительно расширить возможности для вовлечения

различных слоев населения. Это, в свою очередь, способствует повышению уровня здоровья, укреплению социальной сплоченности и развитию массового спорта.

Одним из перспективных направлений является интеграция инновационных технологий и методов в тренировочные процессы. Современные цифровые инструменты и аналитические системы позволяют индивидуализировать подход к подготовке спортсменов, учитывая их уникальные физические и психофизиологические особенности. Однако, несмотря на очевидные преимущества, существуют и объективные ограничения. Например, внедрение высокотехнологичных решений требует значительных финансовых затрат и наличия квалифицированного персонала для их обслуживания, что не всегда доступно в условиях массового спорта.

Еще один важный аспект – социальная и культурная адаптация новых видов физической активности. В некоторых случаях нововведения могут не получить широкого признания из-за несоответствия традиционным ценностям и представлениям о физической культуре в конкретной местности. Например, некоторые виды экстремальных видов спорта могут столкнуться с сопротивлением со стороны общества, особенно в регионах с консервативными взглядами на физическую активность.

Важность постоянного поиска новых форм и видов физкультурно-спортивной деятельности не вызывает сомнений. Именно благодаря этому процессу возможно расширение спортивного арсенала, что способствует разнообразию и доступности физической культуры для всех возрастных и социальных групп населения. Важно также не забывать о необходимости обеспечения равных возможностей для всех желающих заниматься физической культурой и спортом, в том числе представителей маломобильных групп населения.

Заключение

Одним из ключевых выводов является необходимость внедрения новых видов физкультурно-спортивной деятельности в повседневную жизнь людей 18–50 лет. Современные тенденции показывают, что одним из преимуществ новых форм физических упражнений является их гибкость и адаптивность к индивидуальным особенностям каждого человека. Например, такие виды активности, как йога, пилатес, кроссфит и функциональный тренинг,

позволяют учитывать различные уровни физической подготовки и состояния здоровья, что делает их доступными для широкой аудитории.

Кроме того, современные виды спорта и физической активности, такие как авиа-йога, зумба, паркур и различные виды танцевальных фитнес-программ, предоставляют возможность не только укрепить физическое здоровье, но и поддержать эмоциональное и психическое благополучие. Они помогают снять стресс, развить координацию, улучшить настроение и повысить самооценку [13]. Включение таких направлений в систему физкультурно-спортивной деятельности создает не только разнообразие, но и делает занятия более интересными и увлекательными, что способствует повышению мотивации к регулярным тренировкам.

Необходимо отметить, что современные технологии также влияют на развитие новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Например, виртуальные тренировки, использование фитнес-экшн-камер и спортивных приложений на мобильных устройствах создают условия для занятий спортом в домашних условиях или во время путешествий. Таким образом, физические упражнения становятся доступными в любое время и в любом месте, что особенно важно для занятых людей [14, 15].

По итогам анализа можно сделать вывод о том, что интеграция новых видов физкультурно-спортивной деятельности наряду с традиционными методами является необходимым шагом для адаптации к современным условиям жизни. Это позволяет учитывать индивидуальные потребности и предпочтения каждого человека, создавая условия для комплексного развития и поддержания здоровья в возрастной группе от 18 до 50 лет. Внедрение новых форм активности также способствует привлечению большего числа людей к регулярным физическим занятиям, что в долгосрочной перспективе положительно сказывается на общем уровне здоровья населения и на снижении рисков различных заболеваний.

Список литературы

1. Куцуний И. В., Матвеева И. С. Гаджеты как устройство для облегчения и усовершенствования спортивной жизни // Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях : материалы I Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 26–28 июля 2022 г.). Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное

- учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2022. С. 144–150. EDN: ABFFIA
2. Могилевская Т. Е., Гареев Д. Р., Сапаров Б. М. Современные средства срочной информации в физкультурно-спортивной деятельности // Образование на современном этапе: тренды, инновации, перспективы. Екатеринбург : Уральский государственный аграрный университет, 2023. С. 215–217. EDN: TTHJVP
3. Яковлев А. Н., Стадник В. И., Яковлев А. А., Макарова Л. С. Физкультурно-спортивная деятельность в условиях деятельности вуза // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы IX Международной научно-методической конференции, посвященной году науки и технологий (Уфа, 15 марта 2021 г.). Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2021. С. 300–305. EDN: OFFULR
4. Сбитнева О. А. Значимость физкультурно-спортивной деятельности в подготовке специалистов аграрного вуза // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 9, ч. 2 (72). С. 120–123. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-9-2-120-123>, EDN: CLYYBB
5. Камалетдинов В. Г., Мусакаев М. Б. Системный подход в управлении физкультурно-спортивной деятельностью // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С. 19–23. EDN: OKHDKP
6. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник. М. : Юрайт, 2021. 313 с. EDN: JVSJRH
7. Столяров В. И., Абалян А. Г. Технология и результаты теоретического анализа проблемы повышения физкультурно-спортивной активности населения. М. : ООО «Канцлер», 2023. 326 с. EDN: IKSLHG
8. Подущенко О. Е., Матвеева И. С. Влияние кроссфита на здоровье и мозговую деятельность студентов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 165–167. EDN: CCWJGC
9. Луценко А. С. Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 6–7 апреля 2022 г.). Нижневартовск : Нижневартковский государственный университет, 2021. Ч. 6. С. 110–114. EDN: CGAJHL
10. Петриков И. С. Решение задач спортивно-патриотического воспитания студентов в условиях образовательного учреждения // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы I Всероссийской конференции (Москва, 24 июня 2022 г.). М. : ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. С. 631–635. EDN: ABYYUA
11. Логвина А. И. Занятия физической культурой в формате дистанционного обучения в аграрных вузах // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности : материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (пос. Персиановский, 28 апреля 2021 г.). пос. Персиановский : ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет», 2021. С. 449–453. EDN: HQSSSH
12. Тихонова И. В. Функционально-информационная концепция визуализации процесса физического воспитания и спортивной подготовки детей и молодежи : дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2021. 563 с. EDN: RTOENZ
13. Матвеева И. С., Дробот Е. А. Киберспорт: от простых игр к профессиональному виду спорта // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2 (19). https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_02_38, EDN: UBIHSA
14. Деркачева М. А., Алозянц А. С. Педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 12–13 октября 2023 г.). Краснодар : Экоинвест, 2023. С. 392–395. EDN: WCZTYC
15. Тихонова И. В., Ближнюк А. А., Омарова П. Г. Классификация приемов обеспечения визуализации в физическом воспитании и спортивной тренировке // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67, ч. 3. С. 213–215. EDN: LZFCIL

References

1. Kutsupii I. V., Matveeva I. S. Gadgets as a device for facilitating and improving sports life. *Sport – v selo: aktual'nyie napravleniya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta na sel'skikh territoriyah: materialy I Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (Omsk, 26–28 iyulya 2022 g.)* [Sport – to the Village: Current Management of Physical Education and Sport Development in Rural Areas: Materials and of the I All-Russian Scientific-practical Conference, Omsk, July 26–28, 2022]. Omsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Siberian State University of Physical Education and Sports” Publ., 2022, pp. 144–150 (in Russian). EDN: ABFFIA
2. Mogilevskaya T. E., Gareev D. R., Saparov B. M. Means of urgent information in physical and sports activities. In: *Obrazovanie na sovremennom etape: trendy, innovatsii, perspektivy* [Education at the present stage: Trends, innovations, prospects]. Ekaterinburg, Ural State Agrarian University Publ., 2023, pp. 215–217 (in Russian). EDN: TTHJVP
3. Yakovlev A. N., Stadnik V. I., Yakovlev A. A., Makarova L. S. Physical culture and sports activities in the condition of university activity. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego i srednego professional'nogo obrazovaniya: materialy IX Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, posviashchennoy godu nauki i tekhnologii (Ufa, 15 marta 2021 g.)* [Physical Culture and Sports in the System of Higher and Secondary Vocational Education: Materials of the IX International Scientific and Methodological Conference Dedicated to the Year of Science and Technology, Ufa, March 15, 2021]. Ufa, Ufa State Petroleum Technological University, 2021, pp. 300–305 (in Russian). EDN: OFFULR
4. Sbitneva O. A. The importance of physical culture and sports activities in the training of agricultural university specialists. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2022, no. 9, part 2 (72), pp. 120–123 (in Russian).

<https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-9-2-120-123>, EDN: CLYYBB

5. Kamaletdinov V. G., Musakaev M. B. Systematic approach to the management of physical culture and sports activities. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2011, no. 11, pp. 19–23 (in Russian). EDN: OKHDKP

6. Alkhasov D. S., Ponomarev A. K. *Bazovyye i novyye vidy fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti s metodikoy prepodavaniya: sportivnyye igry: uchebnik* [Basic and new types of physical and sports activities with teaching methods: Sports games: Textbook]. Moscow, Yurait, 2021. 313 p. (in Russian). EDN: JVSJRH

7. Stolyarov V. I., Abalyan A. G. *Tekhnologiya i rezul'taty teoreticheskogo analiza problemy povysheniya fizkul'turno-sportivnoy aktivnosti naseleniya* [Technology and results of theoretical analysis of the problem of increasing physical and sports activity of the population]. Moscow, OOO "Kantsler", 2023. 326 p. (in Russian). EDN: IKSLHG

8. Podushchenko O. E., Matveeva I. S. The influence of CrossFit on health and brain activity of students. *Resources of Competitiveness of Athletes: Theory and Practice of Implementation*, 2022, no. 12, pp. 165–167 (in Russian). EDN: CCWJGC

9. Lutsenko A. S. Youth interest in sports. *XXIII Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta (Nizhnevartovsk, 6–7 aprelya 2022 g.)* [XXIII All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, April 6–7, 2022 g.]. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University Publ., 2021, pp. 110–114 (in Russian). EDN: CGAJHL

10. Petrikov I. S. Solving the problems of sports and patriotic education of students in an educational institution. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravleniy molodezhnoy politiki v Rossiyskoy Federatsii: materialy I Vserossiyskoy konferentsii (Moskva, 24 iyunya 2022 g.)* [Physical Culture and Sport as one of the Main Directions of Youth Policy in the Russian Federation: Materials of the 1st All-Russian Conference, Moscow, June 24, 2022]. Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of

Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTsOLIFK)" Publ., 2022, pp. 631–635 (in Russian). EDN: ABYYUA

11. Logvina A. I. Physical education classes in the format of distance learning. In: *Ispol'zovaniye sovremennykh tekhnologiy v sel'skom khozjajstve i pishchevoy promyshlennosti: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh (pos. Persianovskii, 28 aprelya 2021 g.)* [Use of Modern Technologies in Agriculture and Food Industry: Materials of the International Scientific and Practical Conference of Students, Graduate Students and Young Scientists, village Persianovskii, April 28, 2021]. Village Persianovsky, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Don State Agrarian University" Publ., 2021, pp. 449–453 (in Russian). EDN: HQSSSH

12. Tikhonova I. V. *Functional and Informational Concept of Visualization of the Process of Physical Education and Sports Training of Children and Youth*. Thesis Diss. Dr. Sci. (Ped.), Krasnodar, 2021. 563 p. (in Russian). EDN: RTOEHZ

13. Matveeva I. S., Drobot E. A. Esport: From simple games to the professional sport. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 2 (19) (in Russian). https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_02_38, EDN: UBIHSA

14. Derkacheva M. A., Apozyants A. S. Pedagogical and socio-psychological problems of modern education and physical culture and sports activities. In: *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpiyskoe obrazovaniye: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Krasnodar, 12–13 oktyabrya 2023 g.)* [Physical Culture and Sport. Olympic Education: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, October 12–13, 2023]. Krasnodar, Ecoinvest, 2023, pp. 392–395 (in Russian). EDN: WCZTYC

15. Tikhonova I. V., Bliznyuk A. A., Omarova P. G. Classification of visualization guidelines in physical education and sports training. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2020, no. 67, part. 3, pp. 213–215 (in Russian). EDN: LZFICL

Поступила в редакцию 16.07.2024; одобрена после рецензирования 30.08.2024; принята к публикации 31.08.2024
The article was submitted 16.07.2024; approved after reviewing 30.08.2024; accepted for publication 31.08.2024

Научная статья

УДК 378.172

Национально-региональные аспекты формирования физкультурно-оздоровительной среды в образовательных учреждениях Республики Татарстан

И. М. Мануров¹, В. Л. Калманович²✉

¹Казанский государственный аграрный университет, Россия, 420015, г. Казань, ул. К. Маркса, д. 65

²Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Россия, 420043, г. Казань, ул. Зеленая, д. 1

Мануров Ильгиз Минзагитович, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, kaf.fv/kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1631-7112>

Калманович Владимир Львович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, volek71@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7637-4496>

Аннотация. Современная профессиональная, ориентированная на удовлетворение потребностей студенческой молодежи физкультурно-оздоровительная среда вуза создаст возможности решения задач, направленных на развитие студенческого спорта, улучшение качества жизни в целом и уровня здоровья в частности. В работе нами были применены такие методы, как изучение и сравнительный анализ педагогической и методической литературы; системный анализ правовых документов; обобщение опыта педагогической практики; анкетирование; методы математической статистики и экспериментальные методы. Физкультурно-оздоровительная среда вуза обладает огромным ценностным потенциалом и большими возможностями в сфере организации обучения и воспитания студентов, формирования общей культуры, развития у обучающихся социально значимых качеств и личностного отношения к здоровьесбережению как ценности. Рассматривая процессы здоровьесбережения как педагогическую единицу, мы считаем необходимым строить процесс образования и самообразования принципиально по-иному, где инновационным может стать процесс валеологического образования студента в единстве с профессиональной валеологической подготовкой профессорско-преподавательского состава вуза. Спортивно-оздоровительная среда является широкой сферой, пронизанной ценностями человечества и обилием образовательных возможностей. В такой атмосфере культивируется желание к самостоятельному поиску знаний и методов самореализации.

Ключевые слова: ценностно-смысловая сфера, здоровьесбережение, физкультурно-оздоровительная среда

Для цитирования: Мануров И. М., Калманович В. Л. Национально-региональные аспекты формирования физкультурно-оздоровительной среды в образовательных учреждениях Республики Татарстан // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 391–396. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-391-396>, EDN: ULCRAS

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

National and regional aspects of formation of physical culture and recreation environment in educational institutions of the Republic of Tatarstan

I. M. Manurov¹, V. L. Kalmanovich²✉

¹Kazan State Agrarian University, 65 K. Marxa St., Kazan 420015, Russia

²Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, 1 Zelenaya St., Kazan 420043, Russia

Ilgiz M. Manurov, kaf.fv/kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1631-7112>

Vladimir L. Kalmanovich, volek71@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7637-4496>

Abstract. Creation of modern professional, focused on meeting the needs of the student youth physical culture and recreation environment of the university will create opportunities for solving problems aimed at the development of

student sports, improving the quality of life in general and the level of health in particular. In our work, we applied such methods as study and comparative analysis of pedagogical and methodological literature; systematic analysis of legal documents; generalization of the experience of pedagogical practice; questionnaires; methods of mathematical statistics and experimental methods. Physical culture and wellness environment of the university has a huge value potential and great opportunities in the field of training organization and education of students, formation of general culture, development of socially significant qualities and personal attitude to health care as a value. Considering the processes of health saving as a pedagogical unit, we believe it is necessary to build the process of education and self-education in a fundamentally different way, where the process of valeological education of a student in unity with professional valeological training of teaching staff of the university can become innovative. The sports and recreation environment is a broad sphere imbued with the values of humanity and an abundance of educational opportunities. In such atmosphere, the desire for independent search for knowledge and methods of self-realization is cultivated.

Keywords: value-semantic sphere, health care, physical culture and wellness environment

For citation: Manurov I. M., Kalmanovich V. L. National and regional aspects of formation of physical culture and recreation environment in educational institutions of the Republic of Tatarstan. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 391–396 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-391-396>, EDN: ULCRAS

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Согласно Стратегии физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р, образовательные учреждения сталкиваются с необходимостью формирования физкультурно-оздоровительной среды внутри вуза, которая позволит независимо развивать как физическую культуру, так и профессиональный спорт, минимизируя зависимость от государственного финансирования.

Не вызывает сомнений необходимость активного участия вузов в создании физкультурно-оздоровительной среды. Разработка современного профессионального пространства, ориентированного на удовлетворение потребностей студенческой аудитории, позволит решать задачи по развитию студенческого спорта, улучшению качества жизни и здоровья, методически грамотному проведению занятий по физической культуре, а также обеспечит связь между смежными дисциплинами и образовательными уровнями [1].

Материалы и методы

В соответствии со Стратегией развития физкультуры и спорта в России, для формирования физкультурно-оздоровительной среды требуется всесторонняя научно-технологическая поддержка. В связи с этим в работе нами были применены такие методы, как изучение и сравнительный анализ педагогической и методической литературы, системный анализ правовых документов, обобщение опыта педагогической практики, анкетирование, методы

математической статистики и экспериментальные методы.

В эксперименте принимали участие 470 студентов университетов Казани. Исследования проводились на кафедрах физического воспитания и спорта Казанского государственного аграрного университета, Казанского государственного архитектурно-строительного университета и Казанского национального исследовательского технологического университета.

Обзор литературы

В университетах создание среды, сосредоточенной на спорте и оздоровлении, формирует стратегический тренд, направленный на интеграцию инновационных методов и технологий в области физической культуры и спорта в рамках образовательного процесса [2].

В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева выделяют важность ценностных ориентаций в обществе, ценностей здорового образа жизни, повышения работоспособности и улучшения психоэмоционального состояния. Целеустремленные ценности связывают с личными приоритетами индивидов, основанными на их стремлениях и интересе к физической активности.

Главное внимание ученых уделяется не только физическим упражнениям, но и психологическому компоненту здоровья, что позволяет студентам успешно справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями. Ключевые универсальные ценности – такие, как труд, профессионализм, образование, мир, дружба, семейные отношения, благотворительность, ум, здоровье, творчество, взаимная

поддержка и сотрудничество, – играют важную роль в жизни каждого человека [3].

На основе проведенных нами исследований были сформулированы организационно-педагогические условия формирования физкультурно-оздоровительной среды вуза:

- внедрение структурно-функциональной модели организации физкультурно-оздоровительной среды;
- разработка оздоровительных и здоровьесберегающих практик, направленных на организацию социально-педагогического сопровождения здоровьесбережения;
- реализация индивидуальных здоровьесберегающих маршрутов студентов в процессе образовательной и оздоровительной деятельности в современном вузе.

Таким образом, спортивно-оздоровительная среда в университете имеет значительный потенциал и широкие возможности для организации обучения и воспитания студентов, развития их общей культуры, формирования социально важных качеств и осознанного отношения к здоровью [4]. В таком контексте индивидуум становится сущностью гармоничной, активно ассимилирующей культурные ценности и реализующей их в своем физическом и духовном развитии [5].

Организация университетской зоны для спорта и улучшения здоровья, где студенты активно участвуют в ее создании и используют ее в повседневной жизни, способствует формированию личности, способной самостоятельно

организовывать свое пространство с учетом своих физических и психических возможностей [6]. Такой подход направлен на поддержание здоровья и благополучия студентов.

Результаты и их обсуждение

Исследование, направленное на изучение частоты заболеваний среди студенческой аудитории, выявило, что на современном этапе наибольшее распространение получили болезни сердечно-сосудистой системы, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, такие как остеохондроз и сколиоз, а также заболевания дыхательной системы. Результаты анализа указывают на то, что здоровье студентов высших учебных заведений распределено по уровням следующим образом: лишь 1,8% имеют высокий уровень здоровья, 7,7 – средний, 21,5% сталкиваются с низким уровнем здоровья, в то время как у 69,0% здоровье оценивается как очень низкого уровня.

Результаты опроса студентов о внимании администрации образовательного учреждения к их здоровью представлены на рис. 1.

Исследование показало необходимость проведения комплексных научных разработок в области создания современных технологий для физического воспитания студентов вуза. Важно учитывать особенности учебного процесса студентов, их мотивацию, разрабатывать современные методики и тренинги, для развития практических физических навыков

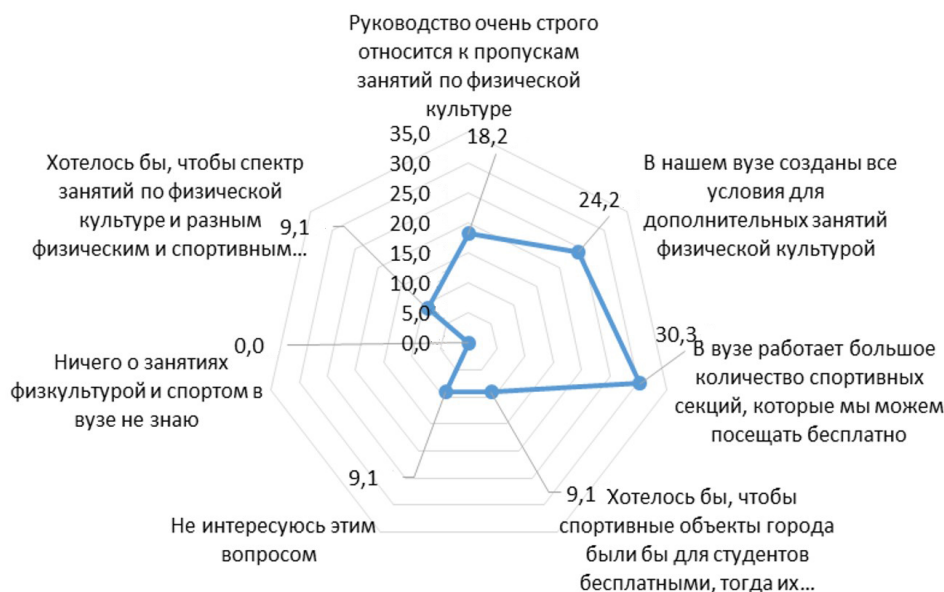


Рис. 1. Оценка деятельности администрации вуза в отношении здоровья студентов, %

Fig. 1. Evaluation of the university administration's activity in relation to students' health, %

молодежи в контексте их будущей карьеры. Мы провели опрос среди студентов и на рис. 2 представили некоторые результаты изучения их мнения о необходимости улучшения физкультурно-оздоровительной среды в образовательном учреждении.

Для создания зоны физкультурно-оздоровительной активности в университете, где студенты могли бы осознанно развивать навыки заботы о здоровье, необходимо преодолеть стереотипы мышления, которые присутствуют у многих студентов.

Мы выявили некоторые типичные общепринятые представления, которые могут мешать созданию открытой среды для занятий физкультурой и оздоровлением в современном университете, где студенты могли бы чувствовать себя активными участниками процесса поддержания здоровья:

- убеждение студентов в важности достижения полного благополучия – это недостижимое состояние;
- истинное состояние здоровья заключается в отсутствии болезней;
- имеющееся здоровье является незначительным фактором для достижения высокой производительности и успеха;
- странная трата времени во время занятий физическими активностями.

На основе вышесказанного можно сделать вывод о необходимости развития физкультурно-оздоровительной среды в университете как

средства сохранения здоровья, а также для преодоления устоявшихся стереотипов [7].

Изучив подходы к сохранению здоровья через призму образовательных методик, подчеркнем важность радикального переосмысления методов обучения и самообучения. В этом контексте ключевым становится интеграция валеологического обучения студентов с профессиональной подготовкой академического персонала [8]. Подготовка будущих специалистов должна осуществляться на стыке философских убеждений и стандартов поведения в рамках образовательной среды.

Теоретические основы проблемы создания физкультурно-оздоровительной среды в современном университете выявили потребность в апробации организационно-педагогических условий эффективного функционирования такого средового пространства. Для достижения этой цели нами была разработана и внедрена структурно-функциональная модель среды университета физкультурно-оздоровительной направленности как фактора поддержания здоровья студентов.

В ходе нашей научной работы мы пришли к выводу, что во время разработки модели физкультурно-оздоровительной среды образовательной организации необходимо учитывать ряд факторов, включая следующие:

- среда должна быть социально ориентированной и уникальной, то есть организовыв-

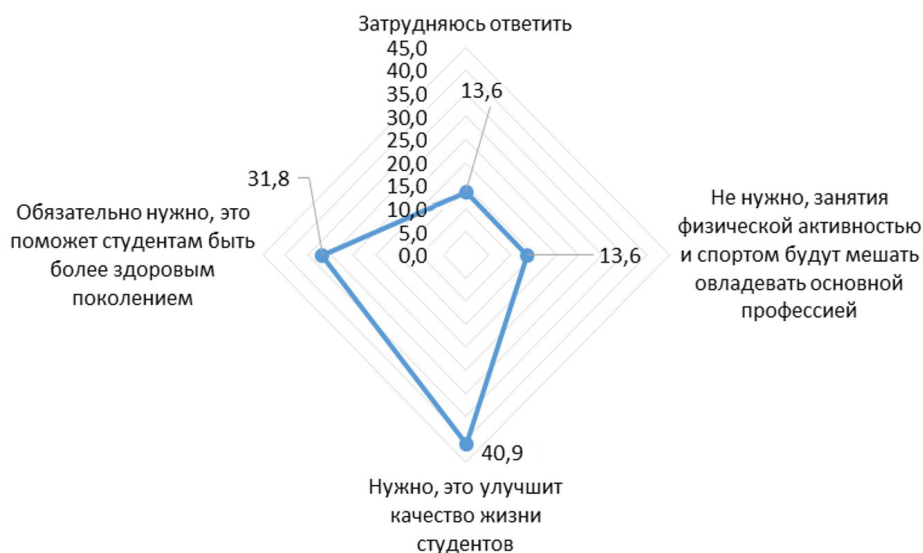


Рис. 2. Потребность в формировании и внедрении физкультурно-оздоровительной среды в образовательной организации, %

Fig. 2. The need for the formation and implementation of physical culture and wellness environment in an educational organization, %

ваться и оцениваться с учетом особенностей конкретного университета;

- спортивно-оздоровительная среда университета должна быть гибкой и способной к адаптации, демонстрируя эффекты синергии. Применение синергетического метода к развитию такого рода среды обеспечивает ее функционирование как системы, способной к самоорганизации. В свою очередь, самоорганизующаяся структура спортивно-оздоровительной среды будет основываться на уникальных потребностях и особенностях обучения будущих профессионалов в разнообразных областях;
- разработка спортивно-оздоровительной среды должна включать в себя акцентирование внимания на значимости улучшения системы ценностных установок, направленных на здоровый образ жизни в обществе.

Выводы

С точки зрения пространственно-окружающего аспекта можно утверждать, что спортивно-оздоровительная среда представляет собой комплекс взаимодействующих условий, влияющих на развитие индивидуальности.

В процессе взаимодействия создаются условия, способствующие занятиям спортом и охране здоровья, благодаря непрерывной взаимосвязи между участниками. Среда динамично адаптируется и отзывается на взаимодействия преподавателя, студента и окружающего мира. Этот подход дает возможность видеть взаимодействие между всеми заинтересованными сторонами в сфере физической культуры и здоровья как осознанный процесс, направленный на развитие личности студента.

Спортивно-оздоровительная среда является широкой сферой, пронизанной ценностями человечества и обилием образовательных возможностей. В такой атмосфере культивируется желание к самостоятельному поиску знаний и методов самореализации. Подобная среда стимулирует деловое общение среди студентов, что, в свою очередь, способствует развитию интеллектуальных способностей, воспитанию психологической стойкости, стрессоустойчивости, формированию мотивации и желания к обучению, а также творческому вкладу каждого индивида.

Список литературы

1. Калимуллина О. А. Формирование ценности здоровья в образовательном процессе современного вуза // Здоровье как социокультурный феномен : материалы 1-й электронной Международной научной конференции, Казань, 15 мая – 15 октября 2010 г. Казань : Казанский государственный университет культуры и искусств, 2011. С. 324–327. EDN: YLXFDX
2. Курникова М. В. Физическая культура и спорт как социальное пространство // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия : Социология. Политология. 2021. Т. 21, вып. 2. С. 175–181. <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-2-175-181>, EDN: NMGSCB
3. Калимуллина О. А., Амлеева В. В., Зизикова С. И. Творческая самореализация личности современных студентов в условиях трансформации ценностно-смысловых установок молодежи // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 4. С. 124–127. EDN: IFKBOZ
4. Калманович В. Л. Теоретические аспекты гуманизации и духовности физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности // Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив : материалы Международной электронной научно-практической конференции, Казань, 22 мая 2020 г. Казань : Казанский государственный университет культуры и искусств, 2020. С. 89–94. EDN: HBYRSX
5. Хайруллин Р. Р., Калманович В. Л., Болотников А. А., Музаттарова Э. Р. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни учащейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 г. / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2017. С. 781–785. EDN: VMGDBG
6. Бикмухаметов Р. К., Калманович В. Л., Битшеева И. Г. Роль кафедры физического воспитания в формировании образовательного физкультурно-оздоровительного пространства университета // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 2. С. 101–108. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-2-101-108>, EDN: EQTGBQ
7. Калимуллина О. А., Тимошина И. Н., Иванова А. В. Культурно-образовательное пространство современного вуза как фактор формирования педагогической системы духовно-нравственного развития молодежи. Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, 2022. 160 с. EDN: VPHBRL
8. Калманович В. Л., Хайруллин Р. Р., Архипов Е. Ю. Взаимосвязь стрессоустойчивости курсантов с их физической подготовленностью в образовательной деятельности // Научные исследования в сфере физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации: опыт и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 95-летию Тиграна Тиграновича Джамгарова (1921–1980) / под редакцией А. Г. Щурова, О. Г. Румба, А. А. Горелова. Санкт-Петербург : Свое издательство, 2017. С. 87–91. EDN: YYYAZF

References

1. Kalimullina O. A. Formation of the value of health in the educational process of a modern university. *Zdorov'e kak sotsiokul'turnyj fenomen: materialy 1-j elektronnoy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, Kazan', 15 maja – 15 oktyabrya 2010 g.* [Health as a Sociocultural Phenomenon: Proceedings of the 1st Electronic International Scientific Conference, Kazan, May 15 – October 15, 2010]. Kazan, Kazan State University of Culture and Arts Publ., 2011, pp. 324–327 (in Russian). EDN: YLXFDX
2. Kournikova M. V. Physical culture and sport as a social space. *Izvestia of Saratov University. Sociology. Politology*, 2021, vol. 21, iss. 2, pp. 175–181 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-2-175-181>, EDN: NMGSBC
3. Kalimullina O. A., Ampleeva V. V., Zizikova S. I. Creative self-realization of personality of modern students under conditions of transformation of values and sense installations of youth. *Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts*, 2019, no. 4, pp. 124–127 (in Russian). EDN: IFKBOZ
4. Kalmanovich V. L. Theoretical aspects of humanization and spirituality of physical culture of university students in educational activities. In: *Sotsial'no-kul'turnaja dejatel'nost': vektory issledovatel'skikh i prakticheskikh perspektiv: materialy Mezhdunarodnoy elektronnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Kazan', 22 maja 2020 g.* [Socio-cultural Activity: Vectors of Research and Practical Prospects: Proceedings of the International Electronic Scientific and Practical Conference, Kazan, May 22, 2020]. Kazan, Kazan State University of Culture and Arts Publ., 2020, pp. 89–94 (in Russian). EDN: HBYRSX
5. Khairullin R. R., Kalmanovich V. L., Bolotnikov A. A., Mugattarova E. R. The influence of physical culture on a healthy lifestyle of students. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy VII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksary, 16 nojabrja 2017 g.* Pod red. G. L. Drandrova, A. I. P'janzina [Drandrov G. L., Pjanzin A. I., eds. Actual Problems of Physical Culture and Sports: Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, November 16, 2017]. Cheboksary, Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev Publ., 2017, pp. 781–785. (in Russian). EDN: VMGDBG
6. Bikmukhametov R. K., Kalmanovich V. L., Bitsheva I. G. The role of the department of physical education in the formation of the educational physical culture and recreation space of the university. *Science and Sport: Modern Tendencies*, 2022, vol. 10, no. 2, pp. 101–108 (in Russian). <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-2-101-108>, EDN: EQTGQB
7. Kalimullina O. A., Timoshina I. N., Ivanova A. V. *Kul'turno-obrazovatel'noe prostranstvo sovremennogo vuza kak faktor formirovaniya pedagogicheskoy sistemy dukhovno-nravstvennogo razvitiya molodezhi* [Cultural and educational space of a modern university as a factor of formation of a pedagogical system of spiritual and moral development of youth]. Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov Publ., 2022. 160 p. (in Russian). EDN: VPHBRL
8. Kalmanovich V. L., Khairullin R. R., Arkhipov E. Yu. The relationship of stress resistance of cadets with their physical fitness in educational activities. In: *Nauchnye issledovaniya v sfere fizicheskoy podgotovki i sporta v Vooruzhennykh Silakh Rossijskoj Federatsii: opyt i perspektivy: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvjashchennoj 95-letiju Tigrana Tigranovicha Dzhambgarova (1921–1980).* Pod red. A. G. Shhurova, O. G. Rumba, A. A. Gorelova [Shchurov A. G., Rumba O. G., Gorelov A. A., eds. Scientific Research in the Field of Physical Training and Sports in the Armed Forces of the Russian Federation: Experience and Prospects: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference Dedicated to the 95th Anniversary of Tigran Tigranovich Dzhambgarov (1921–1980)]. Saint Petersburg, Svoe izdatel'stvo, 2017, pp. 87–91 (in Russian). EDN: YYYAZF

Поступила в редакцию 25.06.2024; одобрена после рецензирования 18.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 25.06.2024; approved after reviewing 18.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 397–404

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 397–404

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-397-404>, EDN: VGBAPP

Научная статья

УДК 796:378.663(091)(470.51-25)

Спорт в Удмуртском государственном аграрном университете (на примере участия в соревнованиях различного уровня с 1954 по 2024 г.)

Л. В. Рубцова[✉], Р. А. Жуйков, М. С. Воротова

Удмуртский государственный аграрный университет, Россия, 426069, г. Ижевск, ул. Студенческая, д. 11

Рубцова Любовь Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры, и. о. заведующего кафедрой, rubcoval12504@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8972-6259>

Жуйков Роман Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, kafiedra@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2365-9951>

Воротова Мария Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, mariysonvorotova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5899-91>

Аннотация. Удмуртский государственный аграрный университет (УдГАУ) – одно из современных специализированных учебных заведений в России. Данный вуз является учебным, научным и спортивным центром подготовки специалистов аграрного направления. Со времени организации вуза заработала и кафедра физической культуры, на которой трудились немногие специалисты, приглашенные из других городов России. Преподаватели-энтузиасты вели поиск талантливых студентов-спортсменов, проводились разные спортивные мероприятия. В 1960-х гг. появились первые мастера спорта по велоспорту, лыжным гонкам, вольной борьбе, легкой атлетике.

Историю кафедры вела старший преподаватель В. С. Пашкова, а затем председатели спортивного клуба института. Большой вклад в работу кафедры внес профессор Н. А. Соловьев, который проработал в УдГАУ более пятидесяти лет. В 2023 г. профессору Н. А. Соловьеву исполнилось 90 лет и в его честь была организована Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования», в которой приняло участие более семидесяти человек. Соловьевым написано более 120 научных работ. Им описана история спорта в Удмуртской республике до 2023 г.

Цель исследования – проанализировать историю спорта в УдГАУ за указанный в названии статьи период. Методы исследования: анализ архивных материалов кафедры и вуза УдГАУ, исторических очерков Н. А. Соловьева и интернет-источников. Анализ литературных и других источников дал информацию о командных и личных выступлениях спортсменов УдГАУ с 1954 по 2024 г. Также выявлены спортивные традиции кафедры физической культуры и традиционные виды спорта, имена мастеров спорта, подготовленных в условиях обучения в вузе.

Ключевые слова: Универсиада, Минсельхоз РФ, мастера спорта, соревнования, студенты

Благодарности и финансирование: выражаем благодарность Н. А. Соловьеву за предоставленные материалы.

Для цитирования: Рубцова Л. В., Жуйков Р. А., Воротова М. С. Спорт в Удмуртском государственном аграрном университете (на примере участия в соревнованиях различного уровня с 1954 по 2024 г.) // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 397–404. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-397-404>, EDN: VGBAPP

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Sports in Udmurt State Agrarian University (using the example of participation in various competitions from 1954 to 2024)

L. V. Rubtsova[✉], R. A. Zhuikov, M. S. Vorotova

Udmurt State Agrarian University, 11 Studencheskaya St., Izhevsk 426069, Russia

Lyubov V. Rubtsova, rubcoval12504@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8972-6259>

Roman A. Zhuikov, kafiedra@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2365-9951>

Maria S. Vorotova, mariysonvorotova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5899-91>

Abstract. Udmurt State Agrarian University (UdGAU) is one of the modern specialized educational institutions in Russia. This university is an educational, scientific and sports center for training agricultural specialists. Since the establishment of the university, the Department of Physical Education has also been established, which employed few specialists invited from other cities of Russia. Enthusiastic teachers searched for talented student-athletes, and various sports events were held. In the 1960s, the first masters of sports appeared in cycling, cross-country skiing, freestyle wrestling, and athletics. The history of the department was recorded by senior lecturer V. S. Pashkova, and then by the chairmen of the Institute's sports club. A great contribution to the work of the department was made by Professor N. A. Solovyov, who worked for more than 50 years at UdGAU. In 2023, Professor N. A. Solovyov turned 90 years old and an international scientific and practical conference "Modern Problems of Physical Education and Sports in the Higher Education" was organized in his honor, which was attended by more than 70 people. Solovyov has written more than 120 scientific papers. He described the history of sports in the Udmurt Republic until 2023. The purpose of the study is to analyze the history of sports in UdGAU for the period indicated in the title of the article. The research methods used: analysis of archival materials of the department and the University of UdGAU, historical essays by N. A. Solovyov and Internet sources. A literary review and other sources provided information about the team and personal performances of UdGAU athletes from 1954 to 2024. The sports traditions of the Department of Physical Education, the names of the masters of sports who trained at the university, and traditional sports are also presented.

Keywords: University Games, Ministry of Agriculture of the Russian Federation, masters of sports, competitions, students

Acknowledgements and funding: we express our gratitude to Nikolay A. Solovyov for the materials provided.

For citation: Rubtsova L. V., Zhuikov R. A., Vorotova M. S. Sports in Udmurt State Agrarian University (using the example of participation in various competitions from 1954 to 2024). *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 397–404 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-397-404>, EDN: VGBAPP

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Со времен образования кафедры физической культуры в тогда еще ИжСХИ (Ижевский сельскохозяйственный институт) (теперь УдГАУ) зародились спортивные традиции. В течение учебного года спортсмены вуза соревновались в различных первенствах, кубках, эстафетах – всего проводилось около 30 мероприятий в год.

Цель исследования – проанализировать историю спорта в УдГАУ за указанный период.

Исследование проводилось с помощью анализа архивных материалов кафедры и вуза УдГАУ, исторических очерков профессора Н. А. Соловьева и интернет-источников. Исследовалась спортивная жизнь и традиции кафедры и вуза, отдельные достижения спортсменов мастеров спорта.

История спорта вуза начинается с 1954 г. и делится на следующие периоды: 1950–1960-е гг., 1970-е, 1980-е, 1990-е, современный период – с 2000 г.

Период 1950–1960-х гг. стал временем образования и становления кафедры. В первое время штат кафедры состоял всего из двух преподавателей. Заведующим кафедрой был назначен выпускник Удмуртского государственного педагогического института (УГПИ) В. В. Лямин (специализация – гимнастика). Вторым

преподавателем была В. С. Пашкова – участница Великой Отечественной войны, специалист по физической культуре. Позднее на кафедру были приняты преподаватели В. Г. Глухов и М. М. Кайдалов (специализация – лыжный спорт).

С 1954 по 1958 г. Ижевский СХИ организовано входил в структуру добровольного спортивного общества (ДСО) «Урожай». Студенты выступали в основном на внутривузовских соревнованиях, а также на первенстве города и облсовета ДСО «Урожай».

С 1954 г. спортсмены вуза участвовали в соревнованиях по волейболу, лыжным гонкам, гимнастике, вольной борьбе, боксу, шахматам, стрельбе, легкой атлетике. Проводились конные и лыжные походы. Дружественные товарищеские встречи по шахматам, по штанге, по лыжам, по ручному мячу, хоккею с шайбой и с мячом со студентами механического и медицинского вузов (ИМИ и ИМА).

Стали традиционными спортивные вечера, в которых принимали участие сотрудники института.

Следует отметить, что у вуза не было никакой спортивной базы. Физкультурные занятия и соревнования проводились рядом с вузом в парке им. Кирова. Для занятий секций институт арендовал спортивные залы в ДК Машзавода и в СО «Динамо». Несмотря на это, спортивная жизнь велась очень оживленно.

Отсутствие спортивной базы не влияло на результаты студентов-спортсменов. Волейболисты вуза в 1955 г. на первенстве города заняли третье место среди мужских команд и шестое среди женщин. Спортсмены вуза участвовали также в более престижных соревнованиях. В 1956 г. команда лыжников участвовала в первенстве СССР среди студентов вузов и заняла двадцать первое место из 31 команды.

Преподаватели кафедры строго следили за результатами спортсменов, записывая их в журнал учета спортивных мероприятий с 1954 по 1996 г. [1].

С 1949 г. в Ижевске стала традиционно проводиться «Эстафета Мира», посвященная Победе в Великой Отечественной войне. Данное мероприятие призывало участников отдать дань памяти героям войны, выступить за спортивную борьбу на беговой дорожке, за мир, против войны. С 1955 г. команда вуза участвовала в данном мероприятии.

В вузе зародились крепкие спортивные традиции. Одной из них стало проведение с 1957 г. Спартакиады института. В рамках первой Спартакиады были проведены соревнования по таким видам спорта, как лыжные гонки, волейбол, настольный теннис, стрельба, шахматы и шашки.

В 1959 г. спортсмены вуза заняли первое место в первенстве среди вузов по стендовой стрельбе, второе место – по плаванию [2].

В 1959 г. на зональном первенстве России по конному спорту спортсмены заняли второе место.

Силами студентов и преподавателей в 1959 г. в вузе был построен лучший в городе спортивный зал – 24×12 м. Это событие стало толчком в развитии многих видов спорта.

Следующей традицией кафедры и сотрудников вуза стало участие в Спартакиаде «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников. В 1964 г. коллектив института занял первое место в общекомандном зачете в республиканских спортивных соревнованиях среди сотрудников [3, 4].

Популярными в вузе были легкоатлетические кроссы, которые проводились на дистанциях: для юношей – 3 км, для девушек – 2 км, а также на 5 км – «Золотая осень». В 1967 г. в весеннем кроссе приняло участие 564 человека, что составило половину обучающихся в вузе.

С 1967 г. традиционной стала Спартакиада первокурсников, проводившаяся в День знаний – 1 сентября, которая включала бег на 100, 500 и 1000 м, футбол [5]. В Спартакиаде, проведенной 1 сентября 2023 г., среди видов спорта

были футбол, волейбол, бег на 100 и 1000 м, силовая общая физическая подготовка (ОФП), гиревой спорт. Итоги подводились в личном зачете. Участвовали первокурсники всех семи факультетов и студенты среднего профессионального образования (СПО).

В 1970-е гг. произошли изменения в структуре организации студенческого спорта в стране. Многие вузы были переведены в ДСО. ИжГСХА (прежнее название ИжСХИ) переведена в систему сельского ДСО «Урожай». Это значительно сказалось на поступлении в вуз способных сельских спортсменов. В составе ДСО «Урожай» попасть в сборную этого общества студентам было проще.

Следует отметить, что в 1960–1970-е гг. отличные результаты стали показывать лыжники Удмуртии, заслуженные мастера спорта Г. Кулакова, Т. Тихонова, В. Никитин. Облсовет ДСО «Урожай» поставил задачу создать на базе ИжСХИ опорный центр подготовки высококвалифицированных лыжников. На должность заведующего кафедрой был назначен специалист по лыжному спорту, мастер спорта, кандидат педагогических наук, доцент Б. П. Щенин.

В конце 1970-х гг. при студенческой профсоюзной организации был организован спортивный клуб. На должность председателя был выбран М. Н. Чугунов.

В эти годы на хорошем уровне выступали спортсмены-лыжники. В 1972 г. на зональных соревнованиях они заняли третье место. В 1976 г. на первенстве сельскохозяйственных вузов РСФСР команда заняла четвертое место, а в финале в Барнауле – третье.

Также в 1970-е гг. на хорошем уровне выступала команда вуза по легкой атлетике, в 1972 г. занявшая первое место в молодежном первенстве Удмуртии и в 1974 г. – первое место по многоборью ГТО.

В связи с улучшением спортивной базы в вузе, с появлением аудитории для занятий борьбой выросли квалифицированные спортсмены – борцы первого разряда и кандидаты в мастера спорта (КМС): Б. Чернов, Н. Березин, Ф. Саитбатаров, В. Панфилов, П. Беляев, В. Дерендяев, В. Матушкин.

В 1980-е гг. на должность заведующего кафедрой был выбран кандидат педагогических наук, доцент Н. А. Соловьев. Усилия кафедры были направлены на совершенствование учебного процесса. Одним из массовых спортивных мероприятий в эти годы стал легкоатлетический кросс, в котором, по данным 1982 г., участвовало 1120 человек. Предпринимались

меры по расширению учебно-спортивной базы института. Был оборудован тренажерный зал, реконструирована спортивная площадка при студенческих общежитиях. На должности председателя спортивного клуба были приняты штатные сотрудники: В. С. Пашкова, Ю. К. Альес, Р. С. Иванова, В. Г. Жуйков. В 1986 г. на кафедру был принят специалист по лыжному спорту Ю. В. Моисеев, который внес значительный вклад в развитие данного вида спорта, а также полиатлона. В эти годы в стране были упразднены почти все спортивные общества, в том числе и ДСО «Урожай». Были сокращены спортивные клубы, в том числе и в ИжСХИ. Перестали проводиться спартакиады сельскохозяйственных вузов, подготовка резервов в институте затруднилась. В 1980-х гг. прекратили работу секции гандбола, конного спорта, конькобежного спорта.

В 1990-е гг. происходит упразднение спортивных обществ, сокращение финансирования физической культуры и спорта. Несмотря на это, на кафедре физической культуры ИжГСХА активно работают секции гиревого спорта, настольного тенниса, вольной борьбы, дзюдо. Продолжает работу секция лыжного спорта, так как удается сохранить лыжную базу. Активное развитие получают такие виды спорта, как аэробика и восточные единоборства. С 1995 г. стали проводиться большие спортивные мероприятия, возобновилось проведение спартакиад «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава (ППС) и сотрудников вузов Удмуртской республики. В 1990-х периодически стали проходить первенства сельскохозяйственных вузов России по некоторым видам спорта. В Студенческом фестивале спорта и в Спартакиаде «Здоровье» ППС основная борьба велась за третье место между спортсменами ИжГСХА и командой Ижевской медицинской академии.

Большую работу по подготовке лыжников и легкоатлетов в эти годы проделали Ю. В. Моисеев, Ж. П. Микрюкова, Н. А. Соловьев, М. С. Фатхутдинов, И. А. Ильин, Н. В. Калашников, А. Н. Яникеев.

Секция вольной борьбы в 1990-е гг. продолжала свою работу. В качестве тренера

команды дебютировал И. М. Мануров, впоследствии в 2012 г. ставший заведующим кафедрой физической культуры. В 1992 г. команда ИжГСХА заняла четвертое место в первенстве сельскохозяйственных вузов России. Но в конце 1990-х гг. вольная и классическая борьба пошли на спад, были проблемы с материально-спортивной базой для развития борьбы.

Одним из самых успешных видов в академии стал гиревой спорт. В этом была заслуга старшего преподавателя М. С. Фатхутдинова, который возглавил секцию гиревого спорта. В 1990-е гг. вуз постоянно был победителем Студенческого фестиваля спорта.

В эти годы выросло количество высококвалифицированных гиревиков, норматив КМС выполнили В. Курбатов, А. Чайников, В. Чирков, И. Сафаров, А. Перевозчиков, А. Максимов.

Современный период длится с 2000 г. Увеличилось количество обучающихся в вузе с 1000 до 4000, выросло число ППС и сотрудников. Спортивная база была небольшой, необходимо было строить еще один спортивный зал. Благодаря усилиям преподавателей кафедры, которые на хорошем уровне провели первые Всероссийские зимние сельские спортивные игры, было выделено финансирование и построен спортивный комплекс, включающий спортивный зал для игровых видов спорта, тренажерный зал, малый зал с раздевалками. В 2000-е гг. состав кафедры физической культуры увеличился до 16 человек. Большой вклад в развитие видов спорта на кафедре внесли Н. В. Зинкова, Ж. П. Микрюкова, Л. В. Рубцова.

Спортсмены вуза активно участвуют в Спартакиаде вузов Удмуртской республики. В ее программу входят более 10 видов спорта, которые развиваются во всех вузах республики. Динамика общекомандных результатов спортсменов вуза в данном мероприятии представлена в табл. 1.

Лучшие спортсмены, обладатели разрядов отбираются для участия в главных соревнованиях Универсиады Минсельхоза РФ.

Первая зимняя универсиада вузов Минсельхоза России состоялась в феврале 2004 г.

Таблица 1/Table 1

Динамика результатов студентов УдГАУ в Универсиаде среди студентов Удмуртской республики

Dynamics of the results of Udmurt State Agrarian University students in the University Games among the UR students

Год	2004	2005	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2014	2015	2017	2019	2020	2021	2023	2024
Место	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2

на базе Рязанской ГСХА. В программе соревнований были 3 вида: гиревой спорт, лыжные гонки и шахматы. Сборная Ижевской ГСХА заняла третье место [6]. V Зимняя универсиада проводилась в г. Ижевске. Студенты-спортсмены заняли первое место по лыжным гонкам, а в общекомандном зачете стали четвертыми.

В 2006 г. в Барнауле была проведена первая Летняя универсиада. Сборная ИжГСХА заняла шестое место. Динамика общекомандных результатов спортсменов в Универсиаде Минсельхоза РФ представлена в табл. 2.

В 2009 г. легкоатлеты вуза стали первыми в группе спортсменов нефизкультурных вузов [7]. Динамика результатов в данном мероприятии представлена в табл. 3.

В 2011 г. в Саратове в составе восьми сотрудников команда ИжГСХА впервые приняла участие в соревнованиях Минсельхоза России в Спартакиаде «Здоровье» среди ППС.

В 2012 г. на должность заведующего кафедрой был принят кандидат сельскохозяйственных наук И. М. Мануров, специалист по вольной борьбе и гиревому спорту.

Следует отметить, что главной задачей вуза является подготовка и выпуск высококвалифицированных специалистов, но, несмотря на это, студенты успевают добиться хороших результатов, и создается положительная среда в творчестве, в науке и в спорте. Спортсмены вуза становились сильнейшими на самых главных соревнованиях, а также первенстве Федерального округа (ПФО) Минсельхоза РФ и республиканских стартах.

Для нашего региона (Удмуртская республика) традиционными являются лыжные гонки, биатлон. Именно в Удмуртской республике родились великие звезды мирового спорта, лыжники: Г. Кулакова, Т. Тихонова, В. Медведцев, М. Вылегжанин, В. Лекомцев – Олимпийские чемпионы.

В нашем вузе также ведется работа по подготовке лыжников, кроме того, хорошие результаты показывают спортсмены в волейболе, баскетболе, мини-футболе, пауэрлифтинге, шахматах.

С 2023 г. кафедрой физической культуры организована Спартакиада «Здоровье» сотрудников УдГАУ и по ее результатам комплектуются команды по видам спорта для соревнований республиканского уровня, а затем Минсельхоза РФ.

В последние годы сотрудники соревнуются в волейболе, настольном теннисе, дартсе, стрельбе, боулинге, лыжных гонках, мини-футболе. В 2024 г. команда УдГАУ заняла четвертое место в Спартакиаде «Здоровье» среди сотрудников Удмуртской республики.

Кроме того, в УдГАУ создаются условия для проведения ПФО и Финала Минсельхоза РФ. Так, в 2023 г. проведено ПФО по волейболу, спортсмены вуза заняли второе место среди мужских и женских команд. В 2024 г. проведен финал Минсельхоза РФ по армрестлингу «Свой богатырь», спортсмены вуза заняли одиннадцатое место.

В 2024 г. спортсмены вуза принесли второе общекомандное место в Универсиаде вузов Удмуртской республики, четвертое место по итогу Универсиады Минсельхоза РФ.

Успешно в современный период выступает команда легкоатлетов вуза.

УдГАУ – небольшой вуз и базы недостаточно. Нет своего стадиона и бассейна, несмотря на это, есть энтузиасты-тренеры и трудолюбивые студенты-спортсмены.

За время существования вуза кафедра физической культуры подготовила немало мастеров спорта, КМС и массовых разрядов [8–10].

Следует отметить спортсменов, прославивших наш вуз:

Таблица 2/Table 2

Динамика результатов студентов УдГАУ на соревнованиях Минсельхоза РФ

Dynamics of the results of Udmurt State Agrarian University students in the competitions of Ministry of Agriculture

Год	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2013	2015	2016	2021	2022	2023	2024
Место	3	2	15	7	17	31	23	4	12	5	5	5	5	5	4

Таблица 3/Table 3

Динамика результатов спортсменов УдГАУ в «Эстафете Мира»

Dynamics of the results of Udmurt State Agrarian University students in the Relay Race of the World

Год	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024
Место	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3

- Д. Япаров – призер Олимпийских игр в Сочи 2014 г., лыжник, его имя вошло в памятную книгу «Студенты и выпускники аграрных вузов – спортивная гордость России», автор проекта – О. М. Попова, 2024 г.
- И. Чухланцев – мастер спорта, чемпион Мира по биатлону;
- А. Калашникова – мастер спорта, спортивная ходьба, чемпион России;
- Я. Лебедев, Л. Горбушин, Н. Куртеев, А. Карпова, Ф. Ягофаров, Н. Васильева, Е. Егорова – мастера спорта по легкой атлетике [11];
- Г. Араев, М. Аракелян, Г. Остаев – мастера спорта по вольной борьбе;
- Н. Четвериков, В. Корепанов, А. Долганов, М. Ложкина, А. Бересов, А. Стрелков – мастера спорта по велоспорту;
- В. Митрошин – мастер спорта по биатлону;
- А. Маркова, А. Банникова, А. Макаренко – мастера спорта ФИДЕ по шахматам;
- В. Шляпников, А. Гурфинкель, В. Коновалов, Е. Федоров, В. Тарасов – мастера спорта по конному спорту.

Выводы

Таким образом, нами был проведен анализ истории спорта в УдГАУ за последние 70 лет, рассмотрены периоды развития кафедры физической культуры. Полученные результаты отражены в табл. 1–3, из которых следует, что спортсмены вуза были победителями и призерами соревнований различного уровня – от Универсиады Минсельхоза РФ до городских соревнований. Больше всего наград спортсмены получали за лыжные гонки. Поначалу на кафедре не было никакой спортивной базы, в 1959 г. силами студентов и преподавателей был построен спортивный зал.

В годы образования кафедры популярными видами спорта были легкая атлетика, лыжные гонки, вольная борьба, велоспорт, конный спорт, тяжелая атлетика, ручной мяч. В последние годы успешно выступают футболисты, волейболисты, баскетболисты [12]. В 2024 г. футболисты и лыжники заняли третье место в Универсиаде Минсельхоза РФ, а в общекомандном зачете – четвертое место. В Универсиаде Удмуртской республики спортсмены вуза заняли первое место по мини-футболу, перетягиванию каната, баскетболу среди мужчин, волейболу и пляжному волейболу среди женщин и в общекомандном зачете заняли второе место.

С 2023 г. кафедрой физической культуры УдГАУ организована внутренняя Спартакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников, по ее результатам ведется набор команд для соревнований республиканского уровня, а затем Минсельхоза РФ. В 2024 г. команда сотрудников УдГАУ заняла четвертое место среди вузов Удмуртской республики.

Также кафедрой физической культуры были успешно организованы и проведены соревнования ПФО по волейболу и финал Универсиады Минсельхоза РФ по армспорту «Свой богатырь».

За годы существования кафедрой было подготовлено 36 мастеров спорта, около 200 КМС, тысячи спортсменов первого разряда, один чемпион РФ (Д. Япаров), около 30 чемпионов спартакиад или универсиад сельхозвузов СССР и РФ, сотни чемпионов и призеров первенств и чемпионатов г. Ижевска и Удмуртской республики.

Спорт в УдГАУ является важным средством воспитательной работы со студентами, всестороннего развития личности.

В истории физической культуры и спорта УдГАУ были значительные победы, спортсменами неоднократно устанавливались рекорды УР.

Список литературы

1. Соловьев Н. А. Кафедра физической культуры ИжГСХА: итоги пройденного пути // Научное обеспечение АПК. Итоги и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск 26–28 февраля 2003 г. Ижевск : ФГБОУ ВПО «Ижевская ГСХА», 2003. С. 278–280.
2. Мануров И. М., Соловьев Н. А. Кафедра физической культуры Ижевской ГСХА (история, достижения) // Высшему агрономическому образованию в Удмуртской республике – 65 лет : материалы Национальной научно-практической конференции, посвящ. 65-летию агрономического факультета ФГБОУ ВО «Ижевская ГСХА», Ижевск, 23–24 октября 2019 г. Ижевск : ФГБОУ ВПО «Ижевская ГСХА», 2019. С. 43–46.
3. Соловьев Н. А., Мануров И. М. Спартакиада студентов первого курса как эффективное средство их приобщения к физической культуре и спорту // Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск, 29 ноября 2013 г. Ижевск : ФГБОУ ВПО «ИжГТУ», 2013. С. 89–91.
4. Соловьев Н. А. Первые Всероссийские зимние сельские спортивные игры // Совершенствование процесса физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов :

сборник статей. Рязань : Рязанский государственный агро-технологический университет им. П. А. Костычева, 2003. С. 108–109.

5. Соловьев Н. А. Страницы истории физической культуры и спорта в Ижевской ГСХА // Инновационному развитию АПК и аграрному образованию – научное обеспечение : материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 3 т. Т. 2. Ижевск : ФГБОУ ВПО «Ижевская ГСХА», 2012. С. 252–257.

6. Воротова М. С. Участие студентов УдГАУ в традиционной легкоатлетической эстафете Мира как часть воспитательной работы на кафедре физической культуры // Формирование научного и кадрового потенциала развития Удмуртской республики: материалы научно-практической конференции, Ижевск, 08–10 ноября 2022 г. Ижевск : Издательский дом «Удмуртский университет», 2022. С. 482–487. EDN: KXQQLX

7. Воротова М. С., Соловьев Н. С. Жизненный путь профессора Николая Алексеевича Соловьева // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, Ижевск, 16–17 мая 2023 г. Ижевск : Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. С. 3–8. EDN: IXFZES

8. Соловьев Н. А. Физическая культура и спорт в Ижевской ГСХА (история, достижения). Ижевск : ФГБОУ ВПО «Ижевская ГСХА», 2012. 144 с.

9. Соловьев Н. А., Варнавский И. А., Северухин Г. Б. Спорт высших достижений в истории Удмуртии // Научный потенциал Удмуртской республики: прошлое, настоящее будущее : материалы республиканской научно-практической конференции «Ученые республики к 80-летию государственности Удмуртии», Ижевск, 2 ноября 2000 г. Ижевск : Издательский дом «Удмуртский университет», 2001. С. 78–85. EDN: RHQNRJ

10. Соловьев Н. А., Сунцов В. Ю., Бурдин А. Д. Легкая атлетика в Удмуртии: история и современность. Ижевск : Ижевская республиканская типография, 2004. 133 с. EDN: QUCYEX

11. Аютаева А. А. Выступление спортсменов-легкоатлетов Ижевской ГСХА на соревнованиях различного уровня за последние 11 лет // Научные труды студентов Ижевской ГСХА : сб. статей. Т. 2. Ижевск : ФГБОУ ВО «Ижевская ГСХА», 2021. С. 1265–1270. EDN: IUPYRT

12. Соловьев Н. А., Беляев В. И., Ильин И. А. Сельские спортивные игры в Удмуртии. Ижевск : Удмуртия, 2017. 263 с. EDN: XWTAQT

References

1. Solovyov N. A. Department of Physical Education at Izhevsk State Agricultural University: Results of the Patch Traveled. In: *Nauchnoye obespecheniye APK. Itogi i perspektivy: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Izhevsk. 26–28 fevralja 2003 g.* [Scientific Support for the Agro-Industrial Complex. Results and Prospects: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Izhevsk, February 26–28, 2003]. Izhevsk, Federal State

Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education “Izhevsk State Agricultural Academy” Publ., 2003, pp. 278–280 (in Russian).

2. Manurov I. M., Solovyov N. A. Department of Physical Education of Izhevsk State Agricultural Academy (History, Achievements). In: *Vysshemu agronomicheskomu obrazovaniyu v Udmurtskoi respublike – 65 let: materialy Natsional’noi nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashch. 65-letiyu agronomicheskogo fakul’teta FGBOU VO “Izhevskaya GSKhA”, Izhevsk, 23–24 oktyabrya 2019 g.* [Higher Agricultural Education in the Udmurt Republic is 65 years old: Materials of the National Scientific and Practical Conference Dedicated to the 65th Anniversary of the Federal State Budgetary Education Institution of Higher Education “Izhevsk State Agricultural Academy”, Izhevsk, October 23–24, 2019]. Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education “Izhevsk State Agricultural Academy” Publ., 2019, pp. 43–46 (in Russian).

3. Solovyov N. A., Manurov I. M. Sports Contest of the first-year students as an effective means of introducing them to physical culture and sports. *Puti i problemy realizatsii “Strategii razvitiya fizicheskoy kul’tury i sporta v RF na period do 2020 g.”: materialy III vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Izhevsk, 29 noyabrya 2013 g.* [Ways and Problems of Implementation of the “Strategy for the Development of Physical Education and Sports in the Russian Federation for the Period Until 2020”: Materials of the III All-Russian Scientific-Practical Conference, Izhevsk, November 29, 2013]. Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education “IzhSTU”, 2013, pp. 89–91 (in Russian).

4. Solovyov N. A. First All-Russian winter rural sports games. In: *Sovershenstvovaniye protsessa fizicheskogo vospitaniya studentov sel’skohozyaystvennykh vuzov: sbornik statei* [Improving the Process of Physical Education of Students of Agricultural Universities: Collection of articles]. Ryazan, Ryazan State Agrotechnological University named after P. A. Kostychev, 2003, pp. 108–109 (in Russian).

5. Solovyov N. A. Pages of the history of physical education and sports in Izhevsk State Agricultural Academy. In: *Innovatsionnomu razvitiyu APK i agrarnomu obrazovaniyu – nauchnoye obespechenie: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 3 t. T. 2* [Innovative Development of the Agro-Industrial Complex and Agricultural Education – Scientific Support: Materials of the All-Russian Scientific-practical Conference: in 3 vols]. Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education “Izhevsk State Agricultural Academy” Publ., 2012, vol. 2, pp. 252–257 (in Russian).

6. Vorotova M. S. Participation of UdsAU students in the traditional World Athletics Relay Race as part of educational work at the Department of Physical Education. In: *Formirovanie nauchnogo i kadrovogo potentsiala razvitiya Udmurtskoy respubliki: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Izhevsk, 08–10 noyabrya 2022 g.* [Formation of Scientific and Personnel Potential for the Development of the Udmurt Republic: Materials of Scientific-Practical Conference, Izhevsk, November 8–10, 2022]. Izhevsk, Publishing house “Udmurt University”, 2022, pp. 482–487 (in Russian). EDN: KXQQLX

7. Vorotova M. S., Solovyov N. A. The life path of Professor Nikolai Alekseevich Solovyov. In: *Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya: Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posviashchennoj 90-letnemu yubileyu kandidata pedagogicheskikh nauk, professora Nikolaja Alekseevicha Solov'eva, Izhevsk, 16–17 maya 2023 g.* [Modern Problems of Physical Education and Sports in the Higher Education System: Materials of the International Scientific and Practical Conference Dedicated to the 90th Anniversary of the Candidate of Pedagogical Sciences, Professor Nikolai Alekseevich Solovyov, Izhevsk, May 16–17, 2022]. Izhevsk, Udmurt State Agrarian University Publ., 2023, pp. 3–8 (in Russian). EDN: IXFZES
8. Solovyov N. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Izhevskoy GSHA (istoriya, dostizheniya)* [Physical education and sports in Izhevsk State Agricultural Academy (history, achievements)]. Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Izhevsk State Agricultural Academy" Publ., 2012. 144 p. (in Russian)
9. Solovyov N. A., Varnavsky I. A., Severukhin G. B. Sports of the highest achievements in the history of Udmurtia. In: *Nauchnyy potencial Udmurtskoi respubliki: proshloe, nastoyashchee budushchee: materialy respublikanskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Uchenye respubliki k 80-letiju gosudarstvennosti Udmurtii", 2 noyabrya 2000 g.* [Scientific Potential of the Udmurt Republic: Past, Present, Future: Materials of the Republican Scientific and Practical Conference "Scientists of the Republic on the 80th Anniversary of the Statehood of Udmurtia", November 2, 2000]. Izhevsk, Publishing house "Udmurt University", 2001, pp. 78–85 (in Russian). EDN: RHQNRJ
10. Solovyev N. A., Suntsov V. Yu., Burdin A. D. *Legkaya atletika v Udmurtii: istoriya i sovremennost'* [Athletics in Udmurtia: History and Modernity]. Izhevsk, Izhevsk Republican Printing House, 2004. 133 p. (in Russian). EDN: QUCYEX
11. Avtayeveva A. A. Performance of track and field athletes of the Izhevsk State Agricultural Academy at competitions at various levels over the past 11 years. In: *Nauchnye trudy studentov Izhevskoy GSHA: sbornik statei* [Scientific works of students of the Izhevsk State Agricultural Academy: Collection of articles]. Izhevsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Izhevsk State Agricultural Academy" Publ., 2021, pp. 1265–1270 (in Russian). EDN: IUPYRT
12. Solovyov N. A., Belyaev V. I., Ilyin I. A. *Sel'skiye sportivnyye igry v Udmurtii* [Rural sports games in Udmurtia]. Izhevsk, Udmurtia, 2017. 263 p. (in Russian). EDN: XWTAQT

Поступила в редакцию 24.06.2024; одобрена после рецензирования 15.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 24.06.2024; approved after reviewing 15.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 405–412

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 405–412

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-405-412>, EDN: WXXLUB

Научная статья

УДК [796+159.962.7]:613-057.875

Использование аутогенной тренировки как здоровьесберегающей технологии для студентов

Л. В. Куркина[✉], Н. А. Сидорова

Кузбасский государственный аграрный университет, Россия, 650056, г. Кемерово, ул. Марковцева, д. 5

Куркина Лариса Владимировна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, kurkina71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0005-5786-0547>

Сидорова Надежда Алексеевна, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, sidna0701@bk.ru, <https://orcid.org/0001-0009-7856-0754>

Аннотация. Раскрыты факторы, приводящие к ухудшению здоровья студентов, рассмотрено влияние здоровьесберегающих технологий, а также приведены результаты исследования влияния аутогенной тренировки на здоровье и стресс. Рассмотрено распределение показателей индекса здоровья обучающихся по медицинским группам за период 2021–2023 гг. Показатель M_1 (медицинской группы – 1) имеет тенденцию увеличения в 0,98 раза. Показатель M_2 составляет 0,89 раза, а показатель M_3 0,61 раза. Кроме того, сохраняется тренд прироста во всех медицинских группах здоровья студентов, в связи с его контролем самими студентами. Для здоровьесбережения студенческой молодежи на кафедре разрабатывается программа интеграции физической культуры и аутогенной тренировки.

Ключевые слова: методы аутогенной тренировки, аутотренинг, индекс здоровья, студенты, студенческая молодежь, здоровый образ жизни, стресс

Для цитирования: Куркина Л. В., Сидорова Н. А. Использование аутогенной тренировки как здоровьесберегающей технологии для студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 405–412. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-405-412>, EDN: WXXLUB

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Using autogenous training as a health-saving technology for students

L. V. Kurkina[✉], N. A. Sidorova

Kuzbass State Agrarian University, 5 Markovtsev St., Kemerovo 650056, Russia

Larisa V. Kurkina, kurkina71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0005-5786-0547>

Nadezhda A. Sidorova, sidna0701@bk.ru, <https://orcid.org/0001-0009-7856-0754>

Abstract. The article reveals factors leading to the deterioration of students' health, examines the impact of health-saving technologies, and also provides a study of the effect of autogenic training on health and stress. Distribution of indicators of the health index of students of medical groups for the period of 2021–2023 is considered. Analysis of the study showed that the indicator M_1 (medical group – 1) tends to increase by 0.98 times. The M_2 indicator is 0.89 times, and the M_3 indicator is 0.61 times. In addition, there is the tendency of growth in all medical groups of students' health, due to its control by the students themselves. To save the health of students, Department of Physical Education and Sports is developing a program for integrating physical education and autogenic training.

Keywords: autogenic training methods, autotraining, health index, students, student youth, healthy lifestyle, stress

For citation: Kurkina L. V., Sidorova N. A. Using autogenous training as a health-saving technology for students. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 405–412 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-405-412>, EDN: WXXLUB

Введение

В современных условиях социальная и экономическая напряженность сильно влияет на психическое и эмоциональное здоровье населения. Следует отметить, что в настоящее время осуществляется интеграция новых инновационных технологий в народном хозяйстве. У студентов вузов кризисные внешние факторы сопровождаются еще и большим внутренним напряжением, связанным с новыми требованиями к учебе, адаптацией к новой обстановке и условиям за стенами вуза, появлением нового окружения и выстраиванием «с нуля» социальных связей. Все эти факторы могут приводить студентов к большей утомляемости, обострению хронических заболеваний, нарушению сна и проблемам психологического и эмоционального здоровья. К тому же, из-за большой занятости студентов во время учебы снижается их двигательная активность, что может не только неблагоприятно сказаться на их физическом развитии, но и снижать психологические ресурсы, а также интерес и способность к обучению. Одним из этапов жизни человека является обучение в вузе, которое приводит к увеличению риска как физического, так и психического здоровья. Постоянная работа с компьютером может приводить к различным патологическим состояниям [1–6].

Цель исследования – изучить влияние применения аутогенной тренировки как здоровьесберегающей технологии на организм обучающегося в образовательной организации высшего образования для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи исследования:

- 1) выявить тренды влияния аутогенных тренировок, применяемых в процессе обучения, на индекс здоровья студентов;
- 2) провести анализ применения аутогенной тренировки;
- 3) сопоставить положительные и отрицательные стороны методов аутогенной тренировки и других методов психотерапии (гипноз и самовнушение);
- 4) разработать методические указания по использованию методов аутогенной тренировки с учетом особенностей работы в аграрно-промышленном комплексе (АПК).

Материалы и методы исследования

Всего в исследовании приняло участие 80 человек – 40 человек (из них 30 девушек и 10 юношей) из группы здоровья M_2 и M_3 (медицинская группа) (контрольная группа – 1), 40 человек (из них 30 девушек и 10 юношей) из группы здоровья M_1 (2-я группа). Дополнительно для оценки состояния здоровья студентов использована методика А. Г. Марченко [4], которая для группировки лиц по состоянию здоровья предусматривает выделение трех групп здоровья: 1-я группа (здоровые) – лица, которые не болели в период наблюдения острыми и (или) хроническими заболеваниями; при медицинском осмотре отклонения в состоянии здоровья не выявлены; 2-я группа (практически здоровые) – лица, имевшие в период наблюдения случаи обращения за медицинской помощью по поводу длительно протекающих заболеваний, а также относительно часто болеющие острыми заболеваниями (3–5 случаев с общей продолжительностью до 30 дней); однако на момент медицинского осмотра отклонения от нормы отсутствуют; 3-я группа – больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации и декомпенсации. Методы исследования: социологический анализ (анкетирование); математический анализ; анализ вторичной информации; математический анализ данных по медицинским группам индекса здоровья студентов; теоретическое исследование и нормативный анализ научных публикаций по данной проблематике [7–12]. Данные по индексу здоровья и медицинские справки о состоянии здоровья студентов Кузбасского ГАУ были предоставлены межвузовской поликлиникой № 10.

Результаты и их обсуждение

Исходя из актуальности данного положения среди обучающихся, в образовательной среде сейчас активно разрабатываются и применяются здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья. Их наличие становится обязательным условием для профессионального обучения [2, 13–15], потому что они помогают студентам поддерживать принципы заботы о собственном здоровье, следить за питанием, своим эмоциональным

состоянием, формировать правильные ценности и условия для здорового образа жизни. К здоровьесберегающим технологиям относят такие образовательные методы и техники, которые нацелены на укрепление и поддержание здоровья студентов. Цифровизация обучения в вузе предъявляет завышенные требования к организму студента и это, в свою очередь, ведет к срыву их адаптационной системы и развитию стресса.

Вышеуказанный тренд оказывает отрицательное воздействие на показатели физической подготовленности и индекс здоровья у обучающихся. На рис. 1 мы видим подтверждение полученных результатов с помощью эмпирического анализа.

По итогам исследований, результаты которых приведены на рис. 2, 3, удалось выявить факторы, которые могут привести к нарушению здоровья среди обучающихся [2].

Также мы рассматривали распределение показателей индекса здоровья обучающихся по медицинским группам за период 2021–2023 гг., которые приведены на рис. 4.

Анализ данных, представленных на рис. 4, говорит о том, что показатель M_1 (медицинской группы – 1) имеет тенденцию увеличения, которое составляет 0,98 раза. Показатель M_2

составляет 0,89 раза, а показатель M_3 – 0,61 раз. Кроме того, мы видим на рис. 3, что сохраняется тренд прироста во всех медицинских группах здоровья студентов. Это связано с контролем своего здоровья студентами [6].

Данные исследования говорят о том, что большинство симптомов являются ответом на сильный стресс. Известно, что многие физические болезни часто возникают как раз на фоне стресса. Причем стресс в этом случае является ключевым фактором, вызывающим ускоренное старение, при котором снижается общий тонус организма, уровень его адаптации и жизнеспособности. Поэтому поддерживать высокую учебную успеваемость и ритм жизни, который не будет оказывать влияния на уровень здоровья, для студентов крайне сложно.

Из результатов исследования видно, что наибольшей проблемой для студентов является борьба со стрессом. Мы обратились к поиску современных научных методов, которые помогали бы студенту хорошо приспособиться к данным условиям, а также поддерживать его психологическое и физическое здоровье. Аутогенная тренировка является одним из предложенных нами методов, который представляет собой технику самовнушения, включающую в себя упражнения на расслабление и дыхание,



Рис. 1. Показатели отрицательного воздействия инноваций на индекс здоровья студентов

Fig. 1. Indicators of negative impact of innovations on students' health index



Рис. 2. Факторы, которые могут привести к нарушению здоровья обучающихся

Fig. 2. Key factors that can lead to health disorders among learners



Рис. 3. Факторы, которые могут влиять на нарушение здоровья обучающихся

Fig. 3. Key factors that can influence the health disorders among learners

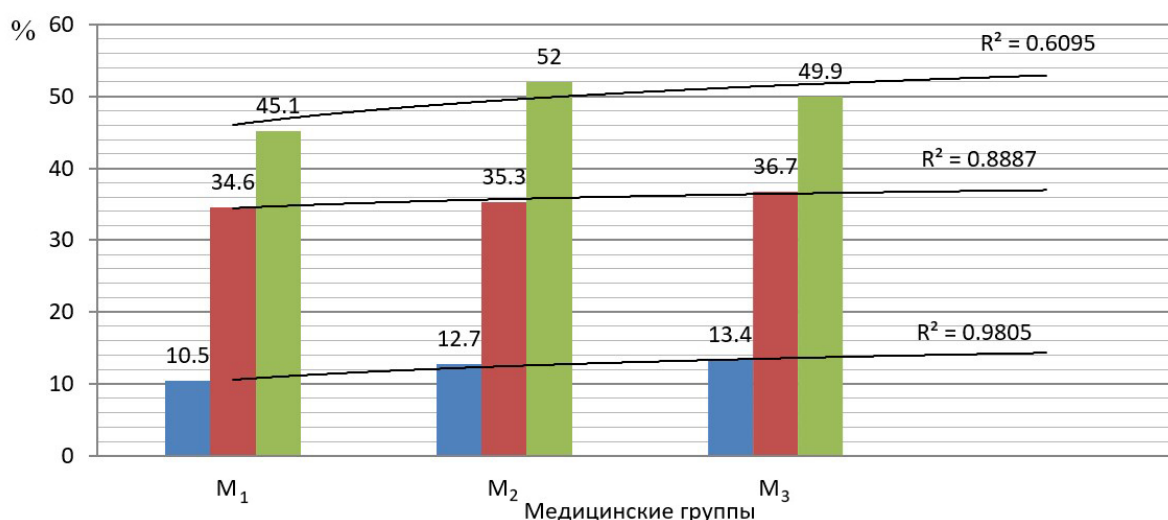


Рис. 4. Тенденция показателей индекса здоровья студентов по медицинским группам за период 2021–2023 гг.

Fig. 4. Trend of student health index scores by medical group for the period 2021–2023

а также глубокое внимание и понимание своего организма. Техника аутогенной тренировки имеет свои истоки еще в 30-х гг. XX века. Ее создателем был профессор И. Шульц [3, 16, 17].

Еще следует отметить, что существуют слагаемые методы аутогенной тренировки, которые приведены на рис. 5.

Главными преимуществами аутогенной тренировки для студентов являются методы ее проведения. Мы решили познакомить с ними студентов. Наше исследование включало небольшую группу студентов из 40 человек (контрольная группа). Среди них был проведен опрос о влиянии аутогенной тренировки. В ко-

нечном итоге спустя 2 недели после начала занятий аутогенной тренировкой мы получили следующие результаты, представленные на рис. 6.

Оценка математического ожидания среднего значения признака влияния на индекс здоровья студентов при применении аутогенной тренировки:

$$x = \frac{1}{x} \sum_{x} x_i \times p_i,$$

$$x = \sum_{i=1}^{40} 17 \times 0,42 + 18 \times 0,45 + 5 \times 0,13 = 15,89,$$



Рис. 5. Слагаемые методы аутогенной тренировки

Fig. 5. Constituent methods of autogenic training

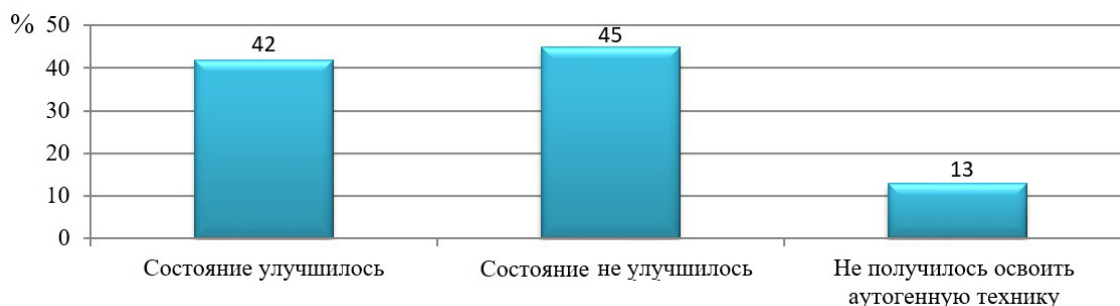


Рис. 6. Данные исследования о влиянии аутогенной тренировки

Fig. 6. Research data on the impact of autogenic training

плотность вероятности влияния на индекс здоровья студентов при применении аутогенной тренировки

$$M(x) = 15,89 \div 40 = 0,39.$$

Наше исследование включало группу студентов из 40 человек (2-я группа). Среди них был проведен опрос о влиянии аутогенной тренировки. В конечном итоге, спустя 2 недели после начала занятий аутогенной тренировкой, мы получили следующие результаты, представленные на рис. 7.

Оценка математического ожидания среднего значения признака влияния на индекс здоровья студентов при применении аутогенной тренировки:

$$x = \sum_{i=1}^{40} 17 \times 0,42 + 15 \times 0,43 + 8 \times 0,15 = 14,79,$$

плотность вероятности влияния на индекс здоровья студентов при применении аутогенной тренировки

$$M(x) = 14,79 \div 40 = 0,36.$$



Рис. 7. Данные исследования о влиянии аутогенной тренировки

Fig. 7. Research data on the impact of autogenic training

Для более точных и достоверных данных следует увеличить временной отрезок ежедневных тренировок до 1–2 месяцев. Несмотря на это, больше трети студентов почувствовали на себе действенность метода. Это следует из опроса, по результатам которого 52% обучающихся выразили желание продолжать заниматься аутотренингом.

На нашей кафедре разрабатывается программа интеграции физической культуры

и аутогенной тренировки для здоровьесбережения студентов, которые будут работать в АПК. Она приведена на рис. 8.

Выводы

Как показало наше исследование, здоровье студентов сейчас подвергается сильному испытанию, в частности стрессу, который может привести к развитию физиологических



Рис. 8. Программа интеграции физической культуры и инновационных технологий

Fig. 8. Program for the Integration of Physical Education and Innovative Technologies

нарушений в организме. Вместе с ростом психологического напряжения студенты могут обращаться к деструктивным методам его снятия (перееданию, курению). Одним из эффективных методов борьбы со стрессом можно назвать аутогенную тренировку, которая, воздействуя на нервную систему, позволяет контролировать и снимать стресс, раздражение и усталость. Наше исследование показало необходимость применения аутогенной тренировки в процессе обучения студентов. Подобная методика очень удобна для студентов, потому что не требует продолжительного времени, особого инвентаря, помещения или окружения.

Список литературы

1. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта. М. : Илекса ; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. 400 с. EDN: CVISBN
2. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2, ч. 2. С. 193–197. EDN: YFSXTP
3. Линдеман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. М. : Физкультура и спорт, 1980. 135 с.
4. Бурденкова Д. В., Иванова С. Ю. К вопросу о способах аутогенной тренировки // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 06–08 ноября 2015 г. Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. С. 293–294. EDN: VNETBL
5. Куркина Л. В., Сидорова Н. А. Влияние интеграции физической культуры и цифровых технологий на показатели индекса здоровья и физической подготовленности студентов // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск : Красноярский федеральный университет, 2024. С. 267–270. EDN: YPZYJV
6. Иванов В. Д. Аутогенная тренировка в спорте как эффективное средство регуляции психоэмоционального состояния // Психология личности. 2023. Т. 4, № 3. С. 25–27. EDN: NCOEZG
7. Гудкова О. О методах психологической саморегуляции своего функционального состояния – профилактика стресса. URL: <https://psychologyjurnal.ru/public/psikhoprofilaktika-stressov/> (дата обращения: 11.06.2024).
8. Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Аутогенная тренировка. Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1973. 216 с.

9. Дыхан Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. Таганрог : ТТИ ЮФУ, 2011. 68 с. EDN: XHSXNB
10. Панкратова Т. М. Психологические основы саморегуляции : методические указания. Ярославль : Ярославский государственный университет, 2002. 24 с.
11. Макаров В. В., Беляков Д. А. Аутогенная тренировка. Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан» во врачебной работе : учебное пособие. М. : Российская медицинская академия последипломного образования, 2013. 46 с. EDN: POMHIP
12. Пережогин Л. О. Основы аутогенной тренировки. Секреты аутогенной тренировки. Учебная программа. Методические рекомендации. М. : ФГБНУ «ЦПВиСППДМ» Минобрнауки России, 2014. 62 с.
13. Соловьева С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало). URL: http://www.medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php (дата обращения: 11.06.2024).
14. Аутогенная тренировка – история метода, принципы, цели. URL: https://meduniver.com/Medical/Psichology/autogennaia_trenirovka.html (дата обращения: 11.06.2024).
15. Кочарян Г. С. Аутогенная тренировка (лекция). URL: https://gskochar.com/autogennaja_trenirovka.pdf (дата обращения: 11.06.2024).
16. Бруенок А. В. Аутогенная тренировка. URL: <https://old.bigenc.ru/medicine/text/1840351> (дата обращения: 11.06.2024).
17. Аутогенная тренировка: основы, методы и показания. URL: <https://avicenna-chistopol.ru/articles/lecheniye-preparatami/33686-autogennaya-trenirovka-osnovy-metody-i-pokazaniya.html>, EDN: ASDXZ

References

1. Chupakha I. V., Puzhaeva E. Z., Sokolova I. Yu. *Zdorov'esberegayushhie tekhnologii v obrazovatel'no-vospitatel'nom protsesse: nauchno-prakticheskiy sbornik innovatsionnogo opyta* [Health-saving technologies in the educational process: A scientific and practical collection of innovative experience]. Moscow, Ilekxa, Stavropol', Servishkola, 2001. 400 p. (in Russian). EDN: CVISBN
2. Meermanova I. B., Koigeldinova S. S., Ibraev S. A. Health status of students studying in higher educational institutions. *International Journal of Applied and Basic Research*, 2017, no. 2, part 2, pp. 193–197 (in Russian). EDN: YFSXTP
3. Lindemann H. *Autogennaya trenirovka: Put' k vosstanovleniyu zdorov'ya i rabotosposobnosti* [Autogenic training: The way to the restoration of health and efficiency]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1980. 135 p. (in Russian).
4. Burdenkova D. V., Ivanova S. Yu. On the methods of autogenic training. In: *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov: materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Kazan', 06–08 nojabrja 2015 g.* [Physical Education and Student Sports through the Eyes of Students: Proceedings of the All-Russian Physical Education and Student Sport through the Eyes of Students: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Kazan, Russia. November 06–08, 2015]. Kazan,

Kazan National Research Technological University Publ., 2015, pp. 293–294 (in Russian). EDN: VNETBL

5. Kurkina L. V., Sidorova N. A. Influence of integration of physical education and digital technologies on health index and physical fitness technologies on health index and physical fitness of students. *Studencheskiy sport: istoriya, sovremennost' i tendentsii razvitiya: materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu* [Student Sports: History, Modernity and Trends of Development: III International Scientific and Practical Conference on Physical Education, Sports and Tourism]. Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Federal University Publ., 2024, pp. 267–270 (in Russian). EDN: YPZYJV

6. Ivanov V. D. Autogenic training in sports as an effective regulation means of psycho-emotional state. *Actual Problems of Pedagogy and Psychology*, 2023, vol. 4, no. 3, pp. 25–27 (in Russian). EDN: NCOEZG

7. Gudkova O. O metodakh psikhologicheskoy samoregulyatsii svoego funktsional'nogo sostojaniya – profilaktika stressa (On methods of psychological self-regulation of the functional state – stress prevention). Available at: <https://psychologyjurnal.ru/public/psikhoprofilaktika-stressov/> (accessed June 11, 2024) (in Russian).

8. Panov A. G., Belyaev G. S., Lobzin V. S., Kopylova I. A. *Autogennaya trenirovka* [Autogenic training]. Leningrad, Meditsina, Leningrad Branch, 1973. 216 p. (in Russian).

9. Dykhan L. B. *Priemy i tekhniki psikhicheskoy samoregulyatsii* [Methods and techniques of mental self-regulation]. Taganrog, Taganrog Technological Institute of the Southern Federal University Publ., 2011. 68 p. (in Russian). EDN: XHSXHB

10. Pankratova T. M. *Psikhologicheskie osnovy samoregulyatsii: metodicheskie ukazaniya* [Psychological bases of self-regulation: Methodological instructions]. Yaroslavl, Yaroslavl State University Publ., 2002. 24 p. (in Russian).

11. Makarov V. V., Belyakov D. A. *Autogennaya trenirovka. Praktika pereklyucheniya, sosredotocheniya i pogruzheniya*

“Okean” vo vrachebnoj rabote: uchebnoe posobiye [Autogenic training. Practice of switching, concentration and immersion “Ocean” in medical work: Textbook]. Moscow, Russian Medical Academy of Postgraduate Education Publ., 2013. 46 p. (in Russian). EDN: POMHIP

12. Perezhogin L. O. *Osnovy avtogennoy trenirovki. Sekrety avtogennoy trenirovki. Uchebnaya programma. Metodicheskiye rekomendatsii* [Fundamentals of autogenic training. Secrets of autogenic training. Training program. Methodical recommendations]. Moscow, FSBSI “Center for the study of problems of education, formation of a healthy lifestyle, prevention of drug addiction, social and pedagogical support for children and youth” of the Ministry of Education and Science of Russia, 2014. 62 p. (in Russian).

13. Solovieva S. L. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya. Posobiye po samopomoshchi (nachalo)* (Mental self-regulation. Self-help manual (beginning)). Available at: http://www.medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php (accessed June 11, 2024) (in Russian).

14. *Autogennaya trenirovka – istoriya metoda, printsipy, tseli* (Autogenic training – history of the method, principles, goals). Available at: https://meduniver.com/Medical/Psichology/autogennaya_trenirovka.html (accessed June 11, 2024) (in Russian).

15. Kocharyan G. S. *Autogennaya trenirovka (lektsiya)* (Autogenic training (lecture)). Available at: https://gskochar.com/autogennaya_trenirovka.pdf (accessed June 11, 2024) (in Russian).

16. Bruenok A. V. *Autogennaya trenirovka* (Autogenic training). Available at: <https://old.bigenc.ru/medicine/text/1840351> (accessed June 11, 2024) (in Russian).

17. *Autogennaya trenirovka: osnovy, metody i pokazaniya* (Autogenic training: Basics, methods and indications). Available at: <https://avicenna-chistopol.ru/articles/lecheniye-preparatami/33686-autogennaya-trenirovka-osnovy-metody-i-pokazaniya.html> (accessed June 11, 2024) (in Russian).

Поступила в редакцию 05.07.2024; одобрена после рецензирования 25.07.2024; принята к публикации 20.08.2024
The article was submitted 05.07.2024; approved after reviewing 25.07.2024; accepted for publication 20.08.2024

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 413–418

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 413–418

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-413-418>, EDN: XDSXRW

Научная статья

УДК 796.322.01

Влияние экстремальных нагрузок на изменение точности броска и функциональные показатели частоты сердечных сокращений у гандболистов

О. Н. Никифорова✉, Э. В. Маркин

Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева, Россия, 127434, г. Москва, ул. Тимирязевская, д. 49

Никифорова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, olganikiforova2014@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1079-2983>

Маркин Эдуард Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, edmarkinmarkin@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7143-7531>

Аннотация. Высокая конкуренция среди студенческих гандбольных команд заставляет специалистов искать новые подходы к совершенствованию тренировочного процесса. Сложность таких поисков связана с условиями соревновательной деятельности в гандболе, протекающей с переменной интенсивностью нервно-мышечных напряжений, что характеризует экстремальные нагрузки. Для достижения прироста точности попадания по воротам и повышения специальной выносливости студентов-гандболистов была разработана методика, моделирующая нагрузки переменной интенсивности специально подобранными упражнениями и имитирующая соревновательную деятельность. Цель исследования – изучение динамики показателей точности броска и частоты сердечных сокращений во время выполнения экстремальных физических нагрузок, моделирующих соревновательную деятельность в гандболе. В статье представлены результаты внедрения экспериментальной методики специфического построения тренировочных занятий, интенсивность которых доводилась до экстремумов игровыми упражнениями как 4 : 4 и 3 : 3 на одну половину, так и на всю игровую площадку. В процессе эксперимента изучалось влияние таких экстремальных нагрузок на точность попаданий в ворота и изменений частоты сердечных сокращений в течение годового цикла. Была доказана эффективность методики, которая способствовала улучшению точности попаданий в ворота на 91 мяч, т. е. способствовала улучшению спортивного результата на 15% за один годичный цикл.

Ключевые слова: гандбол, студенческая команда, точность попаданий, специальная выносливость, специализированное тестирование, экстремальные нагрузки

Для цитирования: Никифорова О. Н., Маркин Э. В. Влияние экстремальных нагрузок на изменение точности броска и функциональные показатели частоты сердечных сокращений у гандболистов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 413–418. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-413-418>, EDN: XDSXRW

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The effect of extreme loads on changes in accuracy of the throw and functional indicators of heart rate in handball players

О. Н. Nikiforova✉, E. V. Markin

Russian State Agrarian University – Moscow State Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, 49 Timiryazevskaya St., Moscow 127434, Russia

Olga N. Nikiforova, olganikiforova2014@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1079-2983>

Edward V. Markin, edmarkinmarkin@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7143-7531>

Abstract. High competition among student handball teams forces specialists to look for new approaches to improve the training process. The complexity of such searches is related to the conditions of competitive activity in handball, which proceeds with a variable intensity of neuromuscular stresses, which characterizes extreme loads. To increase the accuracy

of hitting the goal and special endurance of handball players, a technique has been developed that simulates loads of variable intensity with specially selected exercises and simulates competitive activity. The purpose of the research is to study dynamics of the throw accuracy and heart rate during extreme physical exertion, simulating competitive activities in handball.

The article presents results of the introduction of an experimental technique for the specific construction of training sessions, intensity of which was brought to extremes, both game exercises 4 : 4, 3 : 3 for one half and for the entire playground. During the experiment, the effect of such extreme loads on the accuracy of hits and changes in heart rate during the annual cycle was studied. Effectiveness of the technique has been proven, which contributed to improving the accuracy of shots at the goal for 91 balls, i.e. contributed to an improvement in sports performance by 15% within one year cycle.

Keywords: handball, student team, accuracy of hits, special endurance, specialized testing, extreme loads, institutions

For citation: Nikiforova O. N., Markin E. V. The effect of extreme loads on changes in accuracy of the throw and functional indicators of heart rate in handball players. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 413–418 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-413-418>, EDN: XDSXRW

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В современном развитии гандбола наблюдается выравнивание уровня специальной подготовленности у сильнейших студенческих сборных команд [1, 2]. Связано это с повышением темпа игры и усилением физических напряжений во время атаки. В спортивных играх деятельность спортсмена протекает в условиях постоянной и быстрой смены игровых, остроконфликтных ситуаций, характеризующихся столкновением интересов играющих, сложностью принятия решений в них, множественным выбором моментов, быстротечностью внезапно возникающих игровых ситуаций, жестким лимитом времени для их восприятия, принятием решений выбора и выполнения эффективных приемов [3, 4].

Для управления тактической подготовкой и отражением в модели тактического мастерства, его уровня прежде всего необходимо изучить поведение гандболистов в условиях, приближенных к соревнованиям [5, 6]. Соревновательная деятельность в гандболе протекает с переменной интенсивностью нервно-мышечных напряжений, чередованием активных и пассивных фаз, что характеризует экстремальные нагрузки [7, с. 198; 8, 9].

В зависимости от выполнения игровых функций во время соревнований у спортсменов наблюдаются высокие сдвиги частоты сердечных сокращений (ЧСС) в активных фазах [10, 11]. Вместе с тем в теории спортивной тренировки в годичном цикле рекомендуется волнообразное нарастание нагрузок с последующим его снижением и увеличением интенсивности выполняемых упражнений [7, с. 226; 12]. Можно предполагать, что такая динамика не отражает характер нагрузок соревновательной деятельности в гандболе.

Цель исследования – изучение динамики показателей точности броска и частоты сердечных сокращений во время выполнения экстремальных физических нагрузок, моделирующих соревновательную деятельность в гандболе.

Материалы и методы

Научная работа проводилась в естественных условиях в течение годичного цикла. В процессе контрольно-тестовых исследований под наблюдением находились две группы студентов-гандболистов: экспериментальная (ЭГ) ($n = 10$) – тренировалась по экспериментальной методике и контрольная (КГ) ($n = 10$) – по традиционной. Экспериментальная методика заключалась в специфическом построении тренировочных и игровых нагрузок, протекающих с переменной интенсивностью, периодически доводимой до экстремумов, как игровые упражнения 4 : 4, 3 : 3 на одну половину и на всю игровую площадку. При этом в экспериментальной группе было проведено больше учебных и контрольных игр, товарищеских встреч и официальных соревнований различного уровня.

В начале и конце сезона спортсмены обеих групп выполняли тест, включающий три серии стандартно-повторяющихся игровых заданий. Каждая из серий состояла из игры 4 : 4 по всему полю в течение 3 мин и 60 бросков, выполняемых с места правого, левого полусреднего, центра – по 20 бросков в каждой. Быстрота бросков игры 4 : 4 обеспечивалась подачей дополнительных мячей игроками, одновременно велась регистрация количественных показателей целевой точности.

При обобщении тестовых данных учитывались функциональные параметры сердеч-

но-сосудистой системы: показатели исходной ЧСС, средние и максимальные показатели ЧСС и пульсовой стоимости работы (ПСР) каждой серии тестирования.

Экспериментальный материал был обработан методом математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Данные, полученные в начале эксперимента, приведены в табл. 1 и 2.

По функциональным показателям (исходной ЧСС, средней и максимальной ЧСС, пульсовой стоимости) экспериментальные группы имели примерно одинаковые данные в начале эксперимента. Это подтверждают данные точности бросков по воротам по средним и максимальным показателям. По уровню функциональной и физической подготовленности экспериментальные группы были равны (см. табл. 1).

Как видно из табл. 2, в контрольной группе отмечается отсутствие достоверных различий значимости между показателями ЧСС контрольной и экспериментальной групп во время специализированного теста в начале эксперимента.

Вместе с тем, полученные данные свидетельствуют о существенных сдвигах в деятельности сердечно-сосудистой системы под влиянием многосерийных бросков по воротам и подчеркивают воздействие специализированных нагрузок игрового характера на уровень специальной выносливости испытуемых. Наиболее важен тот факт, что во время выполнения второго тестового задания ЧСС почти не снижалась, находясь на достаточно высоком уровне (см. табл. 2).

Показатели точности бросков по гандбольным воротам в экспериментальной и контрольной группах представлены в табл. 3 и 4.

Таблица 1/Table 1

Показатели ЧСС гандболистов в начале эксперимента
Heart rate indicators of handball players at the beginning of the experiment

Группа (n = 10)	Номер теста	ЧСС при выполнении специализированного теста, уд/мин					ПСР, кол-во ударов	P
		Игра 4 : 4 в течение 3 мин			60 бросков			
		исходн.	средн.	максим.	средн.	максим.		
ЭГ	1	75	152	173	161	182	96	≤0,04
	2	–	170	185	174	191	119	
	3	–	179	203	170	169	139	
КГ	1	77	155	179	159	179	85	
	2	–	167	181	165	183	123	
	3	–	177	201	173	189	139	

Примечание. По уровню значимости (P) определялась достоверность различий между группами.

Note. The significance level (P) determined the reliability of differences between groups.

Таблица 2/Table 2

Показатели ЧСС гандболистов в конце эксперимента
Heart rate indicators of handball players at the end of the experiment

Группа (n = 10)	Номер теста	ЧСС при выполнении специализированного теста, уд/мин					ПСР, кол-во ударов	P
		Игра 4 : 4 в течение 3 мин			60 бросков			
		исходн.	средн.	максим.	средн.	максим.		
ЭГ	1	73	147	164	140	151	81	≤0,04
	2	–	151	173	179	155	109	
	3	–	169	185	159	169	123	
КГ	1	75	153	177	159	173	87	
	2	–	159	179	163	179	127	
	3	–	177	183	169	179	141	

Примечание. По уровню значимости (P) определялась достоверность различий между группами.

Note. The significance level (P) determined the reliability of differences between groups.

Проведенные расчеты показали, что точность броска ухудшилась по мере прогрессирующего утомления в начале эксперимента в обеих группах (см. табл. 3).

Показатели точности бросков в трех тестах имели статистически достоверные различия. Таким образом, прогрессирующее утомление, наступающее во время соревновательных на-

Таблица 3/Table 3

Точность попаданий гандболистов в ворота после серии тестов в начале эксперимента

The accuracy of handball players hitting the goal after a series of tests at the beginning of the experiment

Группа ($n = 10$)	Номер теста	Количество попаданий, $X \pm m$	% попаданий	Достоверность различий		
				1	2	3
ЭГ	1	$509 \pm 1,5$	85	–	–	$\leq 0,001$
	2	$443 \pm 2,2$	74	–	$\leq 0,001$	–
	3	$407 \pm 4,1$	68	–	–	$\leq 0,001$
КГ	1	$497 \pm 1,3$	82	–	–	$\leq 0,001$
	2	$463 \pm 3,1$	77,2	–	$\leq 0,01$	–
	3	$399 \pm 5,6$	66,5	–	–	$\leq 0,01$

Таблица 4/Table 4

Точность попаданий в гандбольные ворота в начале и конце эксперимента

The accuracy of hitting the handball gate at the beginning and end of the experiment

Номер теста	Количество попаданий, $X \pm m$	% попаданий	P
Экспериментальная группа ($n = 10$)			
I			
В начале	$509 \pm 1,5$	85,0	$\geq 0,04$
В конце	$516 \pm 1,4$	86,0	
Δ	7	1,0	
II			
В начале	$443 \pm 2,3$	74,0	$\leq 0,001$
В конце	$531 \pm 2,5$	88,5	
Δ	88	14,5	
III			
В начале	$407 \pm 4,1$	68,0	$\leq 0,001$
В конце	$498 \pm 5,3$	83,0	
Δ	91	15	
Контрольная группа ($n = 10$)			
I			
В начале	$497 \pm 1,4$	83,0	$\geq 0,04$
В конце	$503 \pm 2,7$	84,0	
Δ	6	1,0	
II			
В начале	$463 \pm 3,2$	78,0	$\geq 0,04$
В конце	$481 \pm 4,3$	83,2	
Δ	18	5,0	
III			
В начале	$399 \pm 5,7$	66,5	$\geq 0,04$
В конце	$415 \pm 6,4$	70,0	
Δ	14	4,0	

Примечание. По уровню значимости (P) определялась достоверность различий между группами.

Note. The significance level (P) determined the reliability of differences between groups.

грузок высокой интенсивности, отрицательно влияет на точность броска по воротам.

В экспериментальной группе имело место значительное повышение уровня точности, которая улучшалась во втором тестировании на 88 точных попаданий и третьем тестировании – на 91 точное попадание, т. е. на 14,5–15% (см. табл. 4).

Как видно из показателей контрольной группы, существенного улучшения бросков у гандболистов не произошло. Во втором тестировании произошел прирост попаданий на 18 мячей, в третьем тестировании – на 14 мячей, т. е. всего на 4–5%.

Выводы

Полученные результаты дали основание полагать, что точность бросков гандболистов имеет тесную связь с их специальной выносливостью и служит тонким индикатором воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом наибольший эффект приносят специализированные тренирующие воздействия экстремального характера, моделирующие соревновательную деятельность и позволяющие улучшить спортивный результат на 15%.

Научные результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при подготовке студенческих и профессиональных сборных команд по гандболу.

Список литературы

1. Дима С., Жийяр М. В. Анализ соревновательной деятельности гандболисток студенческих команд // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 335–339. EDN: YECQCX
2. Игнатиева В. Я. Становление мастерства броска у юных гандболистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 117–121. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p117-121>, EDN: BAOFWH
3. Игнатиева В. Я. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа : методическое пособие. М. : ФГБУ ФЦПСП, 2021. 92 с.
4. Никифорова О. Н., Журбина А. Д., Бакулина Е. Д., Хотеева М. В. Адаптация и особенности функциональных возможностей девушек-футболисток с нарушениями слуха в зависимости от квалификации и возраста // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 40–42. EDN: DATJPI
5. Котов Ю. Н., Петрачева И. В., Ясин К. Б. Контроль технической подготовленности гандболистов на основе анализа угловых параметров техники выполнения бросков в прыжке // Ученые записки университета им.

П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 216–222. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p216-222>, EDN: SOQMLW

6. Иорданская Ф. А. Мобильные технологии в оперативной диагностике оценки адаптации к нагрузкам и срочного восстановления работоспособности в условиях тренировочных мероприятий // Вестник спортивной науки. 2022. № 2. С. 54–63. EDN: FJCDYS

7. Мамвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта. М. : Спорт, 2020. 342 с.

8. Nuño A., Chiroso I. J., van den Tillaar R., Guisado R., Martín I., Martínez I., Chiroso L. J. Effects of Fatigue on Throwing Performance in Experienced Team Handball Players // Journal of Human Kinetics. 2016. № 54. P. 103–113. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0039>

9. Petruzela J., Papla M., Stastny P. Conditioning Strategies for Improving Handball Throwing Velocity: A Systematic Review and Meta-Analyses // Journal of Human Kinetics. 2023. № 87. P. 189–200. <https://doi.org/10.5114/jhk/162017>

10. Маркин Э. В., Шелков М. В., Щербина А. Ф., Аверясов В. В., Ким Л. Г. Функциональное состояние организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, с учетом показателей вариабельности сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 59–61. EDN: ASHZZA

11. Никифорова О. Н., Маркин Э. В., Федоров И. Г., Никитченко С. Ю. Изменение показателей физической работоспособности студентов аграрного вуза при различной двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 51–53. EDN: HSCCWS

12. Игнатиева В. Я., Игнатьев А. В., Игнатьев А. А. Средства подготовки игроков в гандболе. М. : Спорт, 2015. 160 с. EDN: XMPZSL

References

1. Dima S., Zhiyar M. V. Analysis of competitive activity of handball players of student teams. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 5 (171), pp. 335–339 (in Russian). EDN: YECQCX
2. Ignatieva V. Ya. Young handballers' throw development. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 8 (186), pp. 117–121 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p117-121>, EDN: BAOFWH
3. Ignatieva V. Ya. *Tipovaya programma sportivnoy podgotovki po vidu sporta "gandbol" dlya trenirovochnogo etapa: metodicheskoye posobiye* [A typical program of sports training in the sport of "handball" for the training stage: A methodological guide]. Moscow, FGBI Federal Center for the Training of Sports Reserves Publ., 2021. 92 p. (in Russian).
4. Nikiforova O. N., Zhurbina A. D., Bakulina E. D., Khoteeva M. V. Adaptation and functional capabilities of female footballers with hearing impairments based on their sports qualification and age. *Theory and Practice of Physical Education*, 2021, no. 9, pp. 40–42 (in Russian). EDN: DATJPI

5. Kotov Yu. N., Petracheva I. V., Yasin K. B. Control of technical preparedness of handball players based on the analysis of angular parameters of the technique of making throws in a jump. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2022, no. 3 (205), pp. 216–222 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p216-222>, EDN: SOQMLW
6. Jordanskaya F. A. Mobile technologies in operational diagnostics of assessment of adaptation to loads and urgent recovery in terms of training events. *Sports Science Bulletin*, 2022, no. 2, pp. 54–63 (in Russian). EDN: FJCDYS
7. Matveev L. P. *Obshchaya teoriya sporta i ego prikladnyie aspekty: uchebnyy dlya vuzov fizicheskoy kul'tury i sporta* [General theory of sports and its applied aspects: Textbook for universities of physical education and sports]. Moscow, Sport, 2020. 342 p. (in Russian).
8. Nuño A., Chiroso I. J., van den Tillaar R., Guisado R., Martín I., Martínez I., Chiroso L. J. Effects of Fatigue on Throwing Performance in Experienced Team Handball Players. *Journal of Human Kinetics*, 2016, no. 54, pp. 103–113. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0039>
9. Petruzela J., Papla M., Stastny P. Conditioning Strategies for Improving Handball Throwing Velocity: A Systematic Review and Meta-Analyses. *Journal of Human Kinetics*, 2023, no. 87, pp. 189–200. <https://doi.org/10.5114/jhk/162017>
10. Markin E. V., Shelkov M. V., Shcherbina A. F., Averyasov V. V., Kim L. G. Functionality profiling versus heart rate variability in polyathlon competitors. *Theory and Practice of Physical Education*, 2019, no. 7, pp. 59–61 (in Russian). EDN: ASHZEZ
11. Nikiforova O. N., Markin E. V., Fedorov I. G., Nikitchenko S. Yu. Changes in indicators of physical performance of students of an agricultural university with various physical activities. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2024, no. 1, pp. 51–53 (in Russian). EDN: HSCCWS
12. Ignatieva V. Ya., Ignatiev A. V., Ignatiev A. A. *Sredstva podgotovki igrokov v gandbole* [Handball Player Training Tools]. Moscow, Sport, 2015. 160 p. (in Russian). EDN: XMPZSL

Поступила в редакцию 28.06.2024; одобрена после рецензирования 10.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 28.06.2024; approved after reviewing 10.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 419–424

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 419–424

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-419-424>, EDN: XVXTZL

Научная статья

УДК 796:613-057.875-055.2

Повышение физической подготовленности студенток средствами здоровьесберегающих методик

Ю. А. Дьяченко

Дальневосточный государственный аграрный университет, Россия, 675005, г. Благовещенск, ул. Политехническая, д. 86

Дьяченко Юлия Александровна, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, d_julia@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5182-9845>

Аннотация. Актуальность исследования заключается в поиске оптимальных методик повышения компонентов подготовленности на фоне слабого уровня здоровья современного студенчества. Цель исследования – анализ влияния здоровьесберегающих практик на показатели физической подготовленности студенток. В период с 2021 по 2024 г. наблюдали группу студенток-экономистов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Занятия со студентками по физической культуре проходили согласно академическому расписанию соответственно этапам обучения – от одного до двух занятий в неделю. Здоровьесберегающие средства применялись в виде теоретических, методико-практических занятий по разработанной комплексной программе с применением элементов легкой атлетики, баскетбола и фитнеса во время учебных занятий, исключая каникулярное зимнее и летнее время. Изначально были показаны достоверно низкие результаты в показателях на общую выносливость, силу и скорость. Значения взрывной силы, скоростной выносливости и гибкости соответствовали удовлетворительному уровню. На втором этапе исследования были зафиксированы диаметрально противоположные изменения исследуемых значений: исходные низкие показатели увеличились на фоне снижения других. После коррекции применяемой авторской программы дополнительными занятиями в тренажерном зале произошло достоверное улучшение всех показателей. На основании полученных результатов сделан вывод о целесообразности введения предложенной программы в учебный процесс по физической культуре в совокупности с традиционными методиками. Достоверно подтверждено применение здоровьесберегающих упражнений с целью улучшения подготовленности к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, исследование, здоровьесберегающие методики

Для цитирования: Дьяченко Ю. А. Повышение физической подготовленности студенток средствами здоровьесберегающих методик // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 419–424. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-419-424>, EDN: XVXTZL

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Improving physical fitness of female students by means of health-saving techniques

Yu. A. Dyachenko

Far Eastern State Agrarian University, 86 Politechnicheskaya St., Blagoveshchensk 675010, Russia

Yulia A. Dyachenko, d_julia@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5182-9845>

Abstract. Relevance of the research lies in the search for optimal methods to improve the components of preparedness against the background of poor health of modern students. The purpose of the study is to analyze the impact of health-saving practices on the indicators of physical fitness of female students. A group of female students majoring in economics was observed during the period from 2021 to 2024. The students were classified by health status to the main medical group. Classes in physical education were held according to the academic schedule, depending on the stages of training, i.e. from 1 to 2 classes per week. Health-saving tools were used in the form of theoretical, methodological and practical exercises

according to the developed comprehensive program using elements of athletics, basketball and fitness during training sessions except for winter and summer holidays. Initially, significantly low results were shown in terms of overall endurance, strength and speed. The values of explosive power, speed endurance and flexibility corresponded to a satisfactory level. At the second stage of the study, diametrically opposite changes in the studied values were recorded: initially low indicators increased against the background of a decrease in others. After correcting the applied program by adding additional exercises in the gym, there was a significant improvement in all indicators. Based on the results obtained, it is concluded that it is advisable to introduce the proposed program into the educational process of physical education in conjunction with traditional methods. The use of health-saving exercises to improve physical fitness has been reliably confirmed.

Keywords: students, physical fitness, research, health-saving techniques

For citation: Dyachenko Yu. A. Improving physical fitness of female students by means of health-saving techniques. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 419–424 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-419-424>, EDN: XVXTZL

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Исследованиями многочисленных авторов подтверждена устойчивая тенденция к снижению уровня физической подготовленности, физического развития, функционального состояния и, как следствие, дефицита физической активности студентов [1–5]. В ряде работ описаны вопросы обеспечения дифференцированного и индивидуального подходов в поиске адекватных возможностей по корректировке уровня физического развития и развития основных физических качеств студентов [6–9]. Как известно, основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Путем систематических, комплексных наблюдений и работы по поиску оптимальных решений вопросов совершенствования физической подготовленности решается главная задача образовательного процесса высшей школы – коррекция уровня здоровья и повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом [10, 11].

Цель исследования: анализ физической подготовленности студенток при применении средств здоровьесберегающих методик. Учитывая вышеизложенное, было сделано предположение, что применение предложенных методик улучшит уровень физической подготовленности студенток.

Материалы и методы исследования

Участницами эксперимента стали студентки экономического факультета Дальневосточного ГАУ, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе ($n = 19$). Исследование проводилось на учебных

занятиях по физической культуре и спорту с 2021 по 2024 гг. Параметрами физической подготовленности, взятыми нами для исследования, стали: «челночный бег 3×10 метров» – для определения скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения; «поднимание и опускание туловища лежа, на спине» – для определения силы и динамической выносливости мышц передней брюшной стенки; «бег 12 минут по тесту Купера» – для определения общей выносливости; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» – для определения динамической силы мышц нижних конечностей и взрывной силы; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – для определения силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса; «бег 60 метров» – для определения скоростной силы мышц нижних конечностей [12]. Тестирование исследуемых значений физической подготовленности проводилось в соответствии с принятыми методиками.

На первом этапе исследования (2021 г.) полученные значения заявленных нами показателей были взяты за исходные. Дополнительно был исследован уровень здоровья студенток, который соответствовал уровню «ниже среднего», и определены значения двигательного возраста, которые «отставали» от календарного на 5,1%, но находились в пределах нормы и не были критичны. Уровень физической подготовленности был «удовлетворительным» и соответствовал значениям «бронзового» знака норм ВФСК «Готов к труду и обороне», взятыми нами к сравнению [13].

На втором этапе исследования (2022 г.), когда учебные занятия стали проходить дважды в неделю, студентки занимались по ав-

торским программам, предложенным преподавателями кафедры физической культуры и спорта, в соответствии с учебной программой дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» модуль «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и спортивных игр».

Физические качества «гибкость» и «сила» студентки пытались улучшить комплексами упражнений с элементами фитнеса и пилатеса в разминочной части учебного занятия. За счет разработанных комплексов беговых упражнений студентки работали над развитием физических качеств «быстрота», «скорость», «выносливость» в разминочной и основной части занятий. Для улучшения «общей выносливости», «координации», «скорости» и «ловкости» в основной части занятий также добавлялись блоки упражнений прикладного характера из спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). В заключительной части применялись упражнения на растяжку.

К применяемым комплексам авторских программ в течение третьего этапа (2023 г.) мы добавили по одному занятию в неделю в тренажерном зале. Упор делался на упражнения силового характера, без наращивания массы.

На заключительном, четвертом, этапе исследования (2024 г.) после корректировки комплексов скоростно-силовой направленности студенткам были предложены дополнительные занятия в секционных группах по игро-

вым видам спорта в свободное, внеучебное время. Полученные данные были проанализированы и обработаны методом математической статистики в сравнении с заключительным периодом. Оценка исследуемых параметров проводилась один раз в год, в весеннее время, в конце семестров на протяжении всего исследования.

Результаты и их обсуждение

Среднестатистические показатели физической подготовленности были определены, проанализированы и сведены в табл. 1. Зафиксирован изначально низкий уровень исследуемых физических качеств. Показатели общей выносливости (тест Купера) и динамической силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу) не соответствуют возрастным нормам для девушек 17–18 лет и равны значению «плохо». Исходные значения взрывной силы испытуемых удовлетворительные.

На втором этапе исследования фиксируется достоверное ($P \leq 0,05$) улучшение всех показателей. Максимальное изменение показано в тесте «прыжок в длину с места» – прирост на 9,9 см. В испытании «поднимание и опускание туловища лежа на спине» улучшение составило 2,4 раза. Данные общей выносливости изменились, немного не «дотянув» до значения «удовлетворительно». Склонны

Таблица 1/Table 1

Средние значения уровня развития физических качеств у студенток
Average values of the level of development of physical qualities in female students

№	Испытание	1-й этап – исходные данные ($n = 19$)	Этап исследования		
			2-й ($n = 19$)	3-й ($n = 17$)	4-й ($n = 19$)
1	Бег 60 м, с*	10,4 ± 2,13	9,8 ± 1,81	9,8 ± 0,21	9,3 ± 0,55
2	Тест Купера, м	1792,10 ± 377,8	1949,21 ± 460,8	2081,47 ± 56,17	2196,07 ± 164,55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	10,8 ± 6,3	10,8 ± 3,4	12,4 ± 1,13	15,2 ± 1,37
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	13,7 ± 5,32	14,4 ± 6,12	13,5 ± 0,90	14,9 ± 1,42
5	Поднимание и опускание туловища лежа на спине, раз/мин	45,4 ± 11,14	47,8 ± 11,01	42,1 ± 1,48	49,6 ± 1,58
6	Челнок 3 × 10 м, с*	8,9 ± 1,43	8,7 ± 1,42	8,6 ± 0,17	8,4 ± 0,09
7	Прыжок в длину с места, см	175,1 ± 2,91	185,0 ± 3,40	186,3 ± 3,57	187,2 ± 2,19

Примечание. * – обратная зависимость между величиной показателя и его оценкой: чем больше величина, тем ниже его оценка.

Note. * – inverse relationship between the value of the indicator and its assessment: the higher the value, the lower its assessment.

связать это с введением в занятия усиленных легкоатлетических комплексов скоростно-силовой и скоростной выносливости (интервальный метод с многократным выполнением упражнений с установленной продолжительностью пауз отдыха, с восстановлением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120–130 уд/мин).

В исследовании третьего этапа происходит снижение в значениях гибкости связочного аппарата и силы мышц брюшного пресса ($P \leq 0,05$) – от –0,2 до –0,7 см соответственно. Склонны связать это с «привыканием» студенток к фитнес-нагрузке и некоторой «расхолаженностью» на учебных занятиях. В скоростных показателях и значениях общей выносливости констатируем улучшение на 11,2 см в прыжках в длину с места толчком двумя ногами, в скоростном беге и беге с остановками и поворотами – достоверный ($P \leq 0,05$) прирост составил 0,6 и 0,3 с соответственно. Оптимально подобранная беговая нагрузка по ровной и пересеченной местности с использованием инфраструктуры университета (стадион, лесопарковая зона) подтверждена положительными результатами.

Назревшая коррекция программы в части применения фитнес-элементов подтолкнула нас к привлечению студенток в дополни-

тельные занятия в тренажерном сегменте университета. Были предложены комплексы с усилением силовой нагрузки для проработки мышечного аппарата.

Анализ данных заключительного этапа исследования подтвердил улучшение всех показателей в сравнении не только с исходными данными, но и со всеми периодами. Показанная положительная динамика от 0,5 до 40,7% имеет статистически достоверные различия (табл. 2).

Изучение изменений физического качества «взрывная сила» на протяжении всего исследования (см. табл. 1) позволило нам зафиксировать его максимальный прирост в заключительном этапе на 12,2 см. В значениях динамической выносливости мышц передней брюшной стенки на четвертом этапе также наблюдались изменения в сторону увеличения (+4,2 раза).

Изменение аэробных способностей студенток, выразившееся в улучшении показателя «общая выносливость» (более чем на 400 м), позволило нам поднять его уровень с изначального «плохой» на «ниже среднего». В качестве улучшения выносливости студенток применяли системную методику контроля динамики ЧСС [14, 15].

Таблица 2/Table 2

Темпы роста показателей во время исследования
The growth rate of the indicators during the study

№	Испытание	Темпы роста, % ¹		
		Э ⁴ /Э ¹ (n = 19)	Э ⁴ /Э ² (n = 17)	Э ⁴ /Э ³ (n = 19)
1	Бег 60 м, с	11,8	5,4	5,4
		$P \leq 0,05$		
2	Тест Купера, м	22,5	12,6	5,5
		$P \leq 0,01$	$P \leq 0,05$	
3	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу, раз	40,7	40,7	22,6
		$P \leq 0,05^*$	$P \leq 0,01$	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	8,7	3,5	10,4
		$P \leq 0,05$		
5	Поднимание и опускание туловища лежа, на спине, раз/мин	9,2	9,8	17,8
		$P \leq 0,05^*$	–	$P \leq 0,01$
6	Челнок 3×10 м, с	5,9	3,6	2,4
		$P \leq 0,05$		
7	Прыжок в длину с места, см	6,9	1,2	0,5
		$P \leq 0,05$		$P \leq 0,01$

Примечание. ¹ – отношение заключительного этапа к этапам эксперимента (Э¹ – первый этап, Э² – второй этап, Э³ – третий этап, Э⁴ – четвертый этап).

Note. ¹ – the relationship of the final stage to the stages of the experiment (E¹ – stage 1, E² – stage 2, E³ – stage 3, E⁴ – stage 4).

Проанализированные значения силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса студенток дали нам возможность констатировать прирост данного физического качества с максимальным значением в заключительном периоде (+4,4 раза).

Положительная динамика, зафиксированная нами в беге на 60 м, также прослеживается по ходу всех исследовательских испытаний от 0,6 до 1,1 с. Изменения в сторону улучшения «беговой кондиции» студенток склонны связать с применением системы строгой повторяемости нагрузочных заданий и интервалов отдыха в соотношениях с непрерывностью занятий (повторно-интервальный метод).

Выводы

Прогрессивные улучшения показателей физической подготовленности на фоне изначально низкого их исходного уровня мы склонны считать статистически достоверными. Введение соревновательных и игровых элементов, а также методик круговой тренировки в предложенной программе позволило доказательно констатировать успешность их применения. Результаты исследования подтвердили возможность использования симбиоза авторских методик здоровьесбережения и традиционных средств физической культуры и спорта в вопросе проработки физических качеств, а также в качестве одного из доступных видов подготовки студенток к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Список литературы

- Хуббиев Ш. З., Пахолова Н. В., Захаров А. Е. Концептуальные основания структурирования физической подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 105–107. EDN: TERRQG
- Шарапов А. А. Физическая подготовка бакалавров факультета безопасности жизнедеятельности в содержании основной образовательной программы // Педагогика высшей школы. 2015. № 3.1 (3.1). С. 148–151. EDN: VBEUZX
- Кравцов А. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93, ч. 2. С. 15–16. <https://doi.org/10.18411/tmio-01-2023-53>, EDN: OOIYJB
- Маркарян Э. Р., Федосова Л. П., Мельников А. И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму (Красноярск, 15–16 сентября 2023 г.). Красноярск : Издательство Сибирского федерального университета, 2023. С. 68–72. EDN: HAJSWY
- Вольский В. В., Гусарова М. Д., Ермолова А. А. Разработка современных систем проверки физической подготовки студенток вузов // Молодой ученый. 2023. № 49 (496). С. 505–507. EDN: JSFFKB
- Гилясова М. Х. Физическая подготовленность студентов, занимающихся различными видами двигательной деятельности // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 1 (57). С. 723–725. EDN: VMGXKH
- Шкляр А. Л. Влияние физического развития и физической подготовленности на состояние здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. 2006. № 11. С. 64. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6543> (дата обращения: 26.05.2023). EDN: KXPOOX
- Полкова К. А. Физическая подготовленность студенток ТИ (Ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 3. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233> (дата обращения: 26.05.2023). EDN: YTPZJH
- Дьяченко Ю. А. Физиологическое состояние организма физкультурников на фоне применения пищевой добавки «Селен-актив» в селенодефицитной провинции : дис. ... канд. биол. наук. М., 2010. 120 с. EDN: QEZZCR
- Богданов О. А., Шелкова Л. Н., Васютина И. П. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студенток-первокурсниц // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 35–37. EDN: WDJOFI
- Столяр К. Э., Витько С. Ю., Пихаев Р. Р., Кондракова И. В. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студенток // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 9–11. EDN: TYPNRN
- Койпышева Е. А., Лебединский В. Ю., Алдошин А. В., Струганов С. М. Влияние оздоровительных технологий на физическую подготовленность студенток непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 64–66. EDN: SFDDHU
- Дьяченко Ю. А., Калинина В. В. Уровень физической подготовленности студенток при реализации здоровьесберегающих принципов в университете // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 1. Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. С. 39–45. https://doi.org/10.22450/9785964205166_1_40, EDN: AKQAID
- Кузнецова Л. Н. Методика повышения физической подготовленности студенток на основе комплексного использования средств и методов развития общей выносливости: дис. ... канд. пед. наук. Ижевск, 2013. 158 с. EDN: SUVAZZ
- Conconi F., Ferrary M., Ziglio P. G., Droghetti P., Codeca L. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners // J. Appl. Physiol. Respir. Environ. Exerc. Physiol. 1982. Vol. 52, iss. 4. P. 869–873. <https://doi.org/10.1152/jappl.1982.52.4.869>

References

1. Khubbiev Sh. Z., Pakholkova N. V., Zakharov A. E. Conceptual foundations of athlete's physical fitness structuring. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, no. 3, pp. 105–107 (in Russian). EDN: TERRQG
2. Sharapov A. A. Physical training of bachelor students of the faculty of life safety in the content of the basic educational program. *Pedagogy of Higher Education*, 2015, no. 3.1 (3.1), pp. 148–151 (in Russian). EDN: VBEUZX
3. Kravtsov A. V., Fedosova L. P., Fedotova G. V. Prospects for the development of physical education in higher education institutions. *Trends in the Development of Science and Education*, 2023, no. 93, part 2, pp. 15–16 (in Russian). <https://doi.org/10.18411/trnio-01-2023-53>, EDN: OOIJYB
4. Markaryan Je. R., Fedosova L. P., Mel'nikov A. I. The impact of physical exercises on the mental activity of students. *Vsemirnye studencheskiye igry: istoriya, sovremen-nost' i tendentsii razvitiya: materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu (Krasnoyarsk, 15–16 sentyabrya 2023 g.)* [World Student Games: History, Modernity and Development Trends: Materials of the II International Scientific and Practical Conference on Physical Education, Sports and Tourism, Krasnoyarsk, September 15–16, 2023]. Krasnoyarsk, Publishing House of the Siberian Federal University, 2023, pp. 68–72 (in Russian). EDN: HAJSWY
5. Vol'skiy V. V., Gusarova M. D., Ermolova A. A. Development of modern systems for checking the physical fitness of university students. *Young Scholar*, 2023, no. 49 (496), pp. 505–507 (in Russian). EDN: JSFFKB
6. Giliasova M. Kh. Physical fitness of the students who are engaged in different types of motive activity. *Modern Scientific Research and Innovations*, 2016, no. 1 (57), pp. 723–725 (in Russian). EDN: VMGXKH
7. Shkliar A. L. The influence of physical development and physical fitness on the health of students. *Fundamental Research*, 2006, no. 11, pp. 64. Available at: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6543> (accessed May 26, 2023) (in Russian). EDN: KXPOOX
8. Polkova K. A. PPhysical Preparedness of students of TI (B) NEFU according to subjective and objective indicators. *Mezhdunarodny studencheskii nauchnyi vestnik* (International Student Scientific Bulletin), 2017, no. 3. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233> (accessed May 26, 2023) (in Russian). EDN: YTPZJH
9. D'yachenko Ju. A. *The physiological state of the body of athletes against the background of the use of the food additive "Selenium-active" in the selenium-deficient province*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Biol.). Moscow, 2010. 120 p. (in Russian). EDN: QEZZCR
10. Bogdanov O. A., Shelkova L. N., Vasiutina I. P. First-year female students' physical development versus physical fitness variation rating analysis. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 8, pp. 35–37 (in Russian). EDN: WDJOFL
11. Stolyar K. E., Vitko S. Yu., Pikhaev R. R., Kondrakova I. V. New institutional and practical system for students' integrated physical fitness rating. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 9, pp. 9–11 (in Russian). EDN: TYPNRN
12. Koipysheva E. A., Lebedinsky V. Yu., Aldoshin A. V., Struganov S. M. Changes in physical fitness rates of female students of non-core universities induced by various physical education technologies. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, no. 7, pp. 64–66 (in Russian). EDN: SFDDHU
13. D'iachenko Yu. A., Kalinina V. V. The level of physical fitness of female students in the implementation of health-saving principles at the university. In: *Nauka i obrazovanie: traditsii, opyt, problemy i perspektivy: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (Blagoveshchensk, 29 marta 2023 g.)* [Science and Education: Traditions, Experience, Problems and Prospects: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Blagoveshchensk, March 29, 2023. Vol. 1]. Blagoveshchensk, Far Eastern State Agrarian University Publ., 2023, pp. 39–45 (in Russian). https://doi.org/10.22450/9785964205166_1_40, EDN: AKQAID
14. Kuznetsova L. N. *Methods of Improving Students' Physical Fitness Based on the Integrated Use of Tools and Methods for the Development of General Endurance*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Izhevsk, 2013. 158 p. (in Russian). EDN: SUVAZZ
15. Conconi F., Ferrary M., Ziglio P. G., Droghetti P., Codeca L. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. *J. Appl. Physiol. Respir. Environ. Exerc. Physiol.*, 1982, vol. 52, iss. 4, pp. 869–873. <https://doi.org/10.1152/jappl.1982.52.4.869>

Поступила в редакцию 07.08.2024; одобрена после рецензирования 17.08.2024; принята к публикации 30.08.2024
The article was submitted 07.08.2024; approved after reviewing 17.08.2024; accepted for publication 30.08.2024

Научная статья

УДК 796.615.825.4-057.875-056.24

Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

П. В. Тарасов^{1✉}, Е. Ю. Козенко², Д. Ю. Мирошник¹

¹Ставропольский государственный аграрный университет, Россия, 355017, г. Ставрополь, пер. Зоотехнический, д. 12

²Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, 355017, г. Ставрополь, ул. Пушкина, д. 1

Тарасов Павел Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, pavpav0@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2145-1471>

Козенко Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, pavpav0@yandex.ru

Мирошник Денис Юрьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, denis-miroshnik@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0000-6117-3296>

Аннотация. Адаптивная физическая культура становится все более востребованной в современном обществе, особенно среди людей с отклонениями в состоянии здоровья. Правильно организованные занятия помогают им улучшить физическое состояние, повысить самооценку и общее благополучие. Поэтому важно исследовать, какие основные положения способствуют эффективности занятий адаптивной физической культурой. В центре внимания авторов данной статьи были процесс занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также основные положения и методики, которые обеспечивают эффективность занятий адаптивной физической культурой для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Гипотеза исследования: индивидуальный подход к каждому студенту, правильный выбор физических упражнений, мотивация и поддержка, а также систематичность занятий играют ключевую роль в эффективности занятий адаптивной физической культурой. Проверка данной гипотезы позволила выявить наиболее важные аспекты, которые необходимо учитывать при организации занятий с данной категорией студентов. Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы использовались различные методы исследования: анализ научной литературы по теме адаптивной физической культуры, проведение наблюдения за занятиями с участием студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а также опрос и интервьюирование как самих студентов, так и их инструкторов. Такой комплексный подход позволил получить более полное представление об основных положениях, способствующих успешности занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, принципы адаптивной физической культуры, адаптивная физическая культура, практика адаптивной физической культуры, основные положения адаптивной физической культуры, педагогические технологии, лечебная физическая культура, двигательная реабилитация

Для цитирования: Тарасов П. В., Козенко Е. Ю., Мирошник Д. Ю. Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 425–430. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-425-430>, EDN: YLEAZM

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Basic provisions that ensure effectiveness of adaptive physical education classes with students with health disorders

P. V. Tarasov^{1✉}, E. Y. Kozenko², D. Y. Miroshnik¹

¹Stavropol State Agrarian University, 12 Zootekhnicheskiiy Alley, Stavropol 355017, Russia

²North Caucasus Federal University, 1 Pushkina St., Stavropol 355017, Russia

Pavel V. Tarasov, pavpav0@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2145-1471>

Elena Yu. Kozenko, pavpav0@yandex.ru

Denis Yu. Miroshnik, denis-miroshnik@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0000-6117-3296>

Abstract. Adaptive physical education is becoming increasingly popular in modern society, especially with people with disabilities. Properly organized classes help them improve their physical condition, increase self-esteem and overall wellbeing. Therefore, it is important to study what basic principles contribute to the effectiveness of adaptive physical education classes. The authors of this article focus on the process of adaptive physical education classes with students with disabilities, as well as basic principles and methods that ensure effectiveness of adaptive physical education classes for students with disabilities. Research hypothesis: an individual approach to each student, the correct choice of physical exercises, motivation and support, as well as systematic nature of classes play a key role in the effectiveness of adaptive physical education classes. Testing this hypothesis allowed us to identify the most important aspects that must be taken into account when organizing classes with this category of students. To achieve this goal and test the hypothesis, various research methods were used: analysis of scientific literature on the topic of adaptive physical education, observation of classes with students with disabilities, as well as surveys and interviews with both students themselves and their instructors. This comprehensive approach allowed us to gain a more complete understanding of the key principles that contribute to the success of our studies.

Keywords: physical education, principles of physical education, adaptive physical education, practice of physical education, basic provisions of physical education, pedagogical technologies, physical therapy, motor rehabilitation

For citation: Tarasov P. V., Kozenko E. Yu., Miroshnik D. Yu. Basic provisions that ensure effectiveness of adaptive physical education classes with students with health disorders. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 425–430 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-425-430>, EDN: YLEAZM

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

На сегодняшний день в Российской Федерации учится около 40 тысяч молодых людей с ограниченными возможностями состояния здоровья. Стремление к созданию равных возможностей для всех категорий населения, включая людей с отклонениями в состоянии здоровья, требует осмысленного и комплексного подхода к организации физического воспитания. Важность этой задачи обусловлена не только стремлением к социальной интеграции [1], но и необходимостью обеспечения высокого качества жизни каждого индивида. С каждым годом тенденция ухудшения здоровья у молодого поколения увеличивается в связи со множеством факторов – таких, например, как ухудшение экологии, внедрение ГМО-продукции, распространение вредных привычек, малая необходимость в подвижном образе жизни и др. [2].

Для студентов с проблемами в состоянии организма участие в занятиях по дисциплине «Адаптивная физическая культура» может представлять определенные трудности, потому необходимо учитывать основные положения, обеспечивающие их эффективность [3]. Вследствие этого в стране постепенно развивается адаптивная физическая культура (далее – АФК), которая ориентирована не просто

на физическое развитие организма студентов, а на работу с конкретными заболеваниями и дефектами обучающихся в высших учебных заведениях. Такие обучающиеся осваивают программу по дисциплине со строгим учетом их физического состояния, а также активно взаимодействуют с теоретической частью их программы для дальнейшего развития. Наиболее важной задачей АФК является привлечение студентов с отклонениями здоровья к подвижному и здоровому образу жизни.

Отличия понятий «физическая культура» и «адаптивная физическая культура»

Стоит сразу отметить значимость адаптивной физической культуры и отличие этой сферы от обычной физической культуры [4]. Физическая культура являет собой область социальной деятельности, при которой человек осознанно стремится улучшить свои физические показатели тела при помощи каких-либо физических упражнений и нагрузок. Соответственно, в физической культуре основной упор делается на развитие опорно-двигательного аппарата человека [5, 6]. Что же касается понятия адаптивной физической культуры, то это аспект широкого понимания обычной физической культуры, при котором упор делается именно на индивидуальные ре-

зультаты человека с отклонениями в здоровье. Адаптивность же такой физической культуры выражается в следующем:

- важность индивидуальных результатов;
- готовность обеспечивать строгие условия проведения занятий для индивида с отклонениями;
- оптимизация состояния индивида для дальнейшей реабилитации и профилактики заболеваний;
- учет индивидуального состояния и подстраивание программы под это состояние [6].

АФК является частью общей физической культуры и физического воспитания, но ставит своей главной целью улучшение и помощь ненормальному физическому состоянию человека.

Специалистов по АФК мало, ведь это сложная совместная работа с человеком, который имеет серьезные отклонения в здоровье. Задача преподавателя заключается в том, чтобы адаптировать спортивное оборудование, методы, принципы и формы обучения к индивидуальным требованиям человека-инвалида.

Основные положения, методы и принципы АФК, которые обеспечивают эффективность занятий со студентами-инвалидами

Как и любая другая часть физической культуры, АФК имеет свои особенности в применении методов, а также особенные принципы для обеспечения большей эффективности при занятиях со студентами, которые имеют проблемы со здоровьем. Основные положения и методология АФК подразумевают, что индивид будет добросовестно развиваться как в личностном плане, так и в физическом [6]. Педагог и обучающиеся будут терпимо и уважительно относиться друг к другу. Было разработано несколько центральных принципов АФК:

- принцип доступности, который обеспечивает студентам-инвалидам комфортные условия для обучения, включая специальное оборудование, адаптированные учебные материалы и удобные оборудованные помещения;
- принцип социализации, который подразумевает освоение людей с ограниченными возможностями в обществе, воспитание правильного отношения к жизни, установление верных мировоззренческих взглядов и умений, а также внедрение инвалидов в культурную и трудовую жизнь совместно со здоровыми людьми;

- принцип научности, который предполагает ответственный подход преподавателей к АФК: такой специалист должен иметь все необходимые знания и соответствующие умения для соблюдения установленных директив обучения;
- принцип последовательности – постепенное поддержание физического состояния без резких и грубых нагрузок на занятиях;
- принцип индивидуализации, в основе которого лежит разделение студентов на конкретные однородные группы, в которых происходит обучение;
- принцип безопасности: обеспечение безопасности студентов-инвалидов во время занятий является приоритетом, что предполагает использование специального оборудования и адаптаций;
- принцип мотивации – подчеркивает важность поддержки студентов-инвалидов, поощрения их успехов, помощи в преодолении трудностей и стимулирования интереса к учебному процессу.

Методами АФК являются:

- метод раздельного обучения, при котором курс упражнений делится на отдельные части и постепенно преподается обучающимся;
- метод полного обучения, при котором небольшие и простые упражнения выдаются в полном и доступном объеме [6].

Эти методы, принципы и основные положения являются обязательными и позволяют квалифицированным преподавателям повышать эффективность проведения занятий со студентами, у которых наблюдаются отклонения в здоровье.

Материалы и методы

Исследование было проведено в нескольких крупных вузах Российской Федерации, в которых предоставляется возможность обучаться по специальной программе лечебной физкультуры (ЛФК) или АФК для людей с проблемами со здоровьем. По мере исследования оценивалось общее состояние спортивного зала, оснащение его уникальными необходимыми приспособлениями и покрытием, а также наличие высококвалифицированных преподавателей в области занятий физической культурой для студентов с отклонением в состоянии здоровья. Было выяснено, что большая часть спортивного инвентаря находится на грани удовлетворительного состояния, а некоторая

часть устарела полностью или не является пригодным для использования студентами с проблемами в здоровье. Также некоторое оборудование отсутствует как таковое. Степень специализации преподавательского состава является приемлемой. К опросу были привлечены студенты первого–четвертого курсов, которые обучались по специальным программам лечебной и адаптивной физической культуры.

Был проведен опрос 753 студентов. Анкета представляла собой бланк с вопросами и ответами тестового типа, где предлагалось оценить тот или иной аспект обучения дисциплине физической культуры по специальной программе ЛФК или АФК. В опросе использовалась 10-балльная шкала, в которой единица означала самую низкую степень удовлетворенности обучением по программам ЛФК и АФК, а десять – самую высокую степень удовлетворенности.

Результаты и их обсуждение

По окончании заполнения бланков опросника были получены следующие результаты, %:

- удовлетворены условиями обучения по АФК или ЛФК – 48;
- не удовлетворены условиями обучения по АФК или ЛФК – 42;
- затруднились оценить удовлетворенность условиями обучения по АФК или ЛФК – 10.

Анализируя результаты опрошенных, можно сделать вывод о том, что только меньше половины студентов-инвалидов удовлетворены условиями обучения по специальным программам в своих вузах, остальные студенты либо не удовлетворены обучением (подавляющая часть), либо затруднились ответить. Если рассматривать ответы студентов более подробно, можно определить главные проблемы, которые не удовлетворяют требованиям студентов-инвалидов:

- отсутствие необходимого оборудования;
- использование устаревшего оборудования;
- недостаточно квалифицированный педагогический состав.

Исходя из этих данных, можно выявить главные проблемы неудовлетворенности студентов-инвалидов обучением дисциплине физической культуры по индивидуально-уникальной программе ЛФК или АФК. Пока не будут решены эти проблемы, условия будут недостаточно хорошими для обучающихся.

Проблематика внедрения эффективных способов взаимодействия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Внедрение АФК слабо распространено в образовательной системе высших учебных заведений в стране. С этим связано множество факторов, из которых можно выделить такие, как:

- недостаточная осведомленность о специфических потребностях и особенностях студентов-инвалидов. Это может привести к недопониманию, недостаточной поддержке и недостаточному вовлечению этих студентов в образовательный процесс;
- необходимость высокой квалификации и ответственности преподавателя по данной дисциплине. Это требует привлечения новых специалистов, создания новых и улучшения существующих факультетов по указанному направлению в вузах;
- разногласия по поводу того, кто именно должен заниматься улучшением здоровья со студентами-инвалидами. В большинстве случаев бытует мнение, что не преподаватель вуза должен привлекаться к этому, а специальные социальные работники или работники специальных учреждений;
- невозможность обеспечить полноценные условия для занятий в финансовом плане. Поскольку каждый студент должен рассматриваться индивидуально, то и у каждого будут индивидуальные требования к спортивным тренировкам, оборудованию и методам обучения;
- недостаточная поддержка со стороны администрации и преподавателей. Необходимо, чтобы вузы и колледжи осознавали важность обеспечения равных возможностей для всех студентов-инвалидов и создания благоприятной образовательной среды для них [7].

Все эти факторы очень плохо сказываются как на авторитете вузов, так и на, что самое важное, здоровье инвалидов [8]. Государство может, прежде всего, увеличить финансирование государственных вузов для нужд и улучшения качества обучения по АФК для студентов-инвалидов.

Выводы

АФК – обязательная часть учебной программы для студентов-инвалидов в высших

учебных заведениях. АФК имеет свои основные положения, принципы и методы, без которых невозможно обеспечить правильный образовательный процесс по дисциплине:

- принцип доступности;
- принцип социализации;
- принцип научности;
- принцип последовательности;
- принцип индивидуализации;
- принцип безопасности;
- принцип мотивации;
- метод раздельного обучения;
- метод полного обучения.

Основные положения, принципы и методы сходятся в фундаментальных понятиях обучения, но имеют более конкретизированные и индивидуально-направленные аспекты в своих частях. АФК требует ответственного отношения как со стороны педагогического состава, так и со стороны обучающихся студентов. Ведь посещение данных занятий помогает поддерживать здоровье в норме и позволяет адаптироваться человеку в обществе. Существует и ряд проблем с распространением и внедрением адаптивной физической культуры. С этим связано множество факторов, основные из которых:

- недостаточная осведомленность о специфических потребностях и особенностях студентов-инвалидов;
- необходимость высокой квалификации и ответственности преподавателя по данной дисциплине;
- разногласия о том, кто именно должен заниматься улучшением здоровья со студентами-инвалидами;
- невозможность обеспечить полноценные условия для занятий в финансовом плане;
- недостаточная поддержка со стороны администрации и преподавателей.

Все эти факторы создают огромную проблему для активного развития АФК в системе высших учебных учреждений. Во многом ее решение зависит от государственных усилий (в том числе по финансированию связанной с этим деятельности), однако немаловажную роль играет и преобладающее в обществе отношение к людям с тяжелыми заболеваниями или травмами. Считаем, что, помимо дополнительной финансовой поддержки для вузов, необходимо проводить разного рода акции для привлечения внимания людей к проблемам инвалидов и помощи им. В целом же очевидно, что АФК является важной организационной частью образовательного процесса, способствующей улучшению качества жизни

студентов с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции.

Список литературы

1. Самыличев А. С., Бахарев Ю. А., Морозов А. М., Федотов Ю. А., Юферев И. Л., Тупицын В. П. Основные положения адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие. Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. 88 с.
2. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / под общ. ред. С. П. Евсеева. СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 240 с.
3. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры и спорта. 1997. № 6. С. 70–76.
4. Худоренко Е. А. Лица с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы образования и инклюзии // Социологические исследования. 2010. № 9. С. 65–70. EDN: MULYWZ
5. Кремнева В. И., Колесников В. И., Мельник Ю. И. Отношение студентов с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни // Непрерывное образование: XXI век. 2021. № 2 (34). С. 56–72. <https://doi.org/10.15393/j5.art.2021.6928>, EDN: WIENMN
6. Кохан С. Т., Грабовская Я. И., Седякина Е. Ю., Нугманова А. А. Психолого-педагогическое взаимодействие между преподавателями и студентами с нарушением здоровья // The Scientific Heritage. 2019. № 41-4 (41). С. 31–34. EDN: WJGQIP
7. Беспалова Т. А., Царева Н. М., Павленкович С. С., Спиридонова Е. А. Проблемы здоровья молодого поколения // Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2010. Т. 12, № 2. С. 148–149. EDN: SGOPUL
8. Моисеева Е., Лесникова Г. Н. Удовлетворенность студентов вуза занятиями физической культурой и спортом // Вестник науки. 2024. Т. 1, № 5 (74). С. 690–696. EDN: WYPRJW

References

1. Samylichev A. S., Bakharev Yu. A., Morozov A. M., Fedotov Yu. A., Yuferov I. L., Tupitsyn V. P. *Osnovnye polozheniya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: ucheb.-metod. posobie* [Basic provisions of adaptive physical education: Teaching manual]. Nizhny Novgorod, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod Publ., 2022. 88 p. (in Russian).
2. Aksenova O. E., Evseev S. P. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v shkole. Nachal'naya shkola. Pod obshh. red. S. P. Evseeva* [Evseev S. P., ed. Adaptive physical education at school. Primary school]. Saint Petersburg, Lesgaft State Academy of Physical Education Publ., 2003. 240 p. (in Russian).
3. Lubyshcheva L. I. Modern value potential of physical education and sports and ways of its mastering by society and

personality. *Theory and Practice of Physical Education and Sports*, 1997, no. 6, pp. 70–76 (in Russian).

4. Khudorenko E. A. Persons with disabilities. Problems of education and inclusion. *Sociological Research*, 2010, no. 9, pp. 65–70 (in Russian). EDN: MULYWZ

5. Kremneva V. I., Kolesnikov V. I., Melnik Yu. I. Students with disabilities: Attitude to a healthy lifestyle. *Lifelong Education: The XXI century*, 2021, no. 2 (34), pp. 56–72 (in Russian). <https://doi.org/10.15393/j5.art.2021.6928>, EDN: WIENMH

6. Kokhan S. T., Grabovskaya Ya. I., Sedyakina E. Yu., Nugmanova A. A. Psychological and pedagogical interaction

between teachers and students with health disorders. *The Scientific Heritage*, 2019, no. 41-4 (41), pp. 31–34 (in Russian). EDN: WJGQIP

7. Bespalova T. A., Tsareva N. M., Pavlenkovich S. S., Spiridonova E. A. Problems of health of the younger generation. *Collection of Scientific Theses and Articles "Health and Education in the 21st Century"*, 2010, vol. 12, no. 2, pp. 148–149 (in Russian). EDN: SGOPUL

8. Moiseeva E., Lesnikova G. N. Satisfaction of university students with physical education and sports. *Science Bulletin*, 2024, vol. 1, no. 5 (74), pp. 690–696 (in Russian). EDN: WYPRJW

Поступила в редакцию 14.06.2024; одобрена после рецензирования 15.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 14.06.2024; approved after reviewing 15.07.2024; accepted for publication 30.07.2024

Научная статья
УДК 796.082.1

Влияние гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет

К. Р. Миляева^{1✉}, М. М. Акиндинова²

¹Национальный исследовательский университет «МЭИ», Россия, 111250, г. Москва, ул. Красноказарменная, д. 14, стр. 1

²Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева, Россия, 127434, г. Москва, ул. Тимирязевская, д. 49

Миляева Каролина Руслановна, инструктор по физической культуре Спортклуба, karolina-milyaeva@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-4007-4065>

Акиндинова Марина Михайловна, преподаватель кафедры физической культуры, marinchik1986@list.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6668-7896>

Аннотация. В практике подготовки спортсменов к соревнованиям высокого уровня большое значение имеет специальная физическая подготовка, а именно применение разнообразных средств и методов, которые используют в своей практике спортсмены высокого класса на тренировках, предшествующих соревнованиям. В статье представлены результаты исследования, проведенного с участием учеников первого года обучения и более одного года обучения по тхэквондо, в ходе которого использовались такие методы, как педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математико-статистической обработки данных. В процессе исследования было выявлено, что влияние воспитания гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет имеет очень большое значение, так как в тхэквондо это берется за основу ударов в голову и даже ударов в корпус. Авторы отмечают, что при пониженной гибкости спортсмены во время боя теряют большую часть сил. С учетом полученных данных показана возможность планировать направленность нагрузок, повысить качество тренировок и необходимость уделять больше внимания растяжке на тренировке.

Ключевые слова: тхэквондо, спорт, спортсмены, тренировки, гибкость

Для цитирования: Миляева К. Р., Акиндинова М. М. Влияние гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 431–437. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-431-437>, EDN: YUEFFW

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The influence of flexibility on the formation of basic taekwondo techniques in children aged 10–12 years

K. R. Milyaeva^{1✉}, M. M. Akindinova²

¹National Research University “Moscow Power Engineering Institute”, 1, 14 Krasnokazarmennaya St., Moscow 111250, Russia

²Russian State Agrarian University – Moscow State Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, 49 Timiryazevskaya St., Moscow 127434, Russia

Karolina R. Milyaeva, karolina-milyaeva@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-4007-4065>

Marina M. Akindinova, marinchik1986@list.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6668-7896>

Abstract. In the practice of preparing athletes for high-level competitions, special physical training is of great importance, namely the application of a variety of means and methods that are used in practice by high-level athletes in training before the competition. The article presents the results of a research conducted with the participation of students of the first year of study and more than one year of training in taekwondo, during which such methods as pedagogical observation, pedagogical experiment, testing method, methods of mathematical and statistical data processing were used. In the course of the study, it was revealed that the influence of flexibility education on the formation of basic taekwondo techniques in

children aged 10–12 years is very important, since in taekwondo it is taken as the basis for blows to the head, and even blows to the body. The authors note that with reduced flexibility, athletes lose most of their strength during combat. Taking into account the data obtained, the possibility of planning the direction of loads, improving the quality of training and the need to pay more attention to stretching during training are shown.

Keywords: taekwondo, sports, athletes, training, flexibility

For citation: Milyaeva K. R., Akindinova M. M. The influence of flexibility on the formation of basic taekwondo techniques in children aged 10–12 years. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 431–437 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-431-437>, EDN: YUEFFW

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Тхэквондо́ или таэквондо́ (транслитерация с англ. Taekwon-do) обозначает корейское боевое искусство. Характерная особенность этого вида спорта заключается в активном использовании ног в бою; причем как для ударов, так и для защитных действий. Слово «тхэквондо» складывается из трех слов: [тхэ] «ноги» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение». Общепринятое литературное толкование звучит как «путь ноги и кулака». The World Taekwondo Federation (WTF), переименованная ныне в World Taekwondo (WT), – Всемирная Федерация Тхэквондо (ВТФ), штаб-квартира которой находится в Куккивоне, Сеул, Корея (Kukkiwon, Yuksamdong, Kangnamku, Seoul, Korea) [1]. Основана она была 28 мая 1973 г. на торжественном заседании с участием представителей 19 стран. Принцип всесторонности приобретает в занятиях с юными спортсменами особое значение. В связи с тем что в возрасте 10–12 лет организм находится в стадии развития, как положительное, так и отрицательное воздействие физических упражнений может проявляться особенно заметно [2–5]. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей [1, 6, 7]. Важнейшую роль в процессе всесторонней подготовки спортсменов играет физическая подготовка, воспитание физических качеств, необходимых в спортивной деятельности [5].

Не стоит забывать, что физиологические и гендерные особенности также влияют на развитие гибкости. Так, например, у девочек с 11 до 13 лет активная гибкость достигает максимума. У мальчиков также идет период, наиболее благоприятный для растягивания в тазобедренных и в голеностопных суставах. Однако есть и особенность опорно-двигательного аппарата: в этом возрасте

он имеет наиболее высокую пластичность, соответственно, нагрузка на спину и плечевой сустав должна увеличиваться постепенно. Активная гибкость, сопровождаемая динамическими нагрузками, приводит к большему росту, чем пассивная. Отсюда мы делаем вывод, что у девочек гибкость выше, чем у мальчиков.

Физиологические особенности характеризуются тем, что при растяжении мышц и удержании их в определенном положении включается процесс кровообращения и обмена веществ [8]. Существует еще немало важный аспект – так называемая врожденная особенность, которая подразумевает, что у одних детей подвижность суставов чрезмерна, у других весьма ограничена. Непосредственно с врожденной особенностью подвижности суставов можно достичь высоких результатов сравнительно меньшим использованием специальных упражнений. К вышеназванному также можно добавить генетические факторы (данный аспект мы отдельно не анализировали, но обязательно постараемся в последующих работах более расширенно раскрыть эту тему), которые делятся на три группы:

- 1) уровень гибкости генетически изначально высок. Такие дети без специальной подготовки показывают отличный результат;
- 2) менее предрасположены к супергибкости. Здесь понадобятся целенаправленные тренировки для достижения хороших результатов;
- 3) с генетически низким уровнем гибкости. С этой группой даже при целенаправленных тренировках прирост в гибкости будет незначительным.

Выбор темы статьи обусловлен следующими предпосылками:

- тем обстоятельством, что программа развития профессионального тхэквондо в период 2022–2024 гг. предполагает расширение спортивных мероприятий по данному виду спорта, тем самым демонстрируя

возросший интерес к тхэквондо как к виду спорта;

- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся тхэквондо;
- существующей проблемой возрастного развития и совершенствования физических качеств у юных спортсменов в соответствии с возрастной периодизацией.

Цель исследования: обосновать эффективные средства и методы воспитания физического качества гибкость у детей 10–12 лет.

Материалы и методы

Исследование включало в себя три взаимосвязанных этапа.

Первый этап длился с сентября по октябрь 2023 г. Этот этап был посвящен анализу специальных литературных источников по проблеме исследования, формулировке гипотезы и проблемы исследования, выделению объекта и предмета исследования, постановке задач исследования, анализу и определению наиболее эффективных методик исследования [5].

Второй этап исследования продолжался с октября по декабрь 2023 г. В течение этого этапа нами были проведены первичные исследования (тестирования) для выявления уровня подготовленности в испытуемых группах.

К третьему этапу тестирования спортсмены подошли в оптимальной готовности провести исследование и показать наилучшие результаты. Третье тестирование проводилось в марте 2024 г.

В исследовании приняли участие спортсмены в количестве 15 человек – 8 мальчиков и 7 девочек в возрасте 10–12 лет. Исследования проводились с целью оценки уровня гибкости в тазобедренных суставах, плечевых суставах и поясничном отделе позвоночника.

Результаты и их обсуждение

Оценка уровня гибкости у спортсменов 10–12 лет при первичном исследовании. Педагогический эксперимент предусматривал предварительное тестирование, разработку комплекса упражнений и включение разработанного комплекса упражнений в тренировочные занятия.

Комплекс упражнений включал в себя стандартный набор упражнений, некоторые из них были заимствованы из практики художественной гимнастики. Для воспитания

активной подвижности применялись также упражнения с внешним сопротивлением:

- без предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 3–4 с.

В качестве средств для развития пассивного движения в суставах применялись упражнения для растягивания.

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся:

- 1) пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- 2) пассивные движения, выполняемые с отягощением;
- 3) пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- 4) пассивные движения, производимые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой);
- 5) пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела);
- 6) активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами. Для оценки уровня гибкости у спортсменов 10–12 лет были использованы три вида тестирований: в тазобедренных суставах – поперечный шпагат, в плечевых суставах – «выкрут», в поясничном отделе позвоночника – наклон из положения стоя. Распределение результатов тестирования по оценке гибкости перед началом эксперимента отражено на рис. 1.

Первичное тестирование гибкости показало следующие результаты в тесте «шпагат», см:

- 0–15 – отлично показали 3 человека из 15;
- 15–35 – хорошо показали 2 человека;
- 35 и более – плохо показали 10 человек.

В тесте на определение уровня гибкости в плечевых суставах испытуемые показали следующие результаты, см:

- 60–80 – отличный результат – 3 человека;
- 80–90 – хороший результат – 6 человек;
- выше 90 – плохой результат – 6 человек.

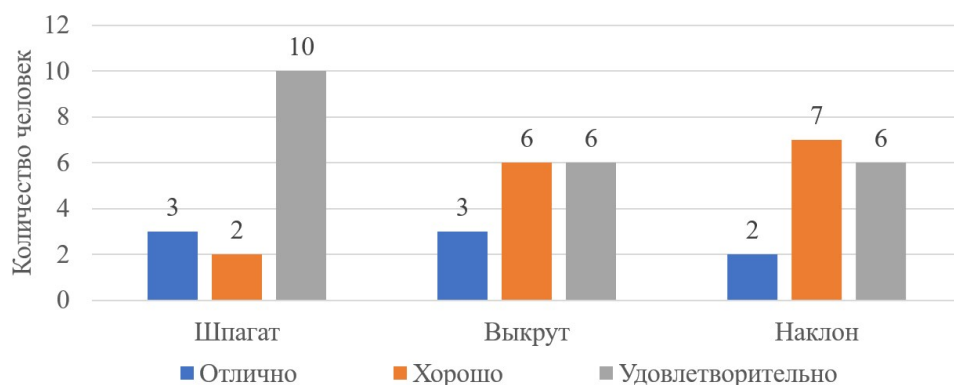


Рис. 1. Распределение результатов тестирования по оценке гибкости, % (цвет онлайн)

Fig. 1. Distribution of testing results for flexibility assessment, % (color online)

В тесте на определение уровня гибкости в поясничном отделе испытуемые показали следующие результаты, см:

- 13 и выше – отличный – 2 человека;
- 5 до 10 – хороший результат – 7 человек;
- от 2 и показатели со знаком «-» – плохой результат – 6 человек. Результаты отображены в рис. 2.

По результатам первичного исследования был сделан вывод, что средний показатель гибкости у испытуемых находится на удовлетворительном и хорошем уровнях.

Оценка общей технической подготовленности показала, что средний уровень выполнения элементов в группе в целом соответствует оценке «удовлетворительно».

Важно отметить, что психоэмоциональное состояние испытуемых после завершения тестов первого и второго этапов значительно отличалось. По мере улучшения результатов наблюдался эмоциональный подъем. У ис-

пытуемых возникло большее желание развивать физическое качество «гибкость», чтобы в дальнейшем еще более улучшить свои показатели.

По результатам третьего тестирования, 50% тестируемых значительно улучшили показатели, у 40% были зафиксированы улучшения, 10% сохранили показатели. Средние арифметические по тестам приведены в таблице.

В тесте «шпагат» испытуемые показали следующие результаты, см:

- 0–15 – отлично показали 8 человек из 15;
- 15–35 – хорошо показали 7 человек;
- 35 и более – удовлетворительный результат – отсутствует.

В тесте на определение уровня гибкости в плечевых суставах испытуемые показали следующие результаты, см:

- 60–80 – отличный результат – 11 человек;

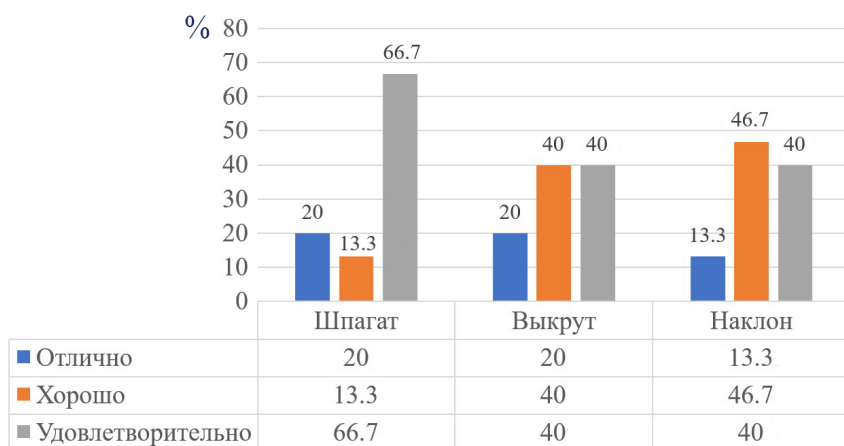


Рис. 2. Результаты первичного тестирования гибкости, % (цвет онлайн)

Fig. 2. The results of the initial flexibility testing, % (color online)

Результаты тестов до и после педагогического эксперимента

Test results before and after the pedagogical experiment

Контрольное упражнение	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	P
Шпагат	$30 \pm 3,81$	$14,87 \pm 2,24$	3,42	$< 0,05$
Наклон	$4,93 \pm 1,93$	$9,93 \pm 0,90$	2,35	$< 0,05$
Выкрут	$89 \pm 4,41$	$69,8 \pm 3,21$	3,52	$< 0,05$
Оценка технико-тактического мастерства	$3,77 \pm 0,10$	$4,25 \pm 0,07$	3,93	$< 0,05$

Примечание. Достоверность определялась по t -критерию Стьюдента $t_{\text{табл}} = 2,306$ при $\alpha = 0,05$; m – средняя ошибка среднего арифметического.

Note. Reliability was determined by using Student's t -test $t_{\text{tabl}} = 2.306$ at $\alpha = 0.05$; m is the average error of the arithmetic mean.

- 80–90 – хороший результат – 4 человека;
- выше 90 – удовлетворительный результат – отсутствует.

В тесте на определение уровня гибкости в поясничном отделе испытуемые показали следующие результаты, см:

- 13 и выше – отличный – 3 человека;
- 5 до 10 – хороший результат – 11 человек;

- от 2 и показатели со знаком «←» – плохой результат – 1 человек.

Результаты третьего тестирования отображены на рис. 3 и 4. На рис. 4 результат представлен в процентном соотношении относительно первого и третьего этапов тестирования.

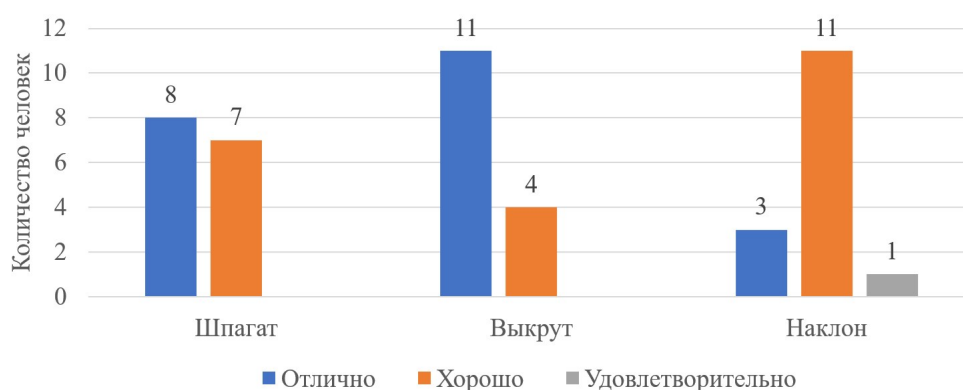


Рис. 3. Распределение результатов повторного тестирования по оценке гибкости (цвет онлайн)

Fig. 3. The results of the final flexibility testing (color online)

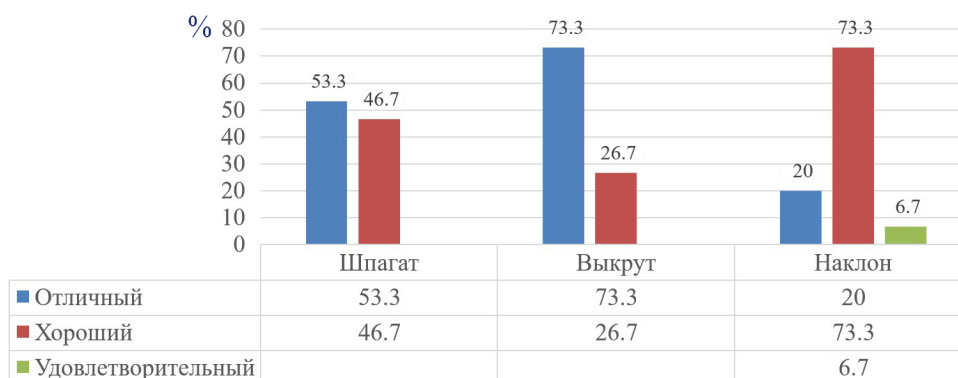


Рис. 4. Результаты повторного тестирования гибкости в процентном соотношении, % (цвет онлайн)

Fig. 4. The results of the final flexibility testing in percentage terms, % (color online)

Выводы

По результатам исследования были сделаны следующие выводы. На данный момент гибкость находится на низком уровне. Соответственно, спортсменам достаточно тяжело поднимать ноги на определенную высоту, как следствие, ребенок не разгибает ногу или начинает сутулиться. Надо обращать внимание и делать большой акцент в воспитании гибкости, так как это неотъемлемая часть данного вида спорта.

Можно дать следующие рекомендации для улучшения гибкости спортсменов: упражнения на растягивания нужно повторять в течение тренировки не менее трех раз с удержанием позы до 10 с, с интервалом между упражнениями не менее 5 с. Через каждые два месяца после начала тренировок важно увеличивать количество повторений упражнений для растяжения на 1 раз, а продолжительность удержания позы – на 3 с. Дыхание спортсменов должно быть плавным, особенно выдох. Выдох заканчивается в конечной фазе растягивающего движения.

Список литературы

1. Эпов О. Г., Мещеряков А. В. Диагностирование функционального состояния квалифицированных спортсменов в тхэквондо ВТФ // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 15 октября 2020 г. М. : Лика ; ГЦОЛИФК, 2020. С. 165–171. EDN: JGKHSC
2. Эпов О. Г., Мещеряков А. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев к основным соревнованиям // Образование и право. 2020. № 1. С. 229–233. <https://doi.org/10.24411/2076-1503-2020-10133>, EDN: TUPXTE
3. Катанский С. А., Мещеряков А. В., Катанская А. С., Эпов О. Г., Логашова Т. А. Влияние значительных физических нагрузок на когнитивные и психические процессы студентов // Образование и право. 2021. № 7. С. 307–313. <https://doi.org/0.24412/2076-1503-2021-7-307-313>, EDN: LEREXU
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафронов А. А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств) / под редакцией А. В. Карасева. М. : Лептос, 1994. 368 с.
5. Эпов О. Г., Мещеряков А. В. Критерии оценки уровня физической подготовленности у представителей различных ударных видов олимпийских единоборств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14, № 1. С. 74–80. <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2019-14-1-74-80>, EDN: ZMCXIO

6. Левушкин С. П., Мещеряков А. В. О научно-методическом обеспечении подготовки высококвалифицированных спортсменов в рамках работы комплексных научных групп // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5 (961). С. 43. EDN: YUSXYW

7. Эпов О. Г., Мещеряков А. В. Диагностика специальной работоспособности студентов-спортсменов тхэквондо ВТФ // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 15 октября 2020 г. М. : Лика ; ГЦОЛИФК, 2020. С. 297–300. EDN: LRXONH

8. Островский Г. М., Волин Ю. М. Технические системы в условиях неопределенности. Анализ гибкости и оптимизация : учебное пособие. М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. 413 с. EDN: RAYMLF

References

1. Epov O. G., Meshcheryakov A. V. Diagnosing the functional state of qualified athletes in taekwondo VTF. *Boevye iskusstva i sportivnye edinoborstva: nauka, praktika, воспитание: материалы V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem*, Moskva, 15 oktjabrja 2020 g. [Martial Arts and Combat Sports: Science, Practice, Education: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference With International Participation, Moscow, October 15, 2020]. Moscow, Lika, GTSOLIFK, 2020, pp. 165–171 (in Russian). EDN: JGKHSC
2. Epov O. G., Meshcheryakov A. V. Preparation of highly qualified wrestling athletes for basic competitions. *Education and Law*, 2020, no. 1, pp. 229–233 (in Russian). <https://doi.org/10.24411/2076-1503-2020-10133>, EDN: TUPXTE
3. Katansky S. A., Meshcheryakov A. V., Katanskaya A. S., Epov O. G., Logashova T. A. The impact of significant physical activity on the cognitive and mental processes of students. *Education and Law*, 2021, no. 7, pp. 307–313 (in Russian). <https://doi.org/0.24412/2076-1503-2021-7-307-313>, EDN: LEREXU
4. Zakharov E. N., Karasev A. V., Safronov A. A. *Jentsiklopedija fizicheskoj podgotovki: metodicheskie osnovy razvitija fizicheskikh kachestv*. Pod red. A. V. Karaseva [Karasev A. V., ed. Encyclopedia of physical training: Methodological foundations of the development of physics quality]. Moscow, Leptos, 1994. 368 p. (in Russian).
5. Epov O. G., Meshcheryakov A. V. Criteria of physical fitness level evaluation at representatives of different shock types of the Olympic single combats. *Russian Journal of Physical Education and Sport*, 2019, vol. 14, no. 1, pp. 74–80 (in Russian). <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2019-14-1-74-80>, EDN: ZMCXIO
6. Levushkin S. P., Meshcheryakov A. V. On scientific and methodological support for elite athletic training within complex research groups. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2018, no. 5 (961), pp. 43 (in Russian). EDN: YUSXYW
7. Epov O. G., Meshcheryakov A. V. Diagnostics of special performance of student-athletes of taekwondo VTF. *Boevye iskusstva i sportivnye edinoborstva: nauka, praktika,*

vospitanie: materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 15 oktjabrja 2020 g. [Martial Arts and Combat Sports: Science, Practice, Education: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference With International Participation, Moscow, October 15, 2020]. Moscow, Lika, GTsOLIFK, 2020, pp. 297–300 (in Russian). EDN: LRXOHH

8. Ostrovsky G. M., Volin Yu. M. *Tekhnicheskie sistemy v uslovijakh neopredelennosti. Analiz gibkosti i optimizatsija: uchebnoe posobie* [Technical systems under uncertainty. Flexibility analysis and optimization: Tutorial]. Moscow, BINOM. Knowledge Laboratory, 2012. 413 p. (in Russian). EDN: RAYMLF

Поступила в редакцию 04.09.2024; одобрена после рецензирования 17.09.2024; принята к публикации 30.09.2024
The article was submitted 04.09.2024; approved after reviewing 17.09.2024; accepted for publication 30.09.2024

Редактор *Е. А. Митенёва*
Корректор *Е. А. Митенёва*
Технический редактор *С. С. Дударева*
Оригинал-макет подготовил *И. А. Каргин*

Учредители:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского».
410012, г. Саратов, ул. Астраханская, 83
Общероссийская общественная организация
«Российский студенческий спортивный союз» (РССС).
105094, г. Москва, Набережная Госпитальная, 4, 2

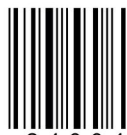
Издатель:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского».
410012, г. Саратов, ул. Астраханская, 83

Подписано в печать 19.12.2024. Подписано в свет 25.12.2024. Выход в свет 25.12.2024.
Формат 60 × 84 1/8. Усл. печ. л. 12.88 (13.75). Тираж 100. Заказ 153-Т.

Издательство Саратовского университета (редакция).
410012, Саратов, Астраханская, 83.
Типография Саратовского университета.
410012, Саратов, Б. Казачья, 112А.

ISSN 2782-4594



ISSN 2782-4594 (Print). ISSN 2782-4608 (Online)
Физическое воспитание и студенческий спорт.
2024. Том 3, выпуск 4