

7. Losev, A. F. (1970), "Aesthetics", *Philosophical encyclopedia: in 5 vols., Vol. 5*, Soviet encyclopedia, Moscow.

8. Samokhvalova, V.I. (2012), *Ugly: reflections on its nature, essence and place in the world (On phenomenology, metaphysics, methodology of understanding)*, Bris-M, Moscow.

Контактная информация: ap2000@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У КУРСАНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород; Александр Александрович Горелов, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург

Аннотация

Проблема повышения уровня работоспособности у студенческой молодежи является актуальной и в настоящее время. Решение данной проблемы на современном этапе усложняется еще низким уровнем здоровья, физической подготовленности и вредными привычками. Занятия физической культурой в высших образовательных организациях обеспечивают лишь 30–40% объема необходимой двигательной активности. Хотя физическая культура и спорт являются одним из эффективных средств повышения работоспособности будущих сотрудников полиции. В связи с этим была поставлена цель исследования – определить эффективность применения средств легкой атлетики в учебном процессе курсантов для повышения уровня работоспособности. В исследовании приняли участие курсанты 2 курса. Исследование проводилось в течение 4 месяцев. Для организации эксперимента были определены контрольная (45 человек) и экспериментальная (48 человек) группа. Курсанты контрольной группы занимались по рабочей программе дисциплины «Физическая культура». В экспериментальной группе были предложены систематические занятия с кроссовой подготовкой и элементами легкой атлетики во время самоподготовки. Применение экспериментальной методики позволило улучшить результаты в тестовых заданиях, оценивающих физическую и умственную работоспособность. Регулярные занятия легкой атлетикой позволили повысить функциональную тренированность, физическую подготовленность, обеспечить успешную концентрацию и распределение внимания, а также улучшить способность обрабатывать информацию у курсантов. Результаты тестов имеют положительную динамику, характеризую рост физической и умственной работоспособности у молодых людей. На данном примере использовались средства легкой атлетики. Очевидно, что применение средств из других циклических видов спорта будут также положительно оказывать влияние на уровень работоспособности.

Ключевые слова: курсанты, физическая культура, легкая атлетика, кросс, работоспособность, выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p448-452

USE OF ATHLETICS FACILITIES FOR CADETS TO IMPROVE PERFORMANCE

Andrey Aleksandrovich Tretyakov, the candidate of pedagogical sciences, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod State National Research University; Alexander Alexandrovich Gorelov, the doctor of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Abstract

The problem of increasing the level of working capacity among students is still relevant at the present time. The solution of this problem at the present stage is complicated by the low level of health, physical

fitness and bad habits. Physical education classes in higher educational institutions provide only 30-40% of the volume of necessary motor activity. Although physical culture and sports are one of the effective means of improving the efficiency of future police officers. In this regard, the aim of the study was to determine the effectiveness of the use of athletics in the educational process of cadets to improve the level of performance. The 2nd year cadets took part in the study. The study was conducted for 4 months. To organize the experiment, a control (45 people) and an experimental (48 people) group were identified. The cadets of the control group were engaged in the work program of the discipline "Physical Culture". In the experimental group, systematic classes with cross-country training and elements of athletics during self-training were offered. The use of the experimental technique allowed to improve the results in test tasks evaluating physical and mental performance. Regular athletics classes made it possible to increase functional fitness, physical fitness, ensure successful concentration and distribution of attention, as well as improve the ability of cadets to process information. The test results have positive dynamics, characterizing the growth of physical and mental performance in young people. In this example, the means of athletics were used. It is obvious that the use of funds from other cyclical sports will also have a positive impact on the level of performance.

Keywords: cadets, physical culture, athletics, cross-country, performance, endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время многими исследователями [2, 3, 4, 6] отмечается снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Данный вопрос обсуждается на протяжении ни одного десятилетия. В работах многих авторов можно найти предложения по оптимизации [6], совершенствованию [3], повышению уровня [2] физической подготовленности обучающихся в высших образовательных организациях. Можно уверенно сказать, что большинство исследователей сходятся в одном, что основными причинами негативного явления выступают гиподинамия [1, 4], игнорирование принципов здорового образа жизни [5], снижение интереса к занятиям физической культурой [1, 3, 6] и низкая эффективность физического воспитания в образовательных организациях [2, 4].

Проведенными исследованиями в различные годы [1, 3, 4, 6] отмечено, что регулярные физические нагрузки положительно оказывают влияние на физическое состояние, функциональную подготовленность, соматическое здоровье. Как следствие, повышение уровня перечисленных показателей положительно скажется на работоспособности молодых людей. Также в своих работах, А.А. Горелов, указывал на прямую взаимосвязь уровня развития выносливости с работоспособностью [1, 4].

Одним из доступных и достаточно эффективных видов спорта является легкая атлетика. Средства легкой атлетики просты в выполнении, доступны и имеют высокую результативность в повышении двигательной активности, развитии физических качеств и, несомненно, повышении уровня развития выносливости.

В связи с этим была поставлена цель исследования – определить эффективность применения средств легкой атлетики на занятия у курсантов для повышения уровня работоспособности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели было организовано исследование на базе высших учебных заведений г. Белгорода. В исследовании приняли участие девушки и юноши, обучающиеся на 2 курсе. Исследование проводилось в течение 4 месяцев. Для организации эксперимента были определены контрольная (45 человек) и экспериментальная (48 человек) группа. Курсанты контрольной группы занимались по рабочей программе дисциплины «Физическая культура». В экспериментальной группе были предложены систематические занятия с кроссовой подготовкой и элементами легкой атлетики во время самоподготовки.

Оценка уровня работоспособности оценивалась с помощью тестов для определения функциональных показателей: гарвардский степ-тест (ИГСТ), проба Руффье (ИР), коэффициент выносливости (КВ). Для оценки умственной работоспособности были предложены тестовые задания с использованием «БиоМыши исследовательской»: корректурная проба

и сложение чисел.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации в литературе по повышению работоспособности у студенческой молодежи средствами физической культуры имеет разобренный и противоречивый характер.

Уровень работоспособности тесно связан с уровнем развития выносливости. В связи с этим, курсантам экспериментальной группы было предложено на занятиях по физической подготовке использовать в начальной части занятия беговые упражнения, а в основной и заключительной ходьбу, бег и прыжковые упражнения. Все упражнения выполнялись в аэробной зоне интенсивности.

Для оценки предложенного подхода и поиска взаимосвязи уровня работоспособности с применением на занятиях средств легкой атлетики было предложено провести тестирование. Результаты, определяющие уровень физической работоспособности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка результатов физической работоспособности

Период	Тест	Девушки		Р	Юноши		Р
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До	ИГСТ	73,2±6,8	74,1±5,6	-	77,3±4,5	77,1±5,3	-
	ИР	12,9±0,6	12,6±0,7	-	11,2±0,9	11,5±0,8	-
	КВ	19,3±1,1	19,6±0,9	-	18,7±0,8	18,8±0,6	-
После	ИГСТ	73,8±4,2	80,2±4,9	+	77,4±5,8	84,5±5,1	+
	ИР	11,4±0,4	9,8±0,4	+	10,8±0,7	9,8±0,8	+
	КВ	18,4±0,8	15,9±0,4	+	19,0±0,9	15,6±0,7	+

Примечание: «+» – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента.

Проведенное тестирование показало, что до начала эксперимента группы были однородными. Полученные результаты указывали на низкий уровень проявления функциональной тренированности. Так результаты ИГСТ в обеих группах соответствуют среднему уровню состояния сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности. Результаты пробы Руффье продемонстрировали низкий уровень готовности организма курсантов к достаточно простой нагрузке. А результаты коэффициента выносливости указали, что организм молодых людей слабо тренирован.

Повторное тестирование по окончании применения экспериментальной методики продемонстрировало положительную динамику результатов в экспериментальной группе, как у девушек, так и у юношей.

Для оценки умственной работоспособности был предложен ряд тестов с использованием «БиоМыши исследовательской». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка результатов умственной работоспособности

Период	Тест	Показатель	Девушки		Р	Юноши		Р
			КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До	Корректирующая проба	Среднее время ответа, сек	2,1±0,1	2,0±0,2	-	1,9±0,1	1,9±0,2	-
		Кол-во ошибок, шт	3,1±0,2	2,2±0,4	-	3,9±0,2	3,7±0,3	-
	Сложение чисел	Среднее время ответа, сек	3,7±0,4	3,5±0,2	-	4,1±0,2	4,0±0,3	-
		Кол-во ошибок, шт	2,3±0,3	2,4±0,2	-	3,5±0,4	3,6±0,2	-
После	Корректирующая проба	Среднее время ответа, сек	2,0±0,2	1,6±0,3	+	2,0±0,2	1,7±0,3	-
		Кол-во ошибок, шт	3,2±0,2	0,2±0,1	+	3,4±0,3	0,5±0,1	+
	Сложение чисел	Среднее время ответа, сек	3,8±0,3	3,1±0,2	+	4,1±0,3	3,5±0,4	+
		Кол-во ошибок, шт	3,1±0,5	0,4±0,1	+	3,2±0,3	0,5±0,2	+

Примечание: «+» – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента.

Для оценки умственной работоспособности анализировались результаты концентрации и распределения внимания с помощью корректирующей пробы. Результаты до начала

эксперимента указывают на невысокий темп ответов и наличие ошибок в тестовых заданиях. В тесте «сложение чисел» оценивалась способность обрабатывать информацию. Также отмечены невысокий темп ответов и наличие ошибок в тестовом задании. По окончании эксперимента результаты повторного тестирования указали на положительную динамику в экспериментальной группе. В контрольной группе незначительно уменьшился средний темп ответов и некоторые из испытуемых допустили ошибки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило подтвердить выдвинутую гипотезу о значимости физической активности для повышения уровня работоспособности. Результаты тестов имеют положительную динамику, характеризую рост физической и умственной работоспособности у молодых людей. На данном примере использовались средства легкой атлетики. Очевидно, что применение средств из других циклических видов спорта будет также положительно оказывать влияние на уровень работоспособности. Что дает возможность выбора для молодых людей.

Статья публикуется при поддержке гранта РНФ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова А.Н. К проблеме адаптации курсантов-женщин к учебной и служебной деятельности на начальном этапе обучения в образовательных организациях высшего образования МВД России / А.Н. Александрова, А.А. Горелов, Д.Б. Гарец // Мир образования – образование в мире. – 2019. – № 4. – С. 118–123.
2. Гилев Г.А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности / Г.А. Гилев, А.А. Плешаков // Управление городом: теория и практика. – 2021. – № 4. – С. 8–14.
3. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий / Л.В. Зайцева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 100–103.
4. Кулешова М.В. Двигательная активность как средство социализации студентов / М.В. Кулешова, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 3-4. – С. 79–88.
5. Лопатин Н.А. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» / Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 4. – С. 155–160.
6. Формирование физического здоровья студентов вуза средствами физического воспитания / Н.В. Минникаева, С.А. Тюкалова, М.В. Апарина, Н.В. Колесникова, А.В. Седнев // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 24.

REFERENCES

1. Alexandrova, A.N., Gorelov, A.A., Garets, D.B. (2019), "On the problem of adaptation of female cadets to academic and service activities at the initial stage of training in educational institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Mir obrazovaniya - obrazovanie v mire*, No. 4, pp. 118–123.
2. Gilev, G.A., Pleshakov, A.A. (2021), "Improving the health of students as a result of positive monitoring of their physical fitness", *City management: theory and practice*, No. 4, pp. 8–14.
3. Zaitseva, L.V. (2018), "Improving physical fitness of students: organization of sports events", *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 3 (24), pp. 100–103.
4. Kuleshova, M.V., Rumba, O.G. and Gorelov, A.A. (2016), "Motor activity as a means of socialization of students", *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 21, No. 3-4, pp. 79–88.
5. Lopatin, N.A. and Shulgin, A.I. (2019), "Modern approach to the educational process at the university in the discipline "Physical culture"", *Vocational education in Russia and abroad*, No. 4, pp. 155–160.
6. Minnikaeva, N.V., Tyukalova, S.A., Aparina, M.V., Kolesnikova, N.V., Sednev, A.V. (2020), "Formation of physical health of university students by means of physical education", *Modern problems of*

УДК 796.035

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК С ЭЛЕМЕНТАМИ
МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА С ЖЕНЩИНАМИ 36-40 ЛЕТ**

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Софья Андреевна Засыпкина, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье раскрыто содержание силовых занятий с использованием миофасциального релиза и представлены результаты экспериментальной работы по улучшению показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. В исследовании приняли участие 12 человек на базе фитнес-центра «Дом физкультурника» г. Краснодара. Целью исследования было определить эффективность использования миофасциального релиза в содержании силовой тренировки с женщинами 36-40 лет. Предполагалось, что при добавлении в содержание занятий силовой тренировки миофасциального релиза произойдет значительное улучшение показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. В работе представлены содержательные основы базовой и основной части эксперимента. В результате педагогического эксперимента зафиксированы достоверные преимущества в показателях физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. Проведенная работа обуславливает эффективность использования средств миофасциального релиза в оздоровительно - тренировочной деятельности, что делает ее актуальной к внедрению в процесс физического воспитания женщин 36-40 лет.

Ключевые слова: силовая тренировка, миофасциальный релиз, триггерная точка, женщины 36-40 лет, физическая подготовленность, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p452-455

**INFORMATIVE BASICS OF STRENGTH TRAINING WITH ELEMENTS OF
MYOFASCIAL RELEASE WITH WOMEN 36-40 YEARS OLD**

Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Sofya Andreevna Zasyapkina, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article reveals the content of strength training using myofascial release and presents the results of experimental work to improve the indicators of physical development and physical fitness of women 36-40 years old. 12 people took part in the study on the basis of the fitness center "House of physical education" in Krasnodar. The aim of the study was to determine the effectiveness of the use of myofascial release in the content of strength training with women 36-40 years old. It was assumed that when the myofascial release was added to the content of strength training classes, there would be a significant improvement in the indicators of physical development and physical fitness of women 36-40 years old. The paper presents the substantive foundations of the basic and main parts of the experiment. As a result of the pedagogical experiment, reliable advantages in indicators of physical development and physical fitness of women aged 36-40 were recorded. The work carried out determines the effectiveness of the use of means of myofascial release in health-improving and training activities, which makes it relevant for the introduction into the process of physical education of women 36-40 years old.

Keywords: strength training, myofascial release, trigger point, women 36-40 years old, physical fitness, physical development.