

поддержания интереса к выполняемым упражнениям;

2. Современная номенклатура средств ТСО весьма обширна и её можно использовать достаточно широко, всё зависит от мастерства педагога. Наиболее оптимальным нам видится использование проектора и ноутбука (нетбука). Это обусловлено следующими причинами: в ноутбуке имеются различные программы, которые позволяют работать с разными форматами данных: видео, текстовые, картинки, фотографии, файлы MP3 и другие. Ноутбук в данном случае очень универсален, легко подключается к проектору и позволяет решать широкий спектр задач. Все эти положительные стороны ноутбука позволяют создавать различные презентации и демонстрировать их практически в любом месте;

3. Как показывает опыт применения ТСО на уроках физической культуры при изучении раздела гимнастика в начальной школе, его можно использовать в любой части урока: в водной в качестве мотивационного ролика и знакомства с темой урока. В основной части для формирования представления о движении и формировании двигательного стереотипа. В заключительной части занятия для показа как изучаемый элемент выполняют спортсмены высокой квалификации, и представления домашнего задания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордиевских В.М. Технические средства обучения: учебное пособие / В.М. Гордиевский, Д.В. Петухов. – Шадринск : ШГПИ, 2006. – 152 с.

2. Коджаспирова Г.М. Технические средства обучения и методика их использования : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Г.М. Коджаспирова, И.В. Петров. – Москва : Академия, 2001. – 256 с.

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. – Мсква : ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

REFERENCES

1. Gordievsky, V.M. (2006), *Technical teaching aids: Study guide*, Shadrinsk.
2. Kodzhaspirova, G.M. and Petrov, I.V. (2001), *Technical teaching aids and methods of their user*, textbook Academia, Moscow.
3. Petrov, P.K. (2000), *Methods of teaching gymnastics at school, textbook*, Vlados, Moscow.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.04.2023

УДК 796.015.682

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ НА УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ МУЖСКОГО ПОЛА

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский Институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Повышение качества физической подготовки в ведомственных ВУЗах, всегда являлось актуальной проблемой. Предлагаются различные подходы, от изменения содержания программы физической подготовки до увеличения общего количества часов на физическую подготовку. В Кузбасском институте ФСИН России разработана технология формирования Профессиональной спортивной культуры личности курсантов, реализуя которую удаётся значительно повысить уровень физической подготовленности курсантов, что и зафиксировали результаты исследования. Проведённое исследование позволило оценить влияние разработанной технологии на развитие основных физических качеств: быстроты, общей выносливости, силы, гибкости. Полученные результаты проанализированы и сделаны необходимые выводы.

Ключевые слова: профессиональная спортивная культура личности, курсанты, физическая подготовленность, сила, выносливость, быстрота.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p111-114

INFLUENCE OF TECHNOLOGY OF FORMATION OF PROFESSIONAL SPORTS CULTURE OF PERSONALITY ON THE LEVEL OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF MALE CADETS OF THE KUZBASS INSTITUTE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Maxim Valerievich Zvyagintsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

Improving the quality of physical training in departmental universities has always been an urgent problem. Various approaches have been proposed, ranging from changing the content of the physical training program to increasing the total number of physical training hours. The Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia has developed a technology for the formation of a professional sports culture of the personality of cadets, by implementing which it is possible to significantly increase the level of physical fitness of cadets, which was recorded by the results of the study. The study made it possible to evaluate the impact of the developed technology on the development of basic physical qualities: speed, general endurance, strength, flexibility. The obtained results are analyzed and the necessary conclusions are drawn.

Keywords: professional sports culture of personality, cadets, physical fitness, strength, endurance, speed.

ВВЕДЕНИЕ

Рост политической напряжённости, угроза террористических актов, проведение Специальной Военной Операции, остро ставит вопрос о физической подготовленности сотрудников различных ведомств. В Федеральной службе исполнения наказаний для решения данного вопроса предполагается несколько подходов. Одним из перспективных является смещение акцента с физической подготовки на процесс формирования спортивной культуры личности [2, 3]. Формирование спортивной культуры личности в ведомственном ВУЗе должно сочетаться с профессиональным образованием и содействовать освоению профессиональных навыков. Таким образом, можно говорить о формировании Профессиональной спортивной культуры личности (ПСКЛ). Профессиональная спортивная культура личности – процесс использования средств спортивной подготовки для формирования профессионально важных двигательных умений и навыков, а также физической готовности к несению службы [1]. Физическая готовность подразумевает развитие физических качеств, ведущими из которых для курсантов ФСИН являются общая выносливость, быстрота и сила.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В Кузбасском институте ФСИН России с 2017 года идёт эксперимент по формированию ПСКЛ курсантов. Ведущим звеном разработанной технологии является введение в образовательное пространство ВУЗа спортивной подготовки. Это решается следующими приёмами: 1) организация занятий по принципу спортивной тренировки; 2) предоставление доступа к спортивным объектам института курсантам для самостоятельных занятий; 3) рекомендации по организации тренировочного процесса на личном времени курсантов; 4) участие в соревнованиях различного уровня. В эксперименте принимало участие 270 курсантов мужского пола, 140 в контрольной и 130 в экспериментальной группе. Эксперимент проводился с 2018 по 2022 год, экспериментальная группа занималась по разработанной технологии формирования ПСКЛ контрольная группа занималась по стандартной программе рекомендованной ФСИН России для образовательных учреждений.

Для оценки влияния разработанной технологии на уровень физической подготовленности курсантов были использованы следующие методы исследования:

1. Для оценки быстроты использовался тест бег на 100 метров по дорожке стадиона. Результат фиксировался в секундах.

2. Для оценки уровня общей выносливости использовались тесты: бег на 3000 метров и прохождение дистанции 5000 метров на лыжах. Результат фиксировался в секундах.

3. Для определения уровня силовых способностей использовались тесты: сгибание-разгибание рук в висе на перекладине и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с использованием станка-счётчика для отжиманий. Результат фиксировался по количеству повторений, выполненных курсантом при соблюдении правильной техники выполнения упражнений.

4. Для определения уровня скоростно-силовых качеств пояса нижних конечностей использовался тест прыжок в длину с места. Упражнение выполнялось на резиновой дорожке с нескользящим покрытием. Результат фиксировался в сантиметрах.

5. Уровень гибкости оценивался по результатам наклона вперёд стоя на платформе. Результат фиксировался в сантиметрах.

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднее арифметическое, квадратичное отклонение, а также достоверность изменений по t-критерию Стьюдента.

В ходе эксперимента были зафиксированы следующие результаты (таблица).

Таблица – Показатели развития физических качеств курсантов мужского пола

Показатель	Группа	Обследование		Разница	Достоверность	
		Исходное	Конечное		t	p
Бег 100 метров (в сек)	Э	14.5±0.9	13.7±0.5	-0.8	0.8	н. д.
	К	14.1±0.4	14.1±0.6	0	0	н. д.
Бег 3000 метров (в сек)	Э	830.6±96.4	715.8±64.4	-114.8	1	н. д.
	К	784.7±43.8	796.6±83.5	11.9	0.1	н. д.
Бег 5000 метров на лыжах (в сек)	Э	1683.4±35.1	1472.5±44.4	-210.9	3.7	≤0.001
	К	1592.6±26.4	1536.9±36.1	-55.7	1.2	н. д.
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	Э	12.3±2.3	16.8±0.6	4.5	1.8	н. д.
	К	11.5±3.2	13.6±2.4	2.1	0.1	н. д.
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Э	35.5±12.1	48.2±5.9	12.7	0.9	н. д.
	К	37.1±11.4	41.5±8.2	4.4	0.3	н. д.
Прыжок в длину с места (в см)	Э	223.5±8.8	237.8±6.9	14.3	1.2	н. д.
	К	221.8±7.2	229.2±5.2	7.4	0.8	н. д.
Наклон вперед на платформе (в см)	Э	5.6±2.2	6.4±1.3	0.8	0.3	н. д.
	К	6.2±2.5	6.8±1.4	0.6	0.2	н. д.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что по всем показателям в обеих группах, кроме показателя бег на лыжах в экспериментальной группе произошедшие изменения не достоверны. Анализируя среднegrupповые показатели, можно сказать, что изменения выше в экспериментальной группе. Значительно увеличились результаты в беге на 100 метров, беге на 3000 метров, прыжке в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Положительные изменения в экспериментальной группе связаны с влиянием разработанной технологии формирования Профессиональной спортивной культуры личности, т. к. она обеспечивает адекватную физическую нагрузку. Результаты в беге на лыжах, требуют дополнительного объяснения. Многие курсанты, даже из «снежных» районов, не владеют техникой передвижения на лыжах, это связано с пробелами в школьном образовании. Поступая на обучения в институт, приходится затрачивать время на обучение курсантов технике передвижения на лыжах, совместно с тренировкой общей выносливости это и отразилось на результатах, особенно в экспериментальной группе, которая помимо этого периодически участвовала в соревнованиях.

ВЫВОДЫ

1. Учебные занятия, построенные по принципу спортивной тренировки, позволяют планомерно наращивать физическую нагрузку, формировать профессионально важные двигательные умения и навыки, что в итоге позволяет говорить о сформированной готовности к несению службы.

2. Технология формирования Профессиональной спортивной культуры личности, обеспечивает адекватную согласно возрастным особенностям физическую нагрузку, что было выявлено результатами проведённого исследования.

3. Учебные занятия в расписании безусловно оказывают влияние на уровень физической подготовленности, однако для того, чтобы данные оказались статистически достоверными, необходимо, чтобы курсанты дополнительно 2-3 раза в неделю занимались в спортивной секции или на личном времени индивидуально.

4. Разработанная технология формирования Профессиональной спортивной культуры личности курсантов показала свою эффективность и может быть рекомендована для внедрения в педагогическую практику образовательных учреждений ФСИН России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры / М.В. Звягинцев // Научный симпозиум «Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвящённый 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. Москва : РГУФК, 2020. – С. 59–64.

2. Лубышева Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область / Л.И. Лубышева // Педагогика, 2005. – № 6. – С. 44–49.

3. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа / Л.И. Лубышева // Культура физическая и здоровье, 2012. – № 3 (39). – С. 5–11.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. (2020), “Professional sports culture of a personality – a new concept of the theory and practice of physical culture”, *Scientific symposium «Integration of natural science and social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal Theory and Practice of Physical Culture», December 4, 2020, Moscow*, pp. 59–64.

2. Lubyшева, L.I. (2005), “Sports culture as a promising subject area”, *Pedagogy*, No. 6, pp. 44–49.

3. Lubyшева, L.I. (2012), “The phenomenon of sports culture in the aspect of social and pedagogical analysis”, *Physical culture and health*, No. 3 (39), pp. 5–11.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.04.2023

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ МУЖСКОГО ПОЛА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Алексеевна Шумская, курсант, Кузбасский Институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Польза занятий физической культурой и спортом доказана научно, есть множество исследований, направленных на оценку уровня здоровья, физической подготовленности, эффективной реабилитации. Эти исследования проведены педагогами, физиологами, медиками, биохимиками. В последнее время актуализируются исследования влияния занятий физической культурой и спортом на