

4. Hakobyan, A.O (2007), *Boxing: An exemplary sports training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve*, 2nd ed., Soviet sport, Moscow.
5. Ilyin, E.P. (2001), *Differential psychophysiology*, Peter, St. Petersburg.
6. Ray-Sport-Electro (2008), *Indicating device for testing and working out strikes of the EDU type (electronic dynamometric device) of a boxing bag, model "KICTEST-100" № 90855*, Computer programs, Russian Federation.
7. Nikolaev, D.V., Korneeva, I.T., Polyakov, S.D. and Sobolev, A.M. (2014), "Characteristics of the variability of the body fat mass of young athletes according to bioimpedance analysis data", *Nutrition Issues*, Vol. 83, No. 3, pp. 141.
8. Khudadov, N.A. Vasiliev, G.F. and Novikov and A.A. (2012), "On the issue of automating the accounting of boxer's shock actions", *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 12–14.
9. Yatsin, Yu.V., Salnikov, V.A. and Makeev, G.I. (2017), *Individual differences in the training process of boxers: monograph*, UGATU, Ufa.

Контактная информация: o083km@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.06.2023

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Григорий Геннадьевич Дмитриев, доктор педагогических наук, профессор, начальник научно-исследовательского центра, Андрей Борисович Калитов, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Евгений Анатольевич Иванов, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Кристина Павловна Кулакова, старший преподаватель, Оренбургское президентское кадетское училище, Оренбург

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема совершенствования физических и психологических качеств курсантов во время прикладной физической подготовки на начальном этапе обучения. Проведенное исследование дает возможность провести анализ изменения показателей общей выносливости по контрольным нормативам после экспериментального воздействия. Полученные данные краткосрочного развития выносливости рассматриваются как один из факторов, определяющих работоспособность и готовность, в том числе и психологическую, в освоении учебных дисциплин по программе образования в учебном заведении с направленностью на физическую культуру и спорт. Рассмотрены средства и методы ускоренного развития общей выносливости у обучаемых и повышения их адаптационных возможностей к учебной деятельности в институте.

Ключевые слова: адаптация, курсанты, методы развития выносливости, психологические качества, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p97-100

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE AT THE INITIAL STAGE OF HIGHER EDUCATION

Grigory Gennadievich Dmitriev, doctor of pedagogical sciences, professor, head of research center, Kalitov Andrey Borisovich, candidate of pedagogical sciences, deputy head of the department, Ivanov Evgeny Anatolievich, candidate of psychological sciences, docent, senior researcher, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Kulakova Christina Pavlovna, senior teacher, Orenburg Presidential Cadet School

Abstract

The article deals with the actual problem of improving the physical and psychological qualities of cadets during applied physical training at the initial stage of training. The conducted research makes it

possible to analyze changes in the indicators of general endurance according to control standards after experimental exposure. The obtained data of short-term endurance development are considered as one of the factors determining performance and readiness, including psychological, in the development of academic disciplines according to the educational program in an educational institution with a focus on physical culture and sports. The means and methods of accelerated development of general endurance in trainees and increasing their adaptive capabilities to educational activities at the Institute are considered.

Keywords: cadets, methods of endurance development, physical qualities, psychological qualities, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из ключевых физических качеств для обучения в военном учебном заведении является выносливость, которая может рассматриваться как показатель уровня физической подготовленности человека, избравшего своей профессией – быть специалистом в области физической культуры. Вместе с физическими качествами воспитываются психологическая устойчивость обучаемых, помогающая в усвоении сложной программы обучения. Общая выносливость, общая работоспособность, как физические качества, сопротивляемость, уравновешенность и стойкость, как составляющие психологической устойчивости [2], призваны обеспечить успешную адаптацию на весь период обучения и качественное выполнение должностных обязанностей специалистами в повседневной профессиональной деятельности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с новым набором военнослужащих на начальном этапе обучения. К исследованиям привлекались 102 человека 1 курса, поступивших в институт. Выносливость обучаемых оценивалась по объективным критериям, выражающимся в выполнении нормативов физической подготовки. При этом измерению подвергались следующие качества:

- сила (подтягивание на перекладине);
- быстрота (бег 100 м);
- выносливость (бег 3000 м).

На практике проверялась эффективность предложенной методики тренировки в системе физической подготовки обучаемых нового набора для определения уровня выносливости, характера влияния предложенного педагогического воздействия на формирование профессиональной готовности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе прикладной физической подготовки создаются дополнительные возможности совершенствоваться:

- физическую подготовленность – повысить основные физические качества, получить и обогатить двигательный опыт юношей, физически закалить, формировать стремление успешно преодолевать высокие физические нагрузки;
- психологическую подготовленность – повысить психологическую устойчивость, развивать силу воли и характер, улучшить функционирование психических познавательных процессов, таких как мышление, память, внимание.

Физическая подготовка испытуемых осуществлялась в двух направлениях:

- занятия по физической подготовке по государственным программам для учебных заведений с обязательным участием в соревнованиях во время проведения спортивно-массовой работы;
- занятия по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программой допризывной подготовки юношей (ДПЮ).

В формирующем эксперименте предполагалось развитие общей выносливости обучаемых посредством специальной программы проведения утренней физической зарядки и

спортивно-массовой работы. При этом утренняя физическая зарядка должна быть запланирована 3 раза в неделю с ускоренным передвижением и 3 раза – с комплексной тренировкой, где основное внимание уделялось гимнастическим силовым упражнениям и военно-прикладным навыкам (преодоление препятствий).

В спортивно-массовую работу для экспериментальной группы в обязательном порядке включены элементы состязательности (спортивные игры, эстафеты). Такой подход, по мнению исследователей должен был оказать влияние на развитие общей выносливости у обучаемых нового набора и повышения адаптационного потенциала к преодолению профессиональных нагрузок в институте.

Для проведения эксперимента были предусмотрены две контрольные группы, занимающиеся по обычной программе и две экспериментальные.

Получены достоверные различия в выполнении нормативов по физической подготовке между испытуемыми контрольных и экспериментальных групп, особенно в беге на 3 км. Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций по формированию выносливости у обучаемых нового набора в краткие сроки, с использованием организационных средств и методов развития выносливости без изыскания дополнительных резервов учебного времени.

Таблица – Характеристика уровня показателей у военнослужащих ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

| № | Исследуемые показатели | КГ ₁ x±m | | p | ЭГ ₁ x±m | | p | КГ ₂ x±m | | p | ЭГ ₂ x±m | | p |
|-----------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------|---------------------|--------------|-------|---------------------|-------------|-------|---------------------|-------------|-------|
| | | Начало | Конец | | Начало | Конец | | Начало | Конец | | Начало | Конец | |
| Физическая подготовленность | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание, кол. раз | 17,7 ± 0,6 | 17,9 ± 0,6 | <0,05 | 17,8 ± 0,6 | 18,2 ± 0,8 | <0,05 | 16,8 ± 0,3 | 17,2 ± 0,2 | <0,05 | 16,7 ± 0,1 | 18,4 ± 0,5 | <0,05 |
| 2 | Бег 100 м, с | 13,2 ± 0,1 | 13,4 ± 0,2 | <0,05 | 13,3 ± 0,2 | 13,1 ± 0,3 | <0,05 | 13,5 ± 0,5 | 13,5 ± 0,5 | <0,05 | 13,6 ± 0,3 | 13,4 ± 0,8 | <0,05 |
| 3 | Бег на 3 км, мин/с | 12,36 ± 0,07 | 12,30 ± 0,08 | <0,05 | 12,34 ± 0,07 | 12,04 ± 0,27 | <0,05 | 12,38 ± 0,4 | 12,30 ± 0,9 | <0,05 | 12,42 ± 0,7 | 11,56 ± 0,4 | <0,05 |

В упражнениях, характеризующих развитие физического качества «сила» (подтягивание на перекладине), к концу эксперимента в обеих группах значимых различий не наблюдалось. В упражнении, характеризующем развитие быстроты (бег 100 м) группах сократилось время преодоления дистанции: В ЭГ на 0,2 секунды (2,71%), а в КГ на 0,1 секунды (1,4%)

Результаты в беге на 3 км в группах улучшились. В ЭГ время преодоления дистанции относительно исходного результата снизилось на 46,5 секунды (14,11%), в КГ на 8 секунд (5,9%).

Дополнительные методы исследования, в том числе такие как наблюдение, беседа, позволили выявить, что экспериментальная программа физической подготовки показала положительное влияние на адаптационные возможности обучаемых.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало, что формирование выносливости у обучаемых нового набора в краткосрочном периоде, возможно без изыскания дополнительных резервов учебного времени с использованием организационных средств и методов путем корректировки содержания некоторых форм физической подготовки. В представленном материале этими формами выступали утренняя физическая зарядка и спортивно-массовая работа. Достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольных групп позволяют утверждать, что разработанная программа физической подготовки обучаемых доказала свою эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ендальцев Б.В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров. – Ленинград : ВМА им. С.М. Кирова,

ВДКИФК, 1986. – 243 с.

2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 463 с.

3. Лавриненко В.В. Развитие общей выносливости в короткие сроки для повышения профессиональной работоспособности курсантов окружных учебных центров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лавриненко Вадим Васильевич ; Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2005. – 24 с.

REFERENCES

1. Endaltsev, B.V. and Nesterov, A.A. (1986), *Efficiency of servicemen and ways of its improvement by means of physical training*, VMA im. SM. Kirov, VDKIFK, Leningrad.

2. Kulikov, L.V. (2004), *Psychohigiena personality. Questions of psychological stability and psychoprophylaxis*, Peter, St. Petersburg.

3. Lavrinenko, V.V. (2005), *Development of general endurance in a short time to improve the professional performance of cadets of district training centers*, dissertation, Military Institute of Physics culture, St. Petersburg.

Контактная информация: polkovnik_2003@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.06.2023

УДК 796.33

ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ СПОРТСМЕНОВ

Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор, Михаил Никонорович Комаров, кандидат педагогических наук, доцент, Анастасия Юрьевна Шевелева, старший преподаватель, Российский государственный социальный университет, Москва

Аннотация

Давно замечены различия по уровню развития силы у представителей разных видов спорта. В этой связи большой интерес вызывают особенности воспитания силовых качеств в подростковом и юношеском возрасте в рамках разных видов спорта.

Цель исследования - выявить возрастные особенности развития силовых возможностей у спортсменов разных специализаций.

Методика и организация исследования. Наблюдалось 120 человек мужского пола – подростки со спортивным стажем не менее 3 лет и юноши со спортивным стажем не менее 6 лет, которые являлись легкоатлетами, футболистами и борцами греко-римского стиля. Набраны были группы из никогда не занимавшихся спортом: подростков 18 человек и юношей 17 человек. Определяли силу мышц кисти путем кистевой динамометрии с расчетом величины t- критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Выполненная оценка степени развития силы у юных спортсменов разных специализаций позволила установить ее наибольшее развитие у борцов подросткового и юношеского возраста. Уровни ее выраженности у легкоатлетов и футболистов были несколько ниже. Наименьшее развитие силы имело место у подростков и юношей, не занимающиеся спортом. При оценке возрастной динамики силы у всех категорий обследованных был найден достоверный ее рост у юношей по сравнению с таковым у подростков.

Выводы. Уровень развития силовых возможностей у борцов превосходил таковой у легкоатлетов и футболистов. У всех категорий силовые возможности повышались с возрастом.

Ключевые слова: силовые возможности, юноши, спорт, легкоатлеты, борцы, футболисты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p100-104

FORMATION OF POWER CAPABILITIES IN DIFFERENT CATEGORIES OF ATHLETES

Alexander Viktorovich Dorontsev, candidate of pedagogical science, docent, Astrakhan State Medical University; Vladimir Yurevich Karpov, doctor of pedagogical sciences, professor, Mikhail Nikonorovich Komarov, candidate of pedagogical science, docent, Anastasiya Yurievna