

5. Профессиограмма военнослужащих десантно-штурмовых подразделений ВДВ в ходе современной боевой подготовки / Д.В. Чернов, С.А. Кондрашов, Е.Л. Матвеев, А.Б. Данилов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 1. – С. 180–186.
6. Мещеряков С.Д. Воздушно-космические силы в стратегическом сдерживании: необходимость и достаточность / С.Д. Мещеряков, М.Т. Кайралатов, А.А. Сиников // Военная мысль. – 2021. – № 11. – С. 22–28.
7. Абезин Д.А. Место и роль космических войск в обеспечении национальной безопасности / Д.А. Абезин, Е.А. Попова // Форум. – 2020. – № 2 (19). – С. 86–88.
8. Романов А.А. Перспективы развития космических войск Российской Федерации в условиях современных тенденций военно-космической деятельности / А.А. Романов, С.В. Черкас // Военная мысль. – 2020. – № 9. – С. 35–44.

#### REFERENCES

1. Minister of Defense of the Russian Federation (2023), “On approval of the Manual on Physical Training in the Armed Forces of the Russian Federation”, *Order No. 230 dated April 20, 2023*, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306210007> (accessed 1 August 2023).
2. Zikov, A.V. (2021), “On the draft of a new manual on physical training in the armed forces of the Russian Federation”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 94–98.
3. Lukiyanets, N.F., Chernov, D.V. and Zhuchkov, D.V. (2022), *Fundamentals of research activity*, manual, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg.
4. Chernov, D.V., Ivshichev, S.M. and Hubbiev, S.Z. (2017), “Professiogram of military personnel of airborne artillery units – the basis for determining the content of general and special physical training”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 4, pp. 54–60.
5. Chernov, D.V., Kondrashov, S.A., Matveev, E.L. and Danilov, A.B. (2021), “Professiogram of servicemen of airborne assault units in the course of modern combat training”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 180–186.
6. Meshcheryakov, S.D., Kayralapov, M.T. and Sinikov, A.A. (2021), “Aerospace Forces in strategic deterrence: necessity and sufficiency”, *Military Thought*, No. 11, pp. 22–28.
7. Abezina, D.A. and Popova, E.A. (2020), “The place and role of space troops in ensuring national security”, *Forum*, No. 2 (19), pp. 86–88.
8. Romanov, A.A. and Cherkas, S.V. (2020), “Prospects for the development of the space forces of the Russian Federation in the context of modern trends in military space activities”, *Military Thought*, No. 9, pp. 35–44.

**Контактная информация:** curling@ya.ru

*Статья поступила в редакцию 21.08.2023*

**УДК 796.011.3**

### **ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Елена Юрьевна Балашова, доцент, Ирина Владимировна Борисова, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Ильинична Кузина, доцент, Государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область; Екатерина Евгеньевна Лукашина, старший преподаватель, Государственный университет по землеустройству, Москва; Ольга Борисовна Бырина, доцент, Государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область*

#### **Аннотация**

В данной статье авторами сформулированы основные принципы, использующиеся при составлении комплексов упражнений с гимнастической палкой под музыкальное сопровождение. Исходя из своего многолетнего опыта составления различных гимнастических и танцевальных

композиций, мы пришли к выводу, что эти правила являются универсальными. Таким образом, их можно применять не только для упражнений с использованием гимнастических предметов, но и в более широком спектре. В нашем случае наиболее актуальной эта тема оказалась применительно к специальной медицинской группе для привнесения динамики в учебные занятия.

**Ключевые слова:** физкультура в вузе, специальная медицинская группа, упражнения с гимнастической палкой, музыкальное сопровождение занятий по физической культуре, комплексы упражнений.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p34-37**

## **PRINCIPLES OF COMPLETING COMPLEXES OF EXERCISES WITH A GYMNASTIC STICK IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Elena Yuryevna Balashova, docent, Irina Vladimirovna Borisova, candidate of pedagogical sciences, docent, Natalya Ilyinichna Kuzina, docent, State University of Education, Mytishchi, Moscow Region; Ekaterina Evgenyevna Lukashina, senior teacher, State University of Land Use Planning, Moscow; Olga Borisovna Byrina, docent, State University of Education, Mytishchi, Moscow Region*

### **Abstract**

In this article, the authors defined the basic principles used in the preparation of sets of exercises with a gymnastic pole accompanied by music. Based on many years of our experience in creating various gymnastic and dance compositions, we came to the conclusion these rules are quite versatile. Therefore these can be used not only for exercises using gymnastic objects, but also in a wider range. In our case, this topic turned out to be the most important for a special medical group to bring dynamics to the training sessions.

**Keywords:** physical education at the university, special medical group, exercises with a gymnastic stick, musical accompaniment of physical education classes, sets of exercises.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Основная цель написания данной работы – показать целесообразность включения в структуру учебных занятий комплексов упражнений с гимнастической палкой, а также сформулировать самые главные принципы составления таких комплексов.

Многими авторами, которые на практике применяют подобные упражнения, отмечается общедоступность, а также несомненный положительный эффект при включении их в основную часть занятий.

Такого рода упражнения укрепляют силу мышц, развивают координацию и ловкость, оказывают большое влияние на правильную осанку. Подобранные упражнения, с помощью гимнастической палки можно выровнять линию плеч, заставить работать определенные мышечные группы и расслабить другие мышечные пучки [1].

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Комплексы упражнений с гимнастической палкой мы внедрили на учебных занятиях со специальной медицинской группой в Государственном университете просвещения в 2022/2023 учебном году.

Контингент обучающихся – студентки 2 курса факультетов нефизкультурных специальностей. Занятия проводились 2 раза в неделю в зале спортивных игр.

Музыкальное сопровождение подбиралось такое же, как для любых аэробных занятий: ритмичное, с определенным темпом. В настоящее время такого рода музыка используется на занятиях по фитнес-аэробике.

Одним из основных условий для включения упражнений с палками в основную часть занятия является проведение качественной разминки. При этом разминка должна хорошо разогревать верхнюю часть туловища, плечевой пояс и мышцы шеи. Это могут быть ходьба, бег, движения с малой, средней и большой амплитудой, наклоны.

Что касается последовательности, то лучше, когда сначала происходит общий разогрев, затем следуют общеразвивающие упражнения (ОРУ), а после них – динамические на развитие гибкости.

Сформулируем принципы, которые необходимо соблюдать при составлении такого рода комплексов упражнений с использованием музыкального сопровождения.

Во-первых, это принцип систематичности и последовательности, который предусматривает переход от простого к сложному.

Во-вторых, используется так называемый метод «от головы к хвосту». Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «Б», затем вновь возвращаются к упражнению «А» и соединяют его с упражнением «Б». Каждое упражнение повторяется многократно. Разучивается новое движение – «В». Затем, следует тренировка соединения «Б-В» (упражнение «А» не повторяется). Далее следующее – «Г» и т. д. [2].

Мы назвали его условно также принципом «цепочки», когда сначала разучиваем и много раз повторяем элемент (шаг) 1, затем добавляем движения рук с палкой. Далее разучиваем 2-й элемент, также добавляя движения рук. Например, первое упражнение с палкой выполняется 16 раз (с переменной ног). Далее выполняется первое упражнение, затем второе (по 8 раз каждое). После этого разучивается третье (повтор 16 раз). Соединятся первое, второе и третье.

Некоторыми авторами, которые использовали на занятиях упражнения под музыку из аэробики, также отмечаются упомянутые выше принципы.

Важным методическим приёмом реализации авторской программы являлась постепенность в подборе физических нагрузок. Каждая группа аэробных упражнений усложнялась постепенно, когда добавлялись дополнительные движения рук, повороты туловища, махи ногами [3].

Один комплекс может состоять из 8–10 логически соединенных упражнений. Это означает, что заключительный счет первого упражнения является исходным положением для следующего упражнения.

Следующий принцип, который реализуется в процессе занятий с использованием гимнастической палки – это принцип динамичности. Он заключается в постепенном усложнении различных двигательных задач, увеличения их объёма и интенсивности нагрузки на студентов. Таким образом обеспечивается прочное усвоение и дальнейшее совершенствование приобретаемых навыков.

Музыка, которую рекомендуется использовать для занятий с гимнастической палкой, должна быть ритмичной, без пауз. При этом она должна вписываться в так называемый музыкальный квадрат (32 счета).

Исходя из вышесказанного, педагогу необходимо подбирать упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом».

Далее рассмотрим принцип непрерывности. Он заключается в том, что конечная фаза предыдущего упражнения должна являться исходным положением (ИП) для следующего упражнения. При этом немаловажно, что любое движение делается на один счет.

## ВЫВОДЫ

Подводя итог нашей работе со специальной медицинской группой, мы аккумулировали самые важные принципы, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений под музыкальное сопровождение с использованием гимнастической палки. Это, во-первых, проведение качественной разминки, принципы систематичности и последовательной и последовательности, метод «от головы к хвосту», а также принципы динамичности и непрерывности при выполнении упражнений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Заболотская М.Г. Упражнения с гимнастической палкой для студентов специальной медицинской группы / М.Г. Заболотская. – Ижевск : Удмуртский университет, 2020. – 32 с.

2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока : учебно-методическое пособие. – Москва : Фитнес конвенция, 2006 – 25 с.

3. Михайлов Н.Г. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток архитектурных специальностей / Н.Г. Михайлов, М.П. Кашкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). С.126–131.

#### REFERENCES

1. Zabolotskaya M.G. (2020), *Exercises with a gymnastic stick for students of a special medical group*, Udmurt University, Izhevsk.

2. Lisitskaya T.S. (2006), *Aerobics. Choreography and lesson design*, Fitness convention, Moscow.

3. Mikhaylov N.G. and Kashkova M.P. (2019), “Wellness complex of aerobics for female students of architectural specialties”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 7 (173), pp. 126–131.

**Контактная информация:** Bushcrafting2022@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 25.09.2023*

УДК 378.4

### МОДЕЛИ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

*Наталья Анатольевна Белоусова, доктор биологических наук, доцент, Наталья Владимировна Мамылина, доктор биологических наук, доцент, Елена Сергеевна Гладкая, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Валерьевна Корчемкина, старший преподаватель, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск*

#### Аннотация

Современные тенденции общества характеризуются интенсивными нагрузками, оказывающими влияние на физиологическое и психоэмоциональное состояние человека, проявляющееся снижением адаптационных резервов человека.

Целью исследования является построение моделей включения дополнительной физической нагрузки на основе нейробиологических характеристик студентов с целью регуляции адаптационных возможностей организма студентов в условиях здоровьесберегающей среды.

В эксперименте приняли участие студенты в количестве 124 человек. Использовались методы оценки антропометрических, физических показателей и функционального состояния юношей, занимающихся баскетболом, спортивным туризмом и дзюдо. По результатам исследования разработаны модели повышения адаптационных резервов организма студентов с целью минимизации влияния физических и психологических нагрузок на организм и обеспечение эффективного уровня их дальнейшей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, кардиореспираторная система, баскетбол, спортивный туризм, дзюдо, индивидуальная предрасположенность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p37-41

### MODELS OF INCREASING ADAPTATION RESERVES OF STUDENTS' ORGANISM IN CONDITIONS OF HEALTH-SAVING ENVIRONMENT

*Natalya Anatolevna Belousova, doctor of biological sciences, docent, Natalya Vladimirovna Mamylyna, doctor of biological sciences, docent, Elena Sergeevna Gladkaya, candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Valerevna Korchemkina, senior teacher, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk*

#### Abstract

Modern trends in society are characterized by intense loads that affect the physiological and psycho-emotional state of a person, which is manifested by a decrease in the adaptive reserves of a person.

The purpose of the study is to build models for the inclusion of additional physical activity based on the neurobiological characteristics of students in order to regulate the adaptive capabilities of the student's