

профессионального здоровья педагога в условиях развития современного общества зависит уровень и качество всего образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гудовский И.В. Проблема формирования здорового образа жизни среди педагогов общеобразовательной организации / И.В. Гудовский // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 2. – С. 153–161.
2. Илькевич Т.Г. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе путем организации «малых форм» физических упражнений в режиме учебного дня / Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич // Вестник ГГУ. – 2023. – № 1. – С. 242–249.
3. Труд и здоровье учителей общеобразовательных школ в современных условиях / Е.Г. Степанов, Р.М. Фасиков, Н.А. Диденко [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. – 2010. – № 6. – С.45–49.
4. Илькевич К.Б. Оценка соблюдения студентами направления подготовки «Педагогическое образование» норм двигательной активности / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич, М.В. Лазарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С.148–154.
5. Илькевич, Т.Г. Особенности содержания учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» для студентов ГГУ / Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич // Вестник ГГУ. – 2023. – № 1. – С. 125–131.

REFERENCES

1. Gudovsky I.V. (2019), "The problem of forming a healthy lifestyle among teachers of a general education organization", *Pedagogy and education*, No. 2, pp. 153–161.
2. Ilkevich, T.G., Ilkevich K.B. (2023), Implementation of health-saving technologies at the university by organizing "small forms" of physical exercises in the mode of the school day *Bulletin of the State University. Bulletin of GGU*, No. 3, pp. 242–249
3. Stepanov, E.G., Fasikov, R.M., Didenko, N.A. et al. (2010), "Labor and health of secondary school teachers in modern conditions", *Labor medicine and industrial ecology*, No. 6. pp. 45–49
4. Ilkevich, K.B., Ilkevich, T.G., Lazareva, M.V. (2022), "Evaluation of compliance by students of the direction of preparation "Pedagogical education" with the norms of physical activity", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 1 pp. 148–154.
5. Ilkevich, T.G. and Ilkevich, K.B.(2023), "Features of the content of the discipline "Health-saving technologies in teacher education" for GSU students", *Bulletin of GGU*, No.1, pp. 125–131.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2023

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Ольга Владимировна Ионова, кандидат социологических наук, доцент, Пензенский государственный университет, Пенза; **Александр Сергеевич Болдов**, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Светлана Юрьевна Завалишина**, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; **Наида Джамалдиновна Тагирова**, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Оптимизировать физические возможности на любом этапе онтогенеза можно в ходе посильных регулярных физических тренировок, в том числе по спортивным танцам. В ходе таких занятий происходит физическое совершенствование тренирующихся.

Цель исследования – проследить влияние тренировок по спортивным танцам на уровень физического развития юношей, обучающихся в университете.

Методика и организация исследования. В работу включен 31 здоровый юноша-студент. Их поделили на две группы. Первая группа названа группой исследования (15 лиц), которая регулярно посещала академические физкультурные занятия и начала тренировки по спортивным танцам не реже 2 раз за неделю. Группа контроля состояла из 16 здоровых студентов юношеского возраста, имевших существенные физические нагрузки только в ходе академических физкультурных занятий. Физические возможности наблюдаемых выясняли в ходе стандартных тестов на функциональные возможности. Все найденные в работе параметры обрабатывались критерием Стьюдента(t).

Результаты исследования и их обсуждение. Систематические тренировки в рамках спортивных танцев оптимизировали координацию и вели к росту устойчивости тела в пространстве. Спортивные танцы повышали уровень физических возможностей тренирующихся юношеского возраста, развивая весь организм и увеличивая его скоростно-силовые характеристики.

Выводы. Регулярные занятия спортивными танцами в юношеском возрасте наращивают силовые параметры, улучшают координацию и увеличивают выносливость тренирующихся.

Ключевые слова: спорт, физические тренировки, спортивные танцы, юношеский возраст, физическая активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p179-184

INFLUENCE OF SPORTS DANCE CLASSES ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH STUDENTS

Olga Vladimirovna Ionova, candidate of sociological science, docent, Penza State University; Alexander Sergeevich Boldov, candidate of pedagogical science, docent, Moscow State University of Psychology and Education; Svetlana Yurievna Zavalishina, doctor of biological sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; Naida Djamaldinovna Tagirova, teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan

Abstract

It is possible to optimize physical capabilities at any stage of ontogenesis through feasible regular physical training, including sports dancing. During such classes, the physical improvement of the trainees occurs.

Purpose of the study – to trace the influence of sports dance training on the level of physical development of young men studying at the university.

Methodology and organization of the study. The study included 31 healthy male students. They were divided into two groups. The first group was called the study group (15 individuals), who regularly attended academic physical education classes and began training in sports dances at least 2 times a week. The control group consisted of 16 healthy adolescent students who had significant physical activity only during academic physical education classes. The physical capabilities of the subjects were determined through standard functional ability tests. All parameters found in the work were processed by the Student(t) criterion.

Research results and discussion. Systematic training within the framework of sports dances optimized coordination and led to an increase in body stability in space. Sports dancing increased the level of physical capabilities of adolescent trainees, developing the entire body and increasing its speed and strength characteristics.

Conclusions. Regular sports dancing classes in adolescence increase strength parameters, improve coordination and increase the endurance of trainees.

Keywords: sports, physical training, dance sports, adolescence, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

Непрерывная автоматизация производства ведет к все более выраженному уменьшению доли физического труда на производстве [1]. Это ведет к прогрессивному уменьшению физической тренированности значительной части населения и особенно молодежи, приводя нередко к запущенной детренированности [2]. Формирующаяся ситуация ведет к необходимости поиска путей устранения гиподинамии, особенно молодежи, за счет расширения ее заинтересованности в разных видах спорта [3]. Внимание к этому вопросу отмечено во многих наблюдениях [4]. В случае решения этого вопроса возможна стимуляция у основной части населения физических характеристик, а значит повышения ее трудового

потенциала [5].

Интенсивная стимуляция практически всех характеристик организма, как известно, достигается в ходе значимых мышечных нагрузок [6]. Повторяемые рационально построенные регулярные тренировки по любому виду спорта способны активировать все органы в организме и устранить риск появления многих нарушений [7]. Данный эффект связан со стимуляцией регулярными мышечными нагрузками практически всех жизненных процессов в костях, мышцах и во всех внутренних органах [8].

Обеспечить развитие мышечной системы и добиться роста общей резистентности организма доступно путем вовлечения человека в регулярные тренировки [9, 10]. Одним из вариантов этих занятий могут быть занятия спортивными танцами, которые способны обеспечивать яркий эмоциональный фон тренировкам, быстрое физическое развитие и хорошо сочетаются с академическими занятиями по физической культуре.

Цель работы: проследить влияние тренировок по спортивным танцам на уровень физического развития юношей, обучающихся в университете.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное исследование было выполнено с привлечением 31 здорового юноши (возраст колебался от 17 до 21 года), проходящих очное обучение в университете. Они были поделены на сходные между собой две группы. Одна группа включала 15 лиц, приступивших к тренировкам в секции спортивных танцев и продолживших регулярно посещать в университете академические занятия по физической культуре. Тренировки в секции велись по 2 раза в течение недели и имели длительность не менее 60 минут. В контрольную группу были включены 16 студентов, ведущих малоактивный образ жизни и спортом не интересующихся. Всем наблюдаемым были проведены стандартные тесты для определения их физического развития. Тестирование выполнялось исходно и через 4 месяца наблюдений.

Математическая обработка полученных данных была выполнена путем расчета критерия Стьюдента (t).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

При первом обследовании у всех студентов отмечено слабое развитие их физических характеристик (таблица). Изначально скоростно-силовые параметры взятых в исследование были низки. На это указывали показатели проведенных у них тестов. Студенты могли бежать тридцать метров за $7,3 \pm 0,22$ с, расстояние в шестьдесят метров за $12,1 \pm 0,28$ с, могли прыгнуть в длину на $1,23 \pm 0,26$ м. На низкую их выносливость указывала у наблюдаемых небольшая дистанция, которую они оказались способны бежать в течение 6 минут $920,0 \pm 12,38$ м. Небольшое количество подтягиваний, которые демонстрировали студенты в исходе, указывало на слабость их силовых возможностей. Исходно у студентов найдены неразвитые координационные способности, что проявлялось длительным участием в челночном беге 4×9 ($13,0 \pm 0,53$ с) при небольшом числе подскоков со скакалкой, на которые они были способны ($18,2 \pm 1,12$ повторений).

К концу исследования у лиц, вошедших в контрольную группу, не найдено было значимых изменений наблюдаемых параметров. Спустя 4 месяца тренировок по спортивным танцам в группе танцоров наступило снижение чувства утомления, что сопровождалось понижением величины пульса в ходе спортивных танцев на 25,8%, выйдя на уровень $108,5 \pm 4,7$ ударов в минуту на высоте нагрузки.

Через 4 месяца наблюдения у танцоров возросли их физические характеристики (таблица). Это было связано с ростом силовых параметров (увеличение числа подтягиваний на перекладине на 92,8%, рост на 96,0% эпизодов поднятия корпуса тела на протяжении одной минуты), с нарастанием их скоростно-силовых характеристик (ускорение на 42,2% процесса бега на расстояние тридцать метров, ускорение на 34,5% выполнения бега на шестьдесят метров, удлинение прыжка на 77,2%). У занимавшихся спортивными

танцами к концу наблюдения оптимизировались координационные возможности (сократилось на 42,8% время челночного бега, повысилось на 94,5% количество реализуемых со скакалкой подскоков) при увеличении уровня выносливости (возросла на 39,1% длина расстояния, покрываемая в беге за 6 минут).

Таблица – Физические возможности обследованных

Определяемые параметры	Начальные данные, М±m, n=31	Конечные данные, М±m	
		Группа танцоров, n=15	Группа контроля, n=16
Значение подъемов тела из лежачего положения в ходе 1 минуты, повторений	20,2±1,14	39,6±1,03; p<0,01	21,6±1,23
Дистанция прыжка в длину с места, м	1,23±0,26	2,18±0,19; p<0,01	1,34±0,15
Количество подтягиваний, совершаемых на перекладине, повторений	4,2±0,49	8,1±0,32; p<0,01	4,7±0,44
Длина расстояния, пробегаемого в течение 6 минут, м	920,0±12,38	1280,0±24,07; p<0,05	960,0±23,54
Длительность челночного бега 4х9, с	13,0±0,53	9,1±0,46; p<0,01	12,1±0,71
Количество выполняемых со скакалкой прыжков за 25 с, повторений	18,2±1,12	35,4±0,72; p<0,01	21,3±1,03
Длительность бега на дистанцию 30 м, с	7,3±0,22	4,5±0,19; p<0,01	6,2±0,37
Длительность бега на дистанцию 60 м, с	12,1±0,28	8,0±0,27; p<0,01	10,4±0,31

Примечание: p – значимость динамики рассматриваемых параметров за время исследования.

Развитие юношеского организма на фоне спортивных танцев наступало за счет позитивного влияния на их организм аэробных нагрузок в данном виде спорта. Общее укрепление во многом было основано на активизации в тканях юношей антиоксидантных ферментов, ферментов дыхательной цепи и цикла Кребса, что возможно в условиях регулярных тренировок.

Юноши группы тренирующихся к концу исследования повысили четкость своих движений, продемонстрировав явное физическое укрепление. Улучшение у занимавшихся спортивными танцами обеспечивалось развитием мышечной системы и суставного аппарата [11], приводя к повышению их физических возможностей.

Сокращение у танцоров времени нужного для бега на дистанции разной протяженности достигалось благодаря тренировке мышц конечностей при развитии системы легких [12]. При окончании исследования у танцоров найдено повышение устойчивости тела. Развивающиеся позитивные перемены в их организме вызваны, видимо, повышением тренированности большинства мышц и увеличением развитости вестибулярного механизма [9, 10].

ВЫВОДЫ

Спортивные танцы входят в число особенно популярных среди молодежи вариантов физических нагрузок, влияние которых на организм требует уточнения. Занятия спортивными танцами уже за 4 месяца наращивали уровень физических возможностей у регулярно тренирующихся юношей. Увеличивалась точность движений, и укреплялись жизненно важные органы. В ходе занятий спортивными танцами у юношей нарастали силовые, скоростные и координационные параметры. В случае физических нагрузок дважды в неделю в ходе университетских уроков по физкультуре не наблюдалось значимого развития общих физических возможностей. Учитывая это, можно рекомендовать студентам университета в дополнение к академическим занятиям по физической культуре посещать секцию спортивных танцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максимов В.И. Основы физиологии / В.И. Максимов, И.Н. Медведев. – Санкт-Петербург : Лань, 2013. – 288 с.
2. Воздействие занятий теннисом на уровень общей физической подготовленности студентов-первокурсников / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, О.Г. Рысакова, Э.А. Аленуров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 264–270.

3. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.V. Dorontsev [et al.] // *Bioscience Biotechnology Research Communications*. – 2020. – No. 13 (4). – P. 1842–1846.
4. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И.В. Никишин, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, Т.И. Афиногенова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 1 (203). – С. 272–277.
5. Динамика общей физической подготовленности студентов первокурсников при регулярных занятиях физической культурой / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, В.И. Шарагин, О.А. Разживин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 8 (198). – С. 118–123.
6. Медведев И.Н. Коррекция тромбоцитарной активности у лиц молодого возраста с высоким нормальным артериальным давлением с помощью регулярных физических тренировок / И.Н. Медведев, А.П. Савченко // *Российский кардиологический журнал*. – 2010. – Т. 15, № 2. – С. 35–40.
7. Possibilities of Students' Health Improvement through Physical Training in the Aquatic Environment / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, M.N. Komarov [et al.] // *Journal of Biochemical Technology*. – 2021. – No. 12 (4). – P. 67–71.
8. Physiological peculiarities of erythrocytes, rheological characteristics in persons of the second mature age at the start of regular exercises after lasting hypodynamia / N.V. Vorobyeva, E.V. Skripleva, A.V. Skriplev, T.V. Skoblikova // *Annual Research & Review in Biology*. – 2018. – Vol. 24. No. 3. – P. 1–9.
9. Махов А.С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении / А.С. Махов, И.Н. Медведев // *Теория и практика физической культуры*. – 2022. – № 3. – С. 112.
10. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Ю.Б. Кашенков // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 10 (212). – С. 183–187.
11. Медведев, И.Н. Функциональные особенности сердца у юных баскетболистов / И.Н. Медведев, А.С. Махов // *Теория и практика физической культуры*. – 2022. – № 4. – С. 45.
12. Демочкина Т.Н. Особенности использования средств и методов на этапе начальной подготовки в баскетболе / Т.Н. Демочкина // *Наука-2020*. – 2019. – № 9 (34). – С. 23–30.

REFERENCES

1. Maksimov, V.I. and Medvedev, I.N. (2013), *Fundamentals of Physiology*, Lan, St. Petersburg.
2. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Rysakova, O.G. and Alenurov, E.A. (2022), "Impact of tennis classes on the level offirst-year students ' general physical fitness", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 264–270.
3. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. and Boldov, A.S. (2020), "The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss", *Bioscience Biotechnology Research Communications*, No. 13 (4), pp. 1842–1846.
4. Nikishin, I.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., and Afinogenova, T.I. (2022) "Functional capabilities of the respiratory system at students engaged in sport walking", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 272–277.
5. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Sharagin, V.I. and Razjivin, O.A. (2021), "Dynamics of first-grade students general physical preparedness during regular physical education classes", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 118–123.
6. Medvedev, I.N. and Savchenko, A.P. (2010) "Platelet activity correction by regular training in young people with high normal blood pressure", *Rossiiskij kardiologicheskij zhurnal*, Vol. 15, No. 2, pp. 35–40.
7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Komarov, M.N., Dorontsev, A.V., Kumantsova, E.S. and Mikhailova, O.G. (2021), "Possibilities of Students' Health Improvement through Physical Training in the Aquatic Environment", *Journal Of Biochemical Technology*, No. 12 (4), pp. 67–71.
8. Vorobyeva, N.V., Skripleva, E.V., Skriplev, A.V. and Skoblikova, T.V. (2018), "Physiological peculiarities of erythrocytes, rheological characteristics in persons of the second mature age at the start of regular exercises after lasting hypodynamia", *Annual Research & Review in Biology*, Vol. 24, No. 3, pp. 1–9.
9. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2022) "Effect of regular physical activity on functional status in asthenia", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 112.
10. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V. and Kashenkov, Yu. B. (2022), "Respiratory system functional features at tennis players", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212),

pp. 183–187.

11. Medvedev, I.N. and Makhov, A.S. (2022) “Functional features of the heart in young basketball players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 45.

12. Demochkina, T.N. (2019), “Features of the use of tools and methods at the stage of initial training in basketball”, *Science-2020*, No. 9 (34), pp. 23–30.

Контактная информация: boldovas@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.11.2023

УДК 796.011.3

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТИХООКЕАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Валерий Павлович Каргаполов, доктор педагогических наук, профессор, Анна Петровна Колесникова, старший преподаватель, Сергей Константинович Золотарев, старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

Аннотация

Введение. В статье рассматриваются вопросы физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ). Научная новизна работы состоит в получении новых данных, касающихся физической подготовленности студентов ТОГУ. Практическая значимость заключается в том, что полученные данные могут использоваться преподавателями при построении учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» и для создания единой базы данных, проживающих на юге Хабаровского края, а именно в г. Хабаровске. Разработанная база данных студентов ТОГУ позволит улучшить динамику физического развития и физической подготовленности, а также с учетом данных позволит разрабатывать учебную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, студенты, мониторинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p184-188

MONITORING PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE PACIFIC STATE UNIVERSITY

Valery Pavlovich Kargaplov, doctor of pedagogical sciences, professor, Anna Petrovna Kolesnikova, senior teacher, Sergey Konstantinovich Zolotarev, senior teacher, Pacific State University, Khabarovsk

Abstract

Introduction. The article discusses the issues of physical development and physical fitness of students at the Pacific State University (PSU). The scientific novelty of the work consists in obtaining new data regarding the physical fitness of TSU students. The practical significance lies in the fact that the data obtained can be used by teachers in constructing the educational process in the discipline “Physical Culture and Sports” and to create a unified database for those living in the south of the Khabarovsk Territory, namely in the city of Khabarovsk. The developed database of PSU students will improve the dynamics of physical development and physical fitness, and also, taking into account the data, will allow the development of a curriculum in the discipline “Physical Culture and Sports”.

Keywords: physical development, physical fitness, students, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы важное значение приобретают вопросы, связанные с физическим воспитанием студенческой молодежи [4, 5]. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь