

195.

2. Nikolaeva, I.V., Kuchko, A.Yu. and Jaginyan, L.A. (2020), "Problems and prospects for the development of sports business in Russia", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 2 (11), pp. 70–71.

3. Popova, A.O. (2015), "Trends in the development of physical culture and sports services", *Bulletin of the Samara State University of Economics*, No. 9 (131), pp. 84–89.

4. Pochinkin, A.V. (2022), *Sports management of the XXI century: main directions and features of development*: monograph, Malakhovka.

5. Savelyeva, O.V., Ivanova, L.A., Danilova, A.M. and Galkin, A.A. (2019), "Development of the fitness industry in the implementation of state policy in the field of physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 267–272.

6. Savelyeva, O.V., Ivanova, L.A., Shekhanin, V.I. and Anisimova, A.V. (2020), "The role of private investment in the field of physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (179), pp. 241–245.

7. Surkova, D.R., Shikhovtsov, Yu.V., Nikolaeva, I.V. and Shirman, E.V. (2020), "“Symbiosis” of economy and sport in modern society", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 2 (11), pp. 72–76.

**Контактная информация:** niv2017@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 01.04.2023*

**УДК 796.011.3**

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

**Виктор Иванович Левченко**, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Филиал Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия», Калининград; **Павел Павлович Литасов**, кандидат педагогических наук, доцент, Филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, Калининград; **Артем Юрьевич Фарафонов**, кандидат педагогических наук, преподаватель, Калининградский государственный технический университет, Калининград; **Евгений Михайлович Панасенко**, преподаватель, Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия», Калининград, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Денис Владимирович Семенихин**, преподаватель, Военная академия связи г. Санкт-Петербург; **Андрей Петрович Гайкалов**, преподаватель, Михайловская Военная артиллерийская академия г. Санкт-Петербург

#### **Аннотация**

В статье приводятся экспериментальные данные проверки и оценки выполнения контрольных упражнений по физической подготовке курсантами старших курсов, характеризующих физическое качество выносливость. Контрольные упражнения подбираются на общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость. Сделано заключение, что, промежуточный контроль выполнения нормативов по физической подготовке в условиях повышенных требованиях к выпускнику, позволит преподавательскому составу своевременно осуществлять корректировку путем оптимизации специальных упражнений для развития профессионально-важных физических качеств военного специалиста.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты силовых структур, общая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p225-230**

### **ASSESSMENT OF THE LEVEL OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN CADETS NAVAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

**Viktor Ivanovich Levchenko**, the candidate of pedagogical sciences, docent, head of the department, Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Navy "Naval Academy", Kaliningrad; **Pavel Pavlovich Litsov**, the candidate of pedagogical sciences, docent,

*Branch of the St. Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Kaliningrad; Artem Yurievich Farafonov, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Kaliningrad State Technical university, Kaliningrad; Evgeny Mikhailovich Panasenko, the teacher, applicant of the Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Denis Vladimirovich Semenikhin, the teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg, Andrey Petrovich Gaikalov, the teacher, Mikhailovskaya military artillery academy, St. Petersburg*

#### **Abstract**

The article presents experimental data on the verification and evaluation of the performance of control exercises on physical training by senior cadets characterizing the physical quality of endurance. Control exercises are selected for general, high-speed and high-speed strength endurance. It is concluded that the interim control of the implementation of standards for physical training in conditions of increased requirements for graduates will allow the teaching staff to make timely adjustments by optimizing special exercises for the development of professionally important physical qualities of a military specialist.

**Keywords:** physical training, cadets of law enforcement agencies, general endurance, high-speed endurance, high-speed strength endurance.

#### **ВЕДЕНИЕ**

Анализ военно-профессиональной деятельности выпускников силовых структур свидетельствует о том, что их физическая подготовленность относится к числу факторов, оказывающих непосредственное влияние на качество выполнения боевых задач. Практика инспекторских, итоговых и контрольных проверок, свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности выпускников прибывших в специальные, ведомственные подразделения является недостаточно высокими и не в полной мере соответствует требованиям профессиональной деятельности по успешной борьбе с преступностью. Низкие показатели в физической подготовке и спорте обусловлены, тем, что в последнее время в условиях недобора, конкурс среди абитуриентов практически отсутствует, берут всех, кто способен удовлетворить минимальные требования к будущим курсантам.

Повышение уровня физической готовности курсантов к условиям профессиональной деятельности достигается благодаря освоению учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка» и формированию профессиональных и общекультурных компетенций, предусмотренных образовательными стандартами и квалификационными требованиями.

Однако реформирование образовательной среды, обусловленное учащением различного рода вооружённых конфликтов, роста преступности подвергает изменению образовательные стандарты и программы обучения, что требует систематической проверки в вопросах качества её усвоения курсантским составом старших курсов.

Цель исследования: оценить уровень физической подготовленности курсантов старших курсов к выполнению нормативов, характеризующих физическое качество выносливость.

#### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Почему выносливость, а не сила или быстрота и зачем её развивать, в чем заключается ее прикладное, профессионально важное значение как физического качества, для сотрудников силовых подразделений и служб задаются вопросами военные специалисты и педагогический коллектив кафедр физической подготовки? Отвечая на этот вопрос, мы обращаемся к рассмотрению дефиниции «выносливость» и её взаимосвязи с особенностями профессиональной деятельности выпускников силовых структур. В отличие от силы и быстроты, выносливость является многокомпонентным физическим качеством, включающим не только общую, но и скоростную, силовую, скоростно-силовую и др. В.Н. Платонов, рассматривая выносливость, подчёркивал, что это физическое качество олицетворяет собой способность к эффективному выполнению работы и направлено на преодоление

развивающегося утомления, а также противодействие ему в отдалении сроков его наступления [3]. Мерилом этого физического качества является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определённого характера и интенсивности [5]. Развитие выносливости у курсантов, направлено на адаптацию к условиям профессиональной деятельности, которая характеризуется противодействием преступности, а также её пресечением [1, 2].

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели исследования на кафедре физической подготовки вуза был организован констатирующий эксперимент, который предполагал оценку общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости.

В исследовании принимали участие курсанты 3 курса, в количестве 20 человек, возраст которых составил от 20 до 23 лет. Выборка обследуемых была неоднородной, так как показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности носили индивидуальный характер испытуемых.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Диагностика общей выносливости предполагала пробегание 4 отрезков по 200 метров с различными видами интенсивности, интервал отдыха 1 минута. Первый отрезок испытуемые преодолевали в максимально быстром темпе с фиксацией результатов, второй, третий и четвёртый отрезки необходимо было преодолеть со скоростью 60%, 70%, 90% от временных результатов первого отрезка. Показатели, характеризующие общую выносливость, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выполнения упражнения – бег на 200 м с заданной интенсивностью

№	МАХ	60% от МАХ	70% от МАХ	90% от МАХ
	Результат, сек	Результат, сек	Результат, сек	Результат, сек
1	32,4	52,1	44,8	34,1
2	34,6	56,5	48,3	35,4
3	35,1	57,3	48,4	36,8
4	33,2	54,7	45,8	35,4
5	34,8	56,3	47,4	36,3
6	34,9	57	46,8	35,1
7	35,6	58,2	48,3	37,4
8	34,4	54,8	47,1	35,9
9	33,7	55,6	46,3	35,6
10	36,1	58,3	50,1	38
11	32,6	52,1	43,9	33,8
12	33,7	54,3	45,9	34,9
13	34,2	55,1	47	36,4
14	35,4	56,9	48,3	37,6
15	34,9	56,1	48	35,8
16	33,6	53,8	46,7	34,5
17	35,2	57,1	49,3	36,5
18	32,8	52,5	44,6	33,9
19	33,6	54,3	45,3	35,1
20	34,3	55,9	46,5	36,5

Скоростная выносливость сотрудникам правоохранительных органов необходима для выполнения продолжительной работы без потери скорости и нарушения техники.

Оценка скоростной выносливости заключалась в выполнении курсантами челночного бега 8x50 метров на время. Результаты, характеризующие скоростную выносливость испытуемых, представлены в таблице 2.

Скоростно-силовая выносливость необходима для выполнения упражнений силового характера с максимальной скоростью, зачастую сотрудники в экстремальных ситуациях применяют физическую силу для противоборства преступникам, которые проявляют

агрессивность и неповиновение законным требованиям [4].

Таблица 2 – Результаты выполнения челночного бега 8x50 метров

№	Скоростная выносливость	
	Результат, сек	Оценка
1	56,0	5
2	59,9	4
3	64,4	2
4	69,3	2
5	58,7	5
6	63,2	3
7	62,7	3
8	59,3	4
9	67,4	2
10	61,3	4
11	58,8	5
12	64,4	2
13	67,8	2
14	70,3	2
15	57,9	5
16	60,7	4
17	59,8	4
18	57,6	5
19	68,2	2
20	66,9	2

Для оценки скоростно-силовой выносливости испытуемым было предложено выполнить прыжки с одновременным толчком двух ног на тумбу высотой 80 см в количестве 20 повторений. Однако для всех без исключения тумба высотой 80 см оказалась высокой. После первой неудачной попытки выполнить норматив, были проведены дополнительные тренировки с заменой тумб на тумбы с высотой 40 см и 60 см. Результаты выполнения упражнения представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки показателей, характеризующих скоростно-силовую выносливость

№	Результат, сек	Оценка
1	21,7	5
2	25,4	3
3	22,8	4
4	24,5	3
5	26,7	2
6	28,4	2
7	23,3	4
8	21,2	5
9	22,4	4
10	24,8	3
11	25,1	3
12	23,1	4
13	24,5	3
14	26,1	2
15	24,9	3
16	22,6	4
17	21,8	5
18	25,5	3
19	24,9	3
20	21,1	5

Показатели общей выносливости свидетельствуют о высоком уровне развития ее у участников эксперимента. Все без исключения справились с нормативом, характеризующим возможности организма поддерживать темп пробегания дистанции с заданной

интенсивностью в интервальном режиме.

Результаты теста на скоростную выносливость характеризуются неоднозначными оценками. Это обусловлено тем, что для курсантов челночный бег 8x50м оказался чем-то неизвестным, так как упражнение они выполняли впервые. В контексте этого, можно предположить, что, при повторном тестировании результат испытуемых улучшится. Средний показатель участников эксперимента в оценочном эквиваленте составил  $3,3\pm 0,2$  балла.

Скоростно-силовая выносливость у испытуемых несколько выше, чем скоростная выносливость. Средний показатель составил  $3,5\pm 0,2$  балла. Однако с первоначальной задачей по выполнению прыжков с одновременным толчком двумя ногами на тумбу высотой 80 см личный состав испытуемых не справился из-за низкого развития скоростно-силовых показателей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного констатирующего эксперимента, основанного на проверке многокомпонентного физического качества выносливость, на основании полученных результатов позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Диагностика скоростной и скоростно-силовой выносливости у курсантов свидетельствует о наличии существующей проблемы, несмотря на то что средний показатель у испытуемых составил  $3,3\pm 0,2$  и  $3,5\pm 0,2$  балла соответственно.

2. Моделирование экстремальных ситуаций и практическая отработка нормативов боевой и физической подготовки, характеризующая реализацию обучаемыми высоких показателей скоростной и скоростно-силовой выносливости будет формировать преимущество в скорости выполнения боевых задач, имеющих жизненно-важное значение в условиях криминогенной обстановки.

3. Промежуточный контроль выполнения нормативов, характеризующих физическое качество выносливость в условиях повышенных требованиях к выпускнику, позволит преподавательскому составу своевременно осуществлять корректировку программы путем оптимизации специальных упражнений для развития профессионально-важных физических качеств у сотрудников силовых структур.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бег как средство развития выносливости и основа здорового образа жизни в студенческой среде / Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, Ю. В. Яковлев, Д. В. Семенихин // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Всероссийская научно-практическая конференция, Санкт-Петербург, 24–25 ноября 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапир", 2022. – С. 347–359.

2. О необходимости интеграции теоретических знаний и практических навыков по физической подготовке при организации самостоятельной физической тренировки курсантов военно-морских вузов / Н. С. Федюк, Е. М. Панасенко, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 368–372.

3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с.

4. Роль физической культуры в адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы к условиям Арктики / В.П. Сорокин, Н.С. Федюк, П.С. Петрова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 346–354.

5. Уровень развития физического качества выносливость у студентов при выполнении нормативов ГТО / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. Е. Глинчикова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 419–424.

## REFERENCES

1. Fedyuk, N. S., Sorokin, V. P., Yakovlev, Yu. V. and Semenikhin D. V. (2022), "Running as a means of developing endurance and the basis of a healthy lifestyle among students", *Physical culture and sport in the education system: innovations and development prospects, All-Russian Scientific and Practical*

*Conference*, St. Petersburg, November 24-25, – pp. 347–359.

2. Fedyuk, N.S., Panasenko, E.M., Kozikov, Ya. S., Blinov, M.A., Saenko, D.V. and Evsikov, S.A. (2022), “On the need to integrate theoretical knowledge and practical skills in physical training in the organization of independent physical training of cadets of naval universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 368–373.

3. Platonov, V.N. (2022), *Motor qualities and physical training of athletes*, Sport, Moscow.

4. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Petrova, P. S., Kuritsyna, A.E., Glinchikova, A.E. and Saenko, D.V. (2021), “The role of physical culture in the adaptation of employees of the penal system to the conditions of the Arctic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 346–354.

5. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Glinchikova, A. E. Soroka, A.V., Semenikhin, D.V. and Belosludtsev, Yu. V. (2022), “The level of development of physical quality endurance in students when meeting the standards of the GTO”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 419–424.

**Контактная информация:** vifk.sila@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.04.2023*

**УДК 378.147**

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

*Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Георгиевна Зуйкова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Владимир Петрович Липовка, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Алина Викторовна Черкасова, старший преподаватель, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, Санкт-Петербург; Ирина Леонидовна Бондарчук, ассистент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

Единство музыки и эстетики движений танцевальных композиций аэробики, применяемые в процессе учебных занятий в системе высшего образования, оказывают положительное влияние не только на физическое и эстетическое воспитание занимающихся, но и способствуют формированию их эстетического потенциала. Организация дистанционного обучения на всех уровнях образования, в том числе и высшего, является важной составляющей современного образовательного процесса. Статья содержит результаты поиска путей формирования и реализации эстетического потенциала студентов в учебном процессе на специализации «Аэробика». Введение. В период обучения в вузе эстетическое воспитание студентов осуществляется через образовательные предметы, в том числе на занятиях аэробикой. Одним из важных средств аэробики является музыка, которая наполняет занятия эстетическим содержанием, поддерживает интерес, облегчает формирование системы эстетических взглядов и отношений. Музыка обладает способностью непосредственно воздействовать на эмоциональное состояние, формируя эстетическую культуру студентов, воспитывает у них творческие, двигательные и психологические способности. Эффективное раскрытие эстетического потенциала предполагает полноценное восприятие студентами изучаемого предмета, выразительности и артистичности движений, развитие эстетических чувств, эстетического вкуса, образного мышления, то есть формирование элементов эстетической культуры. К настоящему времени накоплен определенный теоретический и эмпирический материал, необходимый для определения путей реализации эстетического потенциала в учебном процессе на занятиях аэробикой, тем не менее, в практике обучения уделяется недостаточно внимания эстетическим аспектам, что свидетельствует об актуальности данной темы. Цель исследования: поиск путей формирования и реализации эстетического потенциала студентов в учебном процессе на специализации «Аэробика» в высшем учебном заведении. Методика и организация исследования. Анализ научной литературы