

населения. – 2021. – № 67(4). – URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1285/30/lang.ru/> (дата обращения: -1.4.2023).

2. Особенности физиологической адаптации и гормонального статуса у спортсменов / Базовая М.Ю., Круглова И.В., Додонов С.В., Кравчук Д.А. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – №1 (145). – С. 34.

3. Дедов И.И. Эндокринология / Дедов И.И., Мельниченко Г.А. // Национальное руководство. Краткое издание.– Москва :ГЭОТАР-Медиа, – 2013. – 752 с.

4. Тиреоидный статус при физических нагрузках / Корнякова В.В., Сауткин Я.А., Заболотных М.В., Конвай В.Д., Степанова И.П., Ашвиц И.В., Муратов В.А. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. – № 5. – С. 175–179.

REFERENCES

1. Savina A.A. (2021), “Trends in the incidence of diseases of the endocrine system of the adult population of the Russian Federation”. *Social aspects of public health*, No. 67(4), available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1285/30/lang.ru/> (accessed: 01.04.2023/)

2. Bazovaya M.Yu., Kругlova I.V., Dodonov S.V. and Kravchuk D.A. (2018), “Features of physiological adaptation and hormonal status in athletes”, *Therapeutic exercise and sports medicine*, No. 1 (145), pp.34.

3. Dedov I.I. and Melnichenko G.A. (2013), *Endocrinology, National leadership. Brief edition*, GEOTAR-Media, Moscow.

4. Korniyakova V.V., Sautkin Ya.A., Zabolotnykh M.V., Konvay V.D., Stepanova I.P., Ashvits I.V. and Muratov V.A. (2018), “Thyroid status during exercise”, *International Journal of Applied and Fundamental Research*, No. 5, pp.175–179.

Контактная информация: marina.tarakanova@pharminnotech.com

Статья поступила в редакцию 03.04.2023

УДК 796.819

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук., доцент, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Аннотация

Эффективность выполнения боевых приемов борьбы зависит от способностей учитывать в меняющихся условиях основные параметры движения. К ним относят пространственные, временные и силовые компоненты, которые в единстве представлены в психомоторике человека. При выполнении двигательных действий спортсмены управляют процессом, опираясь при этом на ощущения и восприятие. Отмечено, что во время управления движением необходимо у обучающихся задействовать большее число психомоторных аспектов. В дальнейшем это будет влиять на эффективность выполнения двигательного действия. В связи с этим можно сделать предположение, что обучение боевым приемам борьбы курсантов, которые занимались различными видами спорта, будет более быстрым и эффективным, чем курсантов, не занимавшихся ранее спортивной деятельностью. Цель исследования заключается в изучение способностей курсантов с различным уровнем физической подготовленности осваивать технику боевых приемов борьбы. Для подтверждения выдвинутого предположения было организовано исследование. В нем приняли участие курсанты Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. Среди курсантов были выделены 4 группы общей численностью более 50. Можно уверенно сказать, что занятия спортом положительно оказывают влияние на способности к обучению новым двигательным действиям. Так у хорошо подготовленных курсантов высоко развито чувство времени, это ярко видно у курсантов, занимавшихся циклическими видами спорта. Чувство пространства и усилия ярко демонстрируются курсантами, которые занимались игровыми видами спорта и единоборствами. Анализ оценок владения боевыми приемами борьбы показывает, что наивысший балл в группе с курсантами, которые занимались

игровыми видами спорта и единоборствами.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, двигательные действия, физическая культура, спорт, обучение, двигательные действия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p419-423

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ON THE PROCESS OF TRAINING CADETS IN COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING

Andrey Aleksandrovich Tretyakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod State National Research University

Abstract

The effectiveness of performing combat fighting techniques depends on the ability to take into account the basic parameters of movement in changing conditions. These include spatial, temporal and power components, which are represented in unity in the human psychomotor system. When performing motor actions, athletes control the process, while relying on sensations and perception. It is noted that during movement control it is necessary for students to involve a greater number of psychomotor aspects. In the future, this will affect the effectiveness of performing a motor action. In this regard, it can be assumed that training in combat techniques of wrestling cadets who have been engaged in various sports will be faster and more effective than cadets who have not previously engaged in sports activities. The purpose of the study is to study the abilities of cadets with different levels of physical fitness to master the technique of fighting techniques of wrestling. To confirm this assumption, a study was organized. It was attended by cadets of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. Among the cadets, 4 groups with a total number of more than 50 were allocated. It is safe to say that sports have a positive effect on the ability to learn new motor actions. So well-trained cadets have a highly developed sense of time, this is clearly seen in cadets engaged in cyclical sports. The sense of space and effort are vividly demonstrated by the cadets who were engaged in game sports and martial arts. The analysis of the assessments of the possession of combat techniques of wrestling shows that the highest score in the group with cadets who were engaged in game sports and martial arts.

Keywords: cadets, physical training, motor actions, physical culture, sports, training, motor actions.

ВВЕДЕНИЕ

Проведенные исследования отечественными специалистами [1, 2, 5] демонстрируют, что квалифицированные спортсмены лучше и быстрее овладевают новыми двигательными действиями, чем люди, не занимавшиеся спортивной деятельностью. Это связано с тем, что спортсмены в процессе тренировочной деятельности совершенствуют не только физические качества, но и свои сенсорные системы. При выполнении двигательных действий спортсмены управляют процессом, опираясь при этом на ощущения и восприятие. Отмечено [1, 3, 4], что во время управления движением необходимо у обучающихся задействовать большее число психомоторных аспектов. В дальнейшем это будет влиять на эффективность выполнения двигательного действия. Соответственно, с начала обучения сложно координационным двигательным действиям важно знакомить обучающихся с различными параметрами движения, чтобы процесс обучения приобретал сознательность со стороны занимающихся. От чего будет зависеть скорость и качество освоения двигательного действия, к ним относятся боевые приемы борьбы.

Эффективность выполнения боевых приемов борьбы зависит от способностей учитывать в меняющихся условиях основные параметры движения. К ним относят [4] пространственные, временные и силовые компоненты, которые в единстве представлены в психомоторике человека.

В связи с этим можно сделать предположение, что обучение боевым приемам борьбы курсантов, которые занимались различными видами спорта, будет более быстрым и эффективным, чем курсантов, не занимавшихся ранее спортивной деятельностью. Цель

исследования заключается в изучение способностей курсантов с различным уровнем физической подготовленности осваивать технику боевых приемов борьбы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для подтверждения выдвинутого предположения было организовано исследование в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина. Среди курсантов были выделены 4 группы: группа не занимавшихся спортом (КГ) – 20 курсантов, занимавшиеся циклическими видами спорта (легкая атлетика, плавание) (ЭГ1) – 10 курсантов, занимавшиеся единоборствами (дзюдо, самбо, бокс) (ЭГ2) – 14 курсантов, занимавшиеся игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол) (ЭГ3) – 12 курсантов.

Для оценки физической подготовленности были предложены тесты, которые измеряли координационные способности. Проба Ромберга усложненная (сек) позволяет оценить способность к статическому равновесию. Тест Яроцкого (сек) оценивает способность к равновесию, статокINETической устойчивости. Тест Фирилевой (усл. ед.) позволяет оценить способность к согласованию движений. Также оценивалась техника боевых приемов борьбы (БПБ) с помощью экспертов (преподаватели кафедры физической подготовки).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ литературных источников [2, 3, 5] показал, что выполнение, в случае полицейских, боевых приемов борьбы в ситуациях с дефицитом времени и возможным противодействием предъявляет высокие требования к их способностям. Необходимо достаточно быстро воспринимать первичные стимулы в сложившейся ситуации, мгновенно обрабатывать полученную информацию, мгновенно принимать решение, стремительно и точно осуществлять двигательное действие. Важнейшим в таких ситуациях будет являться время, которое определит риски и эффективность действий.

Чувство пространства обеспечивает точность и эффективность двигательных действий. Высокий уровень развития чувства пространства будет способствовать быстрому овладению приемами и использования их в ситуациях, связанных с применением физической силы. Применяя к чувству пространства контроль скорости выполнения боевых приемов формируется осознанность исполнения двигательных действий.

Также высокий уровень владения боевыми приемами борьбы оценивается умением грамотно распределить усилия во времени и пространстве по отношению правонарушителя. Ряд авторов [1, 3, 4, 5] указывают, что чувствительность усилий формируется лишь в целенаправленных тренировках. У людей с различным уровнем физической подготовленности она проявляется по-разному. При этом высокий уровень физической подготовленности положительно сказывается на ее формировании. И во многом уровень развития чувствительности усилий зависит от осознанности выполняемых действий и самоконтроля в выполнении движений.

Все это указывает на преимущество молодых людей, которые раньше занимались или занимаются спортом, в обучении их боевым приемам борьбы.

Оценка уровня физической подготовленности курсантов позволила получить данные (таблица), которые сравнивались между группами.

Таблица – Оценка координационных способностей у курсантов с различным уровнем физической подготовленности

	Проба Ромберга, сек	Тест Яроцкого, сек	Тест Фирилевой, усл. ед.	БПБ, балл
КГ	6,8±0,6	10,8±0,9	5,7±0,8	3,8±0,7
ЭГ1	24,2±3,7	26,4±4,7	3,6±0,5	4,1±0,5
ЭГ2	25,8±4,1	35,7±3,2	2,0±0,6	4,3±0,4
ЭГ3	24,7±3,6	34,3±4,3	2,0±0,4	4,5±0,2

Результаты пробы Ромберга демонстрируют низкую статическую устойчивость курсантов, не занимавшихся спортом. Результат соответствует удовлетворительной оценке. В

группах с курсантами, занимавшихся спортом, результаты достоверно выше. Полученные результаты соответствуют оценкам хорошо и отлично.

Анализируя результаты теста Яроцкого, оценивающего статокINETическую устойчивость испытуемых, приходим к выводу, что курсанты, не занимавшиеся спортом, менее устойчивы к нагрузкам вестибулярного аппарата. Средний результат в КГ оценивается как удовлетворительный. Наивысший результат получен в группах с курсантами, которые занимались спортивными играми и единоборствами.

В тесте Фирилевой оценивалась способность быстро и технически правильно выполнить комплекс двигательных действий. Он соответствует ситуациям с разучиванием боевых приемов борьбы курсантами. В группе с курсантами, которые не занимались спортом, результат соответствует оценке удовлетворительно. В группах с курсантами, занимавшихся спортом, результаты достоверно выше.

Можно уверенно сказать, что занятия спортом положительно оказывают влияние на способности к обучению новым двигательным действиям. Так у хорошо подготовленных курсантов высоко развито чувство времени, это ярко видно у курсантов, занимавшихся циклическими видами спорта. Чувство пространства и усилия ярко демонстрируются курсантами, которые занимались игровыми видами спорта и единоборствами. Анализ оценок владения боевыми приемами борьбы показывает, что наивысший балл в группе с курсантами, которые занимались игровыми видами спорта и единоборствами. Хотя и в группе с курсантами, занимавшимися циклическими видами спорта, средний балл ниже на десятую.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты указывают на низкий уровень физической подготовленности курсантов, которые не занимались спортом. Низко развиты различительная чувствительность времени, пространства и усилия. Как следствие плохо развиты координационные способности. Что в свою очередь оказывает влияние на освоение техники боевых приемов борьбы за время обучения в образовательных организациях. Конечно, можно предположить, что включение дополнительных занятий по отдельным видам спорта позволит оказать влияние на уровень освоения боевых приемов борьбы и применения их в различных ситуациях. Но данное предположение требует дальнейшего проведения исследования и определения эффективности средств и методов из различных видов спорта.

Статья публикуется при поддержке гранта РФФИ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

ЛИТЕРАТУРА

1. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С.Г. Геллерштейн – Москва : Медгиз, 1958. – 147 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 384 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна : Феникс +, 2005. – 320 с.
4. Марков К.К. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложно-координированных видах спорта / К.К. Марков, М.Д. Кудрявцев, О.О. Николаева // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10-1. – С. 121–125.
5. Платонов К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. – Москва : Наука, 1972. – 367 с.
6. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – 351 с.

REFERENCES

1. Gellerstein, S.G. (1958), *The sense of time and the speed of motor reaction*, Medgiz, Moscow.
2. Plyn, E.P. (2003), *Psychomotor organization of a person*, Peter, St. Petersburg.

3. Ozerov, V.P., (2005), *Psychomotor abilities of a person*, Phenix, Dubna.
 4. Markov, K.K., Kudryavtsev, M.D., Nikolaeva, O.O. (2013), "Problems of evaluation and formation of psychomotor qualities of athletes in complex coordinated sports", *International Journal of Experimental Education*, No. 10-1, P. 121–125.
 5. Platonov, K.K. (1972), *Problems of abilities*, Science, Moscow.
 6. Puni, A.Ts. (1959), *Essays on the psychology of sports*, Physical culture and sport, Moscow.
- Контактная информация:** delphin87@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 17.04.2023

УДК 796.015.57

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЗЮДОИСТОВ

Константин Викторович Троянов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова, Москва; Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор, Илья Николаевич Медведев, доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; Елена Геннадьевна Коноплева, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Функциональные возможности дыхательной системы сильно определяют результативность всякой физической работы. Несомненна значимость развития дыхательной системы для успешности любой спортивной деятельности. Представляет интерес выяснение ее уровня развития у представителей единоборств. Цель исследования - определить степень развития дыхательной системы у юных дзюдоистов с разным режимом тренировок. Методика и организация исследования. Наблюдались 37 студентов университетов юношеского возраста, которые не менее 6 месяцев регулярно посещали секцию дзюдо: 12 человек 2 раза в неделю, 14 человек 4 раза в неделю и 11 человек 6 раз в неделю. В качестве контрольной группы была определена выборка из 15 студентов тех же университетов юношеского возраста, в спортивной деятельности ранее не участвовавших. Оценено было несколько основных показателей дыхательной системы. Была выполнена статистическая обработка результатов проведенного наблюдения. Результаты исследования и их обсуждение. У юных дзюдоистов были найдены высокие значения параметров дыхательной системы объемного и скоростного характера. Максимальное развитие их имелось у юношей, тренирующихся в секции 6 раз в неделю. Очевидно, занятия дзюдо в случае учащения тренировок ведут к функциональному укреплению мышечного каркаса грудной клетки, к расширению бронхов и трахеи и к повышению у тренирующихся общих физических параметров. Выводы. В случае регулярных занятий дзюдо у студентов юношеского возраста усиливается развитие системы внешнего дыхания и экспираторных мышц по мере учащения тренировок.

Ключевые слова: спорт, физические нагрузки, дзюдо, мышечная активность, легкие, система дыхания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p423-427

LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN JUDOKAS

Konstantin Viktorovich Troyanov, the candidate of pedagogical science, docent, Pirogov National Research Medical University, Moscow; Vladimir Yurevich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ilya Nikolaevich Medvedev, the doctor of medical sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; Elena Gennadievna Konopleva, the teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan

Abstract

The functionality of the respiratory system strongly determines the effectiveness of any physical work. The importance of the development of the respiratory system for the success of any sports activity is