

Алина Кабаева является одной из самых известных и влиятельных гимнасток в истории художественной гимнастики. Она достигла невероятных высот в своей карьере и стала образцом элегантности, техники и творчества в этом виде спорта. Она завоевала множество титулов и медалей на международных соревнованиях. Она стала абсолютной чемпионкой Европы несколько раз, продемонстрировав прекрасные выступления с технической сложностью и художественной выразительностью. Ее программы были впечатляющими сочетаниями акробатики, гибкости и грации, а ее авторские элементы стали узнаваемым и важным атрибутом ее выступлений.

Алина Кабаева стала символом российской художественной гимнастики и привлекала внимание не только своими спортивными достижениями, но и своей привлекательностью и обаянием. Она была и остается иконой и вдохновением для многих молодых гимнасток, которые мечтают повторить ее успехи.

Художественная гимнастика стала популярной не только на Олимпийских играх, но и на международных и национальных соревнованиях, привлекая множество талантливых и преданных спортсменок со всего мира. Она продолжает развиваться, совершенствуясь как в плане сложности элементов, так и в смысле творчества и выразительности выступлений. Художественная гимнастика остается одним из самых элегантных и впечатляющих видов спорта, вдохновляя молодых спортсменов и привлекая восхищение зрителей со всего мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва : Человек, 2014. – 200 с.
2. Хабибуллин И.М. Художественная гимнастика в жизни детей / И.М. Хабибуллин, А.З. Зигангирова // E-Scio. – 2019.– № 6 (33). – С. 82–87.
3. Зайкина А.О. История художественной гимнастики / А.О. Зайкина, И.А. Кузнецов // Современные инновации. – 2019.–№ 2 (30). – С. 66–65.

REFERENCES

1. Viner-Usmanova, I.A., Kryukok, E.S., Medvedeva, E.N. and Terekhina, R.N. (2014), *Rhythmic gymnastics. History, state and prospects of development*, Man, Moscow.
2. Khabibullin I.M., Zigangirova A.3., (2019), “Rhythmic gymnastics in the life of children”, *E-Scio*, No. 6(33), pp. 82–87.
3. Zaikina, A.O. and Kuznetsov, I.A., (2019), “History of rhythmic gymnastics”, *Modern Innovations*, No. 2 (30), pp. 66–65.

Контактная информация: katya.kosivchenko@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.07.2023

УДК 796.4

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» С УЧЕТОМ ХАРАКТЕРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЕННЫХ АКАДЕМИЯХ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКОЙ ОБОРОНЫ

Роман Иванович Костенко, подполковник, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье проведена оценка рабочей программы учебной дисциплины Д.29. О «Физическая подготовка» профессионального цикла основной образовательной программы высшего профессионального образования (ОВОП ВПО) федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военная академия воздушно-космической обороны

имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» Министерства обороны Российской Федерации (ВА ВКО) по специальности подготовки 11.05.02 «Специальные радиотехнические системы» (специализация: радиотехнические системы и комплексы сбора и обработки информации), которая продемонстрировала необходимость внесения структурных изменений в ее содержание, в интересах развития профессионально-важных качеств и способностей для эффективной военно-профессиональной деятельности будущих специалистов радиоэлектронных специальностей.

Содержание предполагаемой оптимизированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» определялась с учетом предъявляемых к выпускникам ВА ВКО требований по специальности подготовки 11.05.02 «Специальные радиотехнические системы» (специализация: радиотехнические системы и комплексы сбора и обработки информации), обусловленных специфическими особенностями и характером будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, физическая подготовка, Воздушно-космические силы, профессионально-важные качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p198-203

OPTIMISATION OF THE PHYSICAL TRAINING DISCIPLINE IN VIEW OF THE NATURE OF THE FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE STUDENTS OF MILITARY ACADEMIES OF AEROSPACE DEFENSE

Roman Ivanovich Kostenko, lieutenant colonel, applicant, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Abstract

The article assesses the working program of the academic discipline D.29. O "Physical training" of the professional cycle of the basic educational program of higher professional education of the federal state educational military institution of higher education "Military Academy of Aerospace Defense named after Marshal of the Soviet Union G.K. Zhukov" of the Ministry of Defense of the Russian Federation in speciality training 11.05.02 "Special radiol agineering systems" (speciality: radio engineering systems and complexes for the collection information processing systems), which demonstrated the need to make structural changes in its content, in the interests of developing professionally important qualities and abilities for effective military professional activity of future specialists in radioelectronic specialties.

The content of the proposed optimized work program of the academic discipline "Physical Training" was determined by the due regard for the graduate of Military Academy of Aerospace Defense with in of the Higher Attestation Military College 11.05.02 "Special Radio Engineering Systems" (specialization: radio engineering systems and data acquisition and processing complexes), determined by the specific features and nature of the future professional activity.

Keywords: military-applied physical education, physical training, aerospace forces, professionally important qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Объединение воздушных и космических средств нападения преопределила превращения воздушного пространства и космоса в единую сферу вооруженной борьбы. А воздушно-космическая безопасность Российской Федерации (РФ) стала неотъемлемой составной частью ее национальной безопасности.

Основным гарантом воздушно-космической безопасности нашей Родины являются Воздушно-космические силы (ВКС). Они не только защищают экономическую инфраструктуру страны от ударов сил воздушно-космического нападения (СВКН), но и становятся фактором сдерживания военной агрессии [1].

Военная безопасность, во многом зависит от качества подготовки офицерских кадров (в первую очередь инженеров), которым доверена современная боевая техника и перспективные виды вооружения, не имеющие зачастую адекватных аналогов в мире [2].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Подготовку военных специалистов для Воздушно-космических сил осуществляют следующие образовательные организации высшего образования Министерства обороны

Российской Федерации (ОО ВО МО РФ): Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова (г. Тверь); Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского (г. Санкт-Петербург); Военная академия связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного (г. Санкт-Петербург).

В рамках, проводимого диссертационного исследования, особый интерес представляет анализ ОВОП ВПО по специальности: 11.05.02 «Специальные радиотехнические системы» (специализация «радиотехнические системы и комплексы сбора и обработки информации»), который был проведен на примере ВА ВКО им. Г.К. Жукова».

Предварительный анализ ОВОП ВПО академии свидетельствует о большом объеме дисциплин (модулей), как в обязательной, так и в части формируемой участниками образовательного процесса, сопровождающихся перенесением целого ряда неблагоприятных факторов, среди которых ведущую роль занимает гиподинамия, длительное воздействие которой приводит к разбалансированию корковых процессов, последующему нарушению обмена веществ, атрофии мышц и другим патологическим изменениям. Заблаговременное формирование морфофункциональных резервов обеспечивает успешное противостояние ее пагубному воздействию. В основе формирования морфофункциональных резервов лежит процесс приспособительных реакций организма к специфическим и неспецифическим факторам профессиональной деятельности под влиянием средств укрепления индивидуального здоровья.

Учебная дисциплина (модуль) «Физическая подготовка» изучается на протяжении всего периода обучения обучающихся в академии. Необходимо добавить, что она является самостоятельной, не требует изучения предшествующих дисциплин.

Содержание программы по учебной дисциплине включает два раздела: теоретическая, практической и организаторско-методическая подготовка.

На рисунке 1 представлено распределение времени, отводимое на контактную работу обучающихся с преподавателем, по видам занятий с 1-го по 5-1 курс. Рисунок 2 демонстрирует распределение времени по темам раздела «Практическая и организаторско-методическая подготовка» с 1-го по 9-й семестр.

Виды учебных занятий по физической подготовке



Рисунок 1 – Распределение времени, отводимое на контактную работу обучающихся с преподавателем, по видам занятий с 1-го по 9-й семестр обучения

Темы раздела «Практическая и организаторско-методическая подготовленность»



Рисунок 2 – Распределение времени, отводимое на контактную работу обучающихся с преподавателем, по видам темам с 1-го по 9-й семестр обучения

Оценка содержания рабочей программы учебной дисциплины Д.29. О «Физическая подготовка» профессионального цикла ОВОП ВПО ВА ВКО по специальности подготовки 11.05.02 «Специальные радиотехнические системы» (специализация: радиотехнические системы и комплексы сбора и обработки информации), продемонстрировала

однообразность образовательного процесса в академии по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Профессионально-прикладная направленность занятий с обучающимися не соответствуют предъявляемым требованиям, обусловленных специфическими особенностями и характером будущей профессиональной деятельности [3].

А между тем будущая профессиональная деятельность специалистов радиоэлектронных специальностей связана с повышенной интенсивностью и напряженностью, вытекающей из выполнения действий или совокупности действий служебной деятельности, выполняемых в различных (в том числе экстремальных) условиях. Эти условия в первую очередь определяют высокий уровень психоэмоционального напряжения военнослужащих, характеризуемых многочисленными факторами, основными из которых являются: повышенная ответственность за качество и своевременность решений, принятых во время выполнения служебных обязанностей; значительная психофизиологическая сложность выполнения большого количества служебных заданий; требования быстрого выполнения большого количества алгоритмов служебных действий; разнообразие и значительное количество целевых установок в ходе реализации служебных обязанностей; существенные объемы рабочей информации, требующей качественной обработки в минимизированные временные отрезки; возможность возникновения служебных ситуаций, связанных с риском для жизни; наличие элементов психического выгорания и чрезмерного уровня стрессовых ситуаций [4]. Также следует отметить, что в интересах поддержания должного уровня работоспособности специалисты сложных систем управления должны обладать необходимым арсеналом профессионально-важных качеств.

Под термином «профессионально важные качества» многие исследователи позиционируют как определенный набор личностных характеристик человека, обеспечивающий максимальный индивидуально возможный уровень освоения основ избранной трудовой деятельности и ее результативную реализацию в ходе дальнейшего выполнения служебных обязанностей [5].

Вопросам конкретизации и развития профессионально-значимых физических качеств военных специалистов радиотехнических систем в теории и методике профессионально-прикладной физической культуре уделяется большое внимание. В своем диссертационном исследовании В.В. Титов утверждает, что для успешного овладения военными радиоэлектронными профессиями необходимо развивать и поддерживать на требуемом уровне следующие физические качества и связанные с ними двигательные способности: общая выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация и точность движений, специальная мышечная (статическая) выносливость мышц шеи, спины, брюшного пресса [6].

Другая группа ученых к профессионально важным качествам специалистов противоздушной обороны относит: скоростную, силовую и общую выносливость, силу, быстроту, скоростно-силовые качества [7].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная идея проекта оптимизации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» заключается в придании занятиям прикладной направленности, учитывающей специфику будущей профессиональной деятельности, с целью не только формирования устойчивого интереса обучающихся к процессу своего физического совершенствования, но и развития профессионально-значимых физических качеств военных специалистов радиотехнических систем для поддержания будущей профессиональной деятельности на требуемом уровне.

Продолжительность формирующего педагогического эксперимента 10 месяцев: с сентября 2022 г по июнь 2023 г. К эксперименту были привлечены обучающиеся 1–3-х курсов 2 факультета «Специальные радиотехнические системы» (специализация групп: радиотехнические системы и комплексы сбора и обработки информации) ВА ВКО. До начала эксперимента все обучающиеся были протестированы: по показателям физической

подготовленности, психологических ресурсов, волевых и личностных качеств. По окончании эксперимента все участники будут протестированы по тем же показателям.

Ожидаемые результаты: повышение военно-прикладной направленности обучения; формирование устойчивой мотивации у обучающихся к процессу своего физического совершенствования; обеспечение физической готовности будущих офицеров для успешного выполнения профессиональных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Криницкий Ю.В. Воздушно-космический театр военных действий : монография / Ю.В. Криницкий. – 2-е изд. – Тверь : ВА ВКО, 2021. – 372 с.
2. Миронов В.В. Оптимизация раздела плавания с учетом военно-прикладной направленности обучения воспитанников НВМУ 10-11 классов / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова, А.М. Бойко // Сборник статей итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава военного института физической культуры за 2019 год, посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург : Изд-во ВИФК, 2020. – С. 277–281.
3. Кузнецова О.М. Предложения по внесению структурных изменений в содержание занятий по физической подготовке обучающихся девушек Военной академии воздушно-космической обороны в интересах повышения мотивации к процессу своего физического совершенствования / О.М. Кузнецова, А.Н. Муравьева // Актуальные проблемы современной системы физической подготовки в вузах МО РФ : сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции: [В 2 ч.] Ч. 1. – Санкт-Петербург : Изд-во ВИФК, 2022. – С. 188–193.
4. Теоретико-прикладные предпосылки разработки модели процесса формирования профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих войск противовоздушной обороны, несущих боевые дежурства / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Ч.Ю. Калоев [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 3–7.
5. Калоев Ч.Ю. Формирование профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих войск противовоздушной обороны, систематически несущих боевые дежурства : дис. ... канд. пед. наук / Калоев Чермен Юрьевич. – Краснодар, 2019. – 160 с.
6. Титов В.В. Формирование физической культуры у курсантов радиоэлектронных специальностей военного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Титов Вячеслав Владимирович. – Санкт-Петербург, 2013. – 165 с.
7. Белушенко И.В. Методика реализации индивидуального подхода при ориентации офицеров ВВС ПВО на здоровый образ жизни / И.В. Белушенко // Актуальные проблемы физической подготовки и спорта: сб. науч.-метод. работ / под ред. В.А. Щеголева ; Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 78–81.
8. Борисов А.В. Педагогическая технология организации физической подготовки офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО с использованием функционально-дифференцированного подхода / А.В. Борисов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 14–18.

REFERENCES

1. Krinitskiy, Y.V. (2021), *Air-space theatre of military operations*, monograph, 2nd ed., Air and Space Defence Academy, Tver.
2. Mironov, V.V., Kuznetsova, O.M. and Boiko, A.M. (2020), “Optimization of swimming section taking into account military-applied orientation of education of students of Naval Military School in grades 10-11”, *Final Scientific-Practical Conference of teaching staff of Military Institute of Physical Culture*, collection of articles, St. Petersburg, pp. 277–281.
3. Kuznetsova, O.M. and Muravyova, A.N. (2022), “Proposals for structural changes in the content of physical training of female students of Military Academy of Aerospace Defense to increase motivation for the process of their physical improvement”, *Actual problems of modern system of physical training in universities of Defense Ministry of Russia*, collection of scientific papers of Interuniversity scientific-practical conference, in 2 parts, St. Petersburg, Part 1, pp. 188–193.
4. Chernyshenko, Y.K., Balandin, V.A., Kaloev, C.Y., Chernyshenko, K.Y. and Akhmetov, R.S. (2017), “Theoretical and applied prerequisites for developing a model of the process of forming professional-applied physical culture of military personnel of air defense troops on combat duty”, *Physical culture, sport – science and practice*, No. 4, pp. 3–7.
5. Kaloev, Ch.Yu. (2019), *Formation of professional-applied physical culture of soldiers of air defense troops, systematically carrying out combat duty*, dissertation, Krasnodar.

6. Titov, V.V. (2013), *Formation of Physical Culture in Cadets of Radio Electronic Specialties of Military Higher Education Institution in the Process of Professional Applied Physical Training*, dissertation, St. Petersburg.

7. Belushchenko, LV. (2004), "Methodology of individual approach in guiding air defense officers to a healthy lifestyle", *Actual problems of physical training and sports*, collection of scientific-methodical works, St. Petersburg, pp. 78–81.

8. Borisov, A.V. (2007), "Pedagogical technology of officer physical training organization of Air Force of Air Defence radio-technical units using functional differentiated approach", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (33), pp. 14–18.

Контактная информация: olga.kuznetsova.2024@bk.ru

Статья поступила в редакцию 02.07.2023

УДК 796.92.093.642

ВЛИЯНИЕ МЕЖКОНЕЧНОСТНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МЫШЦ НОГ НА МОТОРНУЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ У БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Андрей Сергеевич Крючков, кандидат педагогических наук, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва; Владимир Леонидович Ростовцев, доктор биологических наук, Павел Евгеньевич Мякинченко, кандидат педагогических наук, Евгений Борисович Мякинченко, доктор педагогических наук, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва; Татьяна Владимировна Фендель, кандидат педагогических наук, доцент, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский

Аннотация

Введение. В последнее время в качестве способа повышения результативности спортивной подготовки, в том числе биатлонистов, называют учёт имеющихся у них межконецностных функциональных (силовых) асимметрий, однако на сегодняшний день практически неизученным остаётся вопрос об их влиянии на моторную производительность многосуставных унilaterальных циклических и билатеральных ациклических движений, что и определило направление настоящего исследования.

Цель исследования – оценка влияния межконецностной функциональной асимметрии мышц сгибателей и разгибателей коленного сустава на моторную производительность многосуставных унilaterальных циклических и билатеральных ациклических движений у биатлонистов высокого класса.

Методика и организация исследования. В исследовании, которое проводилось в период с 2016 по 2022 год, принимали участие высококвалифицированные биатлонисты, члены сборной команды России (мужчины, n=36 человек, возраст 25±3,7 года, занимавшие в итоговом рейтинге Союза Биатлонистов России с 1 по 16 место).

Оценку силовых способностей мышц сгибателей и разгибателей коленного сустава правой и левой конечности осуществляли методом изокинетической динамометрии с помощью роботизированного комплекса Biodex System 4 Pro.

Для оценки влияния межконецностной функциональной асимметрии нижних конечностей на моторную производительность движений у биатлонистов высокого класса использовали метод контрольных испытаний.

Результаты исследования и их обсуждение. На уровне изолированных мышц (только сгибателей или разгибателей) наблюдается функциональная асимметрия по всем исследуемым параметрам у разгибателей коленного сустава и аналогично у сгибателей, за исключением показателя «пик крутящего момента». На уровне функциональной асимметрии между мышцами-сгибателями и разгибателями коленного сустава обнаружены статистически значимые различия только по показателям «пик крутящего момента» и «угол достижения пика крутящего момента».