

REFERENCES

1. Bardamov, G.B., Tagangaeva, N.A. and Tolmachev, G.F. (2022), "Development of strength qualities in the process of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 52–57.
2. Galkin, V.P. (1997), "Problems of the present: theoretical aspects and foundations of the environmental problem - an interpreter of words and idiomatic expressions", *Contextual textbook for the cycle "Ecological problems of mankind". Ecology, sociology, philosophy, law*, Part 2, Cheboksary.
3. Davidenko, D.N. (2005) "The problem of adaptation reserves of the athlete's body", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 18, pp.15–24.
4. Ermakov, V.A. (2022), "Conceptual foundations of the pedagogical system of differentiated physical education", in Gillard M.V. (Ed.), *Methodological foundations and technologies of physical culture*, Printer himself, Moscow, pp. 127–171
5. Zhelnin, A.I. (2022), "Human biological insufficiency as a limit and as a stimulus: ontological and anthropological dimension", *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 474. pp. 125–134.
6. Zakharova, E.V. (2011), "Ontological insufficiency of a person", *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 7 (126), pp. 175–179.
7. Zatsiorsky, V.M. (2019), *Physical qualities of an athlete. Fundamentals of the theory and methods of education*, Sport Press, Moscow.
8. Leontieva, M.S. (2015), *Theory and technology of building a system of physical education of orphans*, dissertation, Tula.
9. Matveev, L.P. (1991), *Theory and methods of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
10. Ashmarin, B.A., Vinogradov Yu.A. et al. (1990), *Theory and methods of physical education*, Prosveshchenie Press, Moscow.

Контактная информация: leontyeva72@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.09.2023

УДК 796.011.3

**О ПОРЯДКЕ ВВЕДЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ДИСЦИПЛИН В
УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ.**

Валерий Юрьевич Ефимов-Комаров, доцент, Северо-западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург; Людмила Борисовна Ефимова-Комарова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский Государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Павел Андреевич Долотцев, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обосновывается актуальная необходимость и указывается практическая значимость и возможность внедрения здоровьесберегающих дисциплин в образовательный процесс. Тематика и учебный объем данных дисциплин, порядок очередности их прохождения и места в образовательных программах по различным направлениям, предлагается выстроенная система междисциплинарных связей и оценивается возможность закрепления и реализации таких дисциплин за кафедрами физической культуры. Особенностью построения процесса обучения здоровьесберегающим дисциплинам является внедрение как общепринятых дисциплин, так и дисциплин профессионально направленного воздействия, как обязательных, так и выборных, и факультативных дисциплин.

Ключевые слова: дисциплины здоровьесбережения, профессионально прикладная физическая подготовка, практическая направленность, образования, психофизические качества, реализация дисциплин, технологии здоровьесбережения.

ON THE PROCEDURE FOR INTRODUCING HEALTH-SAVING DISCIPLINES INTO THE CURRICULA OF EDUCATIONAL PROGRAMS OF HIGHER EDUCATION

Valery Yurievich Efimov-Komarov, docent, North-Western Institute of Management of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, St. Petersburg; Lyudmila Borisovna Efimova-Komarova, candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Pavel Andreyevich Dolotsev, senior teacher, St. Petersburg State Economic University

Abstract

The article substantiates the urgent need and indicates the practical significance and possibility of introducing health-saving disciplines into the educational process. The subject matter and educational scope of these disciplines, the order of their passage and places in educational programs in various areas, a built system of interdisciplinary connections is proposed and the possibility of securing and implementing such disciplines at the departments of physical culture is evaluated. A feature of the construction of the process of teaching health-saving disciplines is the introduction of both generally accepted disciplines and disciplines of professionally directed influence, both mandatory and elective, and optional disciplines.

Keywords: health-saving disciplines, professionally applied physical training, practical orientation, education, psychophysical qualities, implementation of disciplines, interdisciplinary connections.

ВВЕДЕНИЕ

В связи с резко изменившейся обстановкой в мире, внешне и внутренне политической жизни страны, все аспекты ее деятельности требуют быстрых, четких и своевременных решений, адекватно отвечающих современным мировым вызовам и скорейшей перестройки не только вооруженных сил, военно-промышленного комплекса, но и всей экономики, всего жизненного уклада страны, включая систему высшего образования, как основы подготовки и воспитания высококвалифицированных кадров для всего вышперечисленного. Первые изменения, касающиеся ухода от концепции болонского образования уже озвучены. После длительного периода разно векторных, не всегда успешных попыток ее реализации настало время реального строительства и восстановления национальной системы образования, которая должна взять все хорошее из проверенной временем российской системы, мобильные современные методики, разработанные в ходе выполнения требований Федеральных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения и главное – внести реальные изменения, касающиеся повышения качества образования, патриотического воспитания и всей системы работы с молодежью. Исходя из уроков военной операции на Украине на поверхность выходит положение о необходимости внесения в систему образования предметов направленных на приобретение знаний, развитие умений и навыков, касающихся военной деятельности, личной безопасности и здорового образа жизни. Именно молодежь и студенчество наиболее активно воспринимают и реализуют в жизнь всевозможные новшества и прогрессивные идеи, поэтому сохранение и укрепление здоровья студента необходимо для обретения им собственного статуса в современном обществе [1].

Целью направления должна стать аксиома непрерывного воздействия на обучаемых в образовательном процессе для развития ими целенаправленных необходимых психофизических качеств, повышения и сохранения ими высокого уровня здоровья, развития навыков действий в экстремальных ситуациях различного характера, готовности их подготовки к защите Родины.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проделан анализ Российской системы высшего образования, в которой помимо дисциплин по физической культуре и спорту, а также безопасности жизнедеятельности на

протяжении многих лет в ряде вузов успешно работали военные кафедры, готовя основы военных специалистов (офицеров запаса). Перед началом пандемии корона вируса в системе высшего образования активно обсуждалась возможность создания военных центров в вузах, с более продвинутыми, чем у военных кафедр полномочиями и ресурсами. В настоящее время тема военной подготовки молодежи вновь обрела свою актуальность. В данной статье мы на основе анализа, имеющихся дисциплин высшего образования, мы попытаемся создать единую систему (модель) организации блока дисциплин, направленных на здоровье сбережение и обеспечение личной безопасности, определить назначение и взаимосвязь таких дисциплин, учебный объем, порядок их реализации в единой концепции. Анализ опыта прошлых лет показал, что основой здоровья сберегающих дисциплин высшего образования в своей основе имели занятия по безопасности жизнедеятельности и дисциплин по физической культуре и спорту (физической подготовке). Одной из основополагающей парадигмы данного направления общероссийского образования должна стать преэминентность дисциплин, практической направленности на здоровье сбережение дошкольного, школьного, средне-специального и высшего образования в непрерывном их развитии, взаимном дополнении и систематизировании с учетом подготовки специалистов конкретных областей обучения на базе патриотического воспитания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходя из всего вышеперечисленного, а также учета современной системы образования с использованием зачетных единиц нами предлагается следующий алгоритм внедрения дисциплин высшего образования, направленных на здоровье сбережение в учебные планы всех направлений.

1 семестр обучения:

- основы безопасности жизнедеятельности – 72 час. /2 зач. ед.;
- теоретические основы физической культуры – 72 час. /2 зач. ед.;
- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 60 час.

2 семестр обучения:

- безопасность жизнедеятельности в профессии – 72 час. /2 зач. ед.;
- выборная дисциплина «Физическая культура и спорт» – 60 час.

3 семестр обучения:

- выборная дисциплина «Личная безопасность отдельных категорий государственных служащих» – 72 час.
- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 60 час.

4 семестр обучения:

- факультатив «Экология» – 72 час.;
- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 60 час.

5 семестр обучения:

- специальная военная подготовка – 36 час. /1 зач. ед.;
- выборная дисциплина Физическая подготовка – 36 час.;
- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 24 час.

6 семестр обучения:

- специальная военная подготовка – 36 час. /1 зач. ед.;
- выборная дисциплина Физическая подготовка – 36 час.
- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 24 час.

7 семестр обучения:

- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 36 час.

8 семестр обучения:

- выборная дисциплина Физическая культура и спорт – 36 час.

В настоящее время академическая стоимость всего двух обязательных дисциплин составляет 4 зач. ед. (144 ак. час), а дисциплин по выбору 328 ак. час. Мы предлагаем

суммарную академическую стоимость блока обязательных дисциплин по здоровью сбережению увеличить до 8 зачетных единиц (288 ак. час.) и выборных дисциплин до 504 ак. час. Содержательная часть рабочих программ всех указанных дисциплин должна соответствовать принципам последовательности (от простого к сложному) и преемственности взаимосвязей между дисциплинами.

При планировании выборных дисциплины по физической культуре и спорту необходимо равномерно распределять учебную нагрузку на весь период обучения. Выборные дисциплины по физической культуре и спорту проводить в полном объеме в виде практических учебных или учебно-тренировочных занятий с учетом уровня состояния здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности обучаемых. Такие занятия могут проводиться с направленностью на общефизическую подготовленность или иметь в основе выбранный вид спорта. Занятия по обязательной дисциплине «Физическая культура» должны состоять из теоретического компонента в виде лекций, семинаров к ним и самоподготовки, а также методико практической составляющей, на практических занятиях по которой студенты должны освоить методики развития физических качеств, принципы построения тренировок по выбранным видам спорта или систем физических упражнений, методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, получить знания об использовании основных средств физической культуры для физической рекреации и реабилитации.

Дисциплины по безопасности жизнедеятельности разделяются на две. Первая относится к блоку обязательных дисциплин должна содержать информацию о структуре и порядке работы министерства по чрезвычайным ситуациям и органов гражданской обороны, действующих законодательных актах, видах чрезвычайных ситуаций (природные, техногенные, военные, криминальные, социальные и т. д.) и поведении при попадании в такие ситуации, основах медицина катастроф и порядке оказания первой доврачебной помощи. Вторая может проводиться факультативно, но с обязательной конкретной направленностью на возможные чрезвычайные ситуации в данной профессии, которой обучается студент. Обучение должно проходить с учетом возможных профессиональных заболеваний и их профилактики, возможностью использования средств физической культуры для развития профессионально значимых физических качеств, воспитания психических качеств, способствующих успешной профессиональной деятельности на основе составления и анализа профессиограммы, с учетом особенностей трудовой деятельности.

Дисциплина «Личная безопасность отдельных категорий государственных служащих» может включать в свое содержание материалы по здоровому образу жизни (ЗОЖ), его составляющих, средствах и методах развития необходимых физических качеств с учетом состояния здоровья, средствах самоконтроля за состоянием здоровья, о составлении личной модели ЗОЖ (вредные привычки и борьба с ними, элементы правильного питания, двигательная активность, восстановление организма после нагрузок различного толка, массаж и самомассаж, закаливание, личная гигиена и т. д.). Из практических разделов возможно обучение использованию элементов прикладного рукопашного боя (удары рукой и ногой и защита от них, захваты и броски, обезоруживание при угрозе ножом, пистолетом, автоматом, саперной лопаткой, связывание и конвоирование противника, использование подручных предметов при защите и т. д.). Мы рекомендуем включать в рабочую программу данной дисциплины прикладную стрелковую подготовку на базе использования пневматического, электронного или травматического оружия для обучения технологии стрельбы, а также знаний правомерности применения стрелкового оружия. Следующим разделом программы могут быть прикладное плавание и преодоление водных преград, ускоренное передвижение и преодоление препятствий. Теоретической основой предмета может стать психология поведения в чрезвычайных ситуациях, аутогенная тренировка по методу Х. Сильвы, методика выживания, а также использование электронных мобильных приложений для самоконтроля состояния здоровья, для организации физических тренировок

различной направленности («My Asics», «Rontastik», «Nike+», «Sports Tracker», «Run Keeper», «Adidas», «Sportaktiv», «Push ups», «Gym training», «Webmart soft», «Nike Training Club», «Insane Edition», «Sportsmen pro», «Счетчик отжиманий», «My fitness», «SworKit», «Wearfit», «Apple Здоровье», «Wechat Sport», «Strava»).

Дисциплины по военной подготовке мы рекомендуем проводить на 3 курсе обучения в виде полевых сборов или в специально оборудованных для этого местах. Основные разделы по данной дисциплине могут включать изучение уставов, строевую, огневую, тактическую, электронно-техническую и физическую подготовку.

Выборная факультативная дисциплина «Экология» тесно связана с предыдущими дисциплинами в части их касающейся (гигиена спорта, личная гигиена, использование спортивных сооружений и т. д.), она направлена на формирование знаний о природе и месте человека и его деятельности в ней, правильном использовании природных ресурсов, личном умении использовать природные источники для выживания в трудных условиях, знании законов об охране природы в городской среде, санитарные нормы и правила (СНИП) при строительстве объектов самого разного назначения.

ВЫВОДЫ

На современном этапе профессиональное образование – это не только процесс подведения студента к предстоящему выполнению профессиональных функций. Эффективная подготовка молодого человека к плодотворной жизнедеятельности в сильно усложненных и динамически изменяющихся условиях современного мира. [2]. Положительный опыт работы по внедрению на кафедрах физической культуры здоровья сберегающих дисциплин имеется. Так в 2005 г. в рабочую программу дисциплины «Физическая культура» (заведующий кафедрой кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта СССР Н.В. Колесников) в Северо-западной академии государственной службы был включен раздел профессионально прикладной физической подготовки с тематикой «Личная безопасность отдельных категорий государственных служащих», разработана программа повышения квалификации по данному направлению. В 2009г. на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского института культуры и искусств (заведующий кафедрой кандидат педагогических наук, доцент, Мастер спорта СССР В.Н. Бледнова) было организовано обучение на отдельных факультетах по дисциплинам «Безопасность жизнедеятельности в хореографии» и «Экология». Объединяющая все дисциплины, направленные на здоровье сбережение функция обеспечивает целостность социально-профессиональной компетентности индивида, благодаря взаимосвязи анализируемой компетенции с другими подсистемами. [3]. Таким образом, подводя итог всего вышеперечисленного, можно с уверенностью сказать о назревшей необходимости введения курса дисциплин по здоровью сберегающим технологиям. Более того объединить все данные дисциплины на одной кафедре, чтобы сохранить взаимосвязь между всеми дисциплинами на протяжении всего периода обучения. Организовать промежуточную аттестацию в виде зачетов по выборным дисциплинам, по обязательным дисциплинам – в виде экзамена. Или итогом обучения может стать комплексный экзамен, состоящий из вопросов, отражающих теоретические знания, методические умения и практические навыки по всем предметам курса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности организации занятий прикладной физической культурой в вузе при дистанционной форме обучения / Л.И. Вирго, Е.Н. Данилова, А.И. Завьялов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 111–115.
2. Замятина Н.В. Медиа-компетентность преподавателя культуры в условиях цифровизации обучения / Н.В. Замятина, В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 121–127.
3. Косачев Я.В. Универсальные функции компетенций и личностно-профессиональных качеств / Я.В. Косачев, В.Л. Шапошников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –

REFERENCES

1. Virgo, L.I., Danilova, E.N., Zavyalov, A.I., Sabinin, L.T. and Cherepanova, A.A. (2021), “Features of organizing classes in applied physical culture at a university using distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 111–115.
2. Zamyatina, N.V., Mandrikov, V.B. and Ushakova, I.A. (2021), “Media competence of a cultural teacher in the context of digitalization of education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 121–127.
3. Kosachev, Ya.V. and Shaposhnikov, V.L. (2021), “Universal functions of competencies and personal and professional qualities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp.211–215.

Контактная информация: ageevets59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.09.2023

УДК 796.012.414.6

СХОДСТВО ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ КЛАССИЧЕСКОМУ ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ

Захар Евгеньевич Ефремов, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

В данной статье рассмотрен сравнительный анализ сходства путем эксперимента, якутских национальных прыжков с классическим легкоатлетическим тройным прыжком, с использованием метода математической статистики, и для эксперимента были отобраны стандартные контрольные испытания прыгуна: Испытания на скорость, бег на 40 метров с ходу, и скоростно-силовые прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, «кылыы», «ыстанга» и «куобах» с разбега. Для выявления сходства отобраны спортсмены с владением рациональной техникой выполнения прыжка и соответствующей физической подготовкой.

Ключевые слова: Техника выполнения, «кылыы», «ыстанга», «куобах», тройной прыжок, якутские национальные прыжки, владение рациональной техникой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p171-173

SIMILARITY OF THE YAKUT NATIONAL JUMPS TO THE CLASSIC TRIPLE JUMP

Zakhar Evgenievich Eefremov, senior teacher, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

This article discusses a comparative analysis of the similarities through experiment, Yakut national jumps with the classic athletics triple jump, using the method of mathematical statistics, and standard control tests of the jumper were selected for the experiment: Speed tests, running 40 meters on the move, and speed-strength tests standing long jump, standing triple jump, running "kyly", "ystanga" and "kuobakh". To identify similarities, athletes with knowledge of rational jumping techniques and appropriate physical training were selected.

Keywords: Performance technique, “kylyy”, “ystanga”, “kuobakh”, triple jump, Yakut national jumps, possession of rational technique.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодня считаю, что данная статья актуальна, так как в результате моего эксперимента может дать большой толчок, в развитии мотивируя и привлекая тренеров и