

патриотические чувства у молодежи сохранялись еще некоторое время энтузиастами на местах. Подъем патриотических чувств произошел после возвращения Крыма Россией без единого выстрела. В заключение анкетного опроса мы приходим к выводу что, нынешняя молодежь хорошо осведомлен главной нашей тематикой по патриотизму по первому блоку вопросов. А, по второму блоку по патриотическому чувству у нынешней молодежи, тоже находится на хорошем и в сторону увеличения уровне в перспективе. Проведение Россией СВО в Украине более 1,5 года показывает, что нашим Вооруженным силам нужны солдаты мотострелки умеющие и обладающие воевать различными видами вооружения. Учитывая военную помощь Украине НАТО и ЕС, а Украина, контрнаступая на линии соприкосновения по всему фронту, топчется на месте и теряет живую и военную технику запада моментально. Сводки с фронта тоже показывают на подъем патриотических чувств молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Токарев П.Н. Военная кафедра Якутского государственного университета 1968–1993 гг. / П.Н. Токарев: – Якутск : Изд-во ЯГУ, 1993. – 5 с.
2. Первенцу среднего военного образования в Якутии – 30 лет : Сборник материалов по истории военной кафедры Якутского государственного университета, воспоминаний ее сотрудников и студентов / под ред. С.Г. Матышина. – Якутск : Изд-во ЯГУ, 1998. – 79 с.
3. Школа мужества и отваги : Сб. по истории создания, развития и воспоминаний сотрудников и бывших студентов воен. Каф. Якут. Гос. ун-та / редкол.: П.Н. Токарев [и др.]. – Якутск : Сахаполиграфиздат, 2003. – 320 с.
4. Кочнев В.П. 50 лет кафедре физического воспитания / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1999. – 70 с.

REFERENCES

1. Tokarev, P.N. (1993), Military Department of the Yakut State University 1968–1993, YSU Publishing House, Yakutsk.
2. Matytsin, S.G. (1998), The first-born of secondary military education in Yakutia is 30 years old, collection of materials on the history of the military department of the Yakut State University, memoirs of its employees and students, in, YSU Publishing House, Yakutsk.
3. Tokarev, P.N. et al. (2003), School of courage and bravery, collection on the history of creation, development and memories of employees and former students of the military Department of Yakut State University, Sakhapoliographizdat, Yakutsk.
4. Kochnev, V.P. (1999), 50 years of the Department of Physical Education, YSU publishing house, Yakutsk.

Контактная информация: kladkin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2023

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ПЕРСОНИФИКАЦИИ ПРИ ДОЗИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ

Александр Анатольевич Ковалёв, кандидат технических наук, старший научный сотрудник, Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград; Александр Анатольевич Силко, старший преподаватель, Сергей Владимирович Тухто, старший преподаватель, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С.М. Буденного, Санкт-Петербург; Александр Николаевич Ларин, заместитель начальника кафедры, Евгений Александрович Баловин, преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь

Аннотация

В работе рассматриваются средства физической подготовки, используемые для развития физических качеств посредством персонификации при дозировании двигательной активности

курсантов, а именно применение упражнений с внешним отягощением. Предлагается, что эффективность физического развития достигается путем реализации любой тренировочной методики и невозможна без многократного выполнения определенных движений (двигательных действий). Самым важным из них является требование сочетания в определенной последовательности занятий, проводимых в течение учебного дня, при этом каждое занятие проводится с упором на развитие отдельных физических качеств. Упражнения на выносливость следует выполнять в те дни, когда другие мероприятия не запланированы.

Ключевые слова: физическое развитие, персонификация, педагогические технологии, двигательная активность, дозирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p166-169

PECULIARITY OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH PERSONIFICATION WHEN DOSING THE MOTOR ACTIVITY OF CADETS

Alexander Anatolyevich Kovalev, candidate of technical sciences, senior researcher, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad; Alexander Anatolyevich Silko, senior teacher, Sergey Vladimirovich Tukhto, senior teacher, Military Communications academy named after Marshal of the Soviet Union S.M. Budyonny, St. Petersburg; Alexander Nikolaevich Larin, deputy head of the department, Evgeny Alexandrovich Balovin, teacher, Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation

Abstract

The paper considers the means of physical training used for the development of physical qualities through personification when dosing the motor activity of cadets, namely the use of exercises with external weights. It is proposed that the effectiveness of physical development is achieved by implementing any training technique and is impossible without repeatedly performing certain movements (motor actions). The most important of them is the requirement to combine in a certain sequence of classes held during the school day, while each lesson is conducted with an emphasis on the development of individual physical qualities. Endurance exercises should be performed on days when other activities are not planned.

Keywords: physical development, personification, pedagogical technologies, motor activity, dosing.

Современная концепция физической культуры раскрывает развитие и улучшение физиологических черт у всех курсантов до определенного уровня с помощью использования определенных физических упражнений для развития, повышения и оценки уровня выносливости, быстроты, силы независимо от принадлежности к модальности [2, 3].

Однако, если учесть специфику методики развития физических качеств посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов, создается проблемная ситуация, вызванная, с одной стороны, низким уровнем физического развития, в том числе подготовка курсантов не позволяет обеспечить достаточную эффективность тренировочного процесса в данный учебный период, с другой стороны, прочно связана с отсутствием занятий по физической культуре, где основное внимание уделяется изучению не только ее компонентов, но и средств, методов и условий, подходящих для организации этого вида деятельности [1].

На наш взгляд, один из возможных путей решения данной проблемы может основываться на следующих положениях: практически во всех двигательных действиях, силовая подготовленность входит как обязательное составляющие и необходимое условие; реализация любой тренировочной методики невозможна без многократного выполнения определенных движений (двигательных действий), а значит, без определенного уровня развития силового потенциала, достаточного для решения данной задачи.

Целью исследования ставилось определение более эффективного направления использования средств физической воспитания, повышения эффективности тренировочного процесса за счет целевого развития силовых навыков, планирования физического

воспитания посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов.

Задачи, решаемые в рамках темы, определили методы исследования: теоретический анализ и обсуждение, наблюдение, тесты физической подготовленности, тесты функционального состояния, физиологические тесты, исследования физической работоспособности, статические тесты, педагогический эксперимент. Во время эксперимента были произведены анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение. Был проведен поисковый эксперимент, в котором сравнивалась эффективность нескольких вариантов развития силовых навыков.

Тест по уровню физической подготовленности проводился для оценки эффективности воздействия средств и методов силовой тренировки, на организм занимающихся и для оценки уровня физической подготовленности посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов. Оценка уровня показателей функционального и антропометрического статуса проводилась с целью определения влияния различных нагрузок на организм испытуемых.

Анализ данных, полученных на завершающем этапе эксперимента, показал, что произошли некоторые изменения показателей, характеризующих как общую физическую подготовленность и работоспособность, так и уровень развития силовых навыков. Полученные результаты согласуются с выводами многочисленных исследований, в которых поведывается, что на низком уровне развития физических качеств, регулярная общефизическая подготовка значительно улучшает гипотезу о необходимости овладения техникой выполнения упражнениями. Динамика показателей общего физического состояния курсантов наглядно представлена в таблице.

Таблица – Динамика показателей общего физического состояния

Упражнения	Ед.	КГ			ЭГ			Р	
		До	После	p	До	После	p	До	После
		$x \pm m$	$x \pm m$		$x \pm m$	$x \pm m$			
Бег на 100 м	сек	15,3±0,05	15,1±0,05	0,01	15,2±0,04	15,0±0,06	0,01	-	-
Челночный бег 10x10 м	сек	28,2±0,05	28,1±0,06	-	28,3±0,01	28,2±0,03	-	-	-
КСУ	раз	43,4±0,45	44,5±0,43	-	44,8±0,7	45,1±0,6	-	-	-
Подъем переворотом на перекладине	раз	7,4±0,4	8,4±0,4	-	7,1±0,4	8,6±0,5	0,001	-	0,01
Угол в упоре на брусьях	сек	5,1±0,2	5,4±0,2	-	6,4±0,2	7,1±0,2	0,001	-	0,01
Подтягивание на перекладине	раз	9,3±0,13	10,0±0,2	0,01	11,2±0,3	12,8±0,4	0,001	-	0,001
Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях	раз	9,3±0,5	10,4±0,5	-	9,4±0,8	12,9±1,1	0,05		0,01
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа	раз	30,3±0,8	32,6±0,9	-	32,4±0,6	36,2±0,7	0,001	-	0,01

Анализ данных, характеризующих динамику показателей силовых способностей обеих исследуемых групп показал, что в КГ результаты значительно улучшились только при выполнении упражнения «Подтягивание на перекладине», в основе которого лежит силовой выносливости. Однако выявленные существенные изменения не в полной мере свидетельствуют об эффективности КГ.

Таким образом, наиболее эффективным направлением физического воспитания, используемого для развития физических качеств посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов, является использование физических упражнений собственно-силового характера [4, 5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кручинина К.С. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования / К.С. Кручинина, А.Н. Ларин // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 5 (22). – С. 252–261.
2. Анализ влияния комплекса физических упражнений на физическое развитие курсантов / А.Н. Ларин, А.В. Бугаев, Е.М. Панасенко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 59–63.

3. К проблеме самовоспитания и самосовершенствования в процессе физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Кручинина, К.С. Рыжов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 483–485.
4. Шейнин А.А. Управление двигательной активностью морских специалистов в рейсе с использованием интеллектуальных технологий / В.И. Гнатюк, А.А. Зайцев, А.А. Шейнин // Морские интеллектуальные технологии. – 2019. – № 4-4 (46), – С. 88–93.
5. Методика подбора рациона питания в системе физической подготовки курсантов на основе рангового анализа / А.В. Бугаев, В.Н. Лавренчук, А.Н. Шарипов, А.А. Шейнин, А.Н. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 482–486.

REFERENCES

1. Kruchinina, K.S. and Larin, A.N. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *CITIZE*, Vol. 22, No. 5, pp. 252–261.
2. Lavrenchuk, V.N., Larin, A.N., Bugaev, A.V., Panasenko, E.M., Lavrenchuk, V.N. and Luzin, S.V. (2022), “Analysis of the influence of a set of physical exercises on the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 204, No. 2, pp. 59–63.
3. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S. and Ryzhov, K.S. (2020), “On the problem of self-education and self-improvement in the process of physical training of cadets of Rosgvardiya universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 483–485.
4. Sheinin, A.A., Gnatyuk, V.I. and Zaitsev, A.A. (2019), “Management of motor activity of marine specialists on a voyage using intelligent technologies”, *Marine Intelligent Technologies*, No. 4-4 (46), pp. 88–93.
5. Sheinin, A.A., Bugaev, A.V., Lavrenchuk, V.N., Sharipov, A.N. and Larin, A.N. (2022), “Methodology for selecting a diet in the system of physical training of cadets based on rank analysis”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 482–486.

Контактная информация: larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.08.2023

УДК 796.011

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Иван Владимирович Краснобаев, аспирант, Олег Олегович Кастальский, кандидат педагогических наук, доцент, Евгений Витальевич Быков, доктор медицинских наук, профессор, Иван Валерьевич Березин, аспирант, лаборант-исследователь, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

Занятия различными дисциплинами ушу подразумевают дифференцированный подход к развитию физических качеств и планированию нагрузок. Цель исследования: провести сравнительный анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР) и статокинетической устойчивости (СКУ) детей, занимающихся ушу на этапе начальной подготовки. Методика. Изучены показатели ВСР и стабиллографии мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу на этапе начальной подготовки. Результаты исследования. Мы выявили наличие более выраженной централизации управления ВСР, что может являться проявлением необходимости вовлечения надсегментарных структур для поддержания СКУ, и, возможно, отражает формирование функциональной системы, обеспечивающей более высокое качество выполнения движений, связанных с развитием координационных способностей в ушу. Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о том, что оценка ВСР может быть использована для динамического контроля эффективности учебно-тренировочного процесса, дифференциации нагрузок и имеет перспективы для спортивного отбора и выбора спортивной специализации в данном виде спорта.

Ключевые слова: юные спортсмены, ушу, тренировочный процесс, вариабельность ритма сердца, стабиллография.