

отрасли, которая обеспечит соответствие запросов потребности отраслевых специалистов к качеству профессиональной подготовки. Адаптация и поддержка технологического сопровождения информационных систем соответствующих программ подготовки специалистов государственного материального резерва и современные информационные технологии будут способствовать оптимизации разработки индивидуальных маршрутных карт обучающихся согласно индивидуальным планам развития отраслевых специалистов как стратегии их профессионального роста [5].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ведомственная программа цифровой трансформации Федерального агентства по государственным резервам на 2022 год и плановый период 2023-2024 годов (утв. Росрезервом 22.12.2021) // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_406485/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_406485/) (дата обращения: 08.05.2023).
2. Ионова О.Н. Формирование информационной компетентности взрослых в процессе дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : Ионова Ольга Николаевна. – В. Новгород, 2007. 20 с.
3. Крылов В.П. Технологическая подготовка и сопровождение производства электронных средств : учебное пособие / В.П. Крылов. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2007. – 88 с.
4. Петрова Е.В. Информационная компетентность в образовании как залог успешной адаптации человека в информационном обществе / Е.В. Петрова // Информационное общество. – 2012. – № 2. – С. 37–43.
5. Поздняков В.Н. Профессиональное развитие служащих Федерального агентства по государственным резервам / В.Н. Поздняков, С.А. Чибирев, Г.Д. Хорошавина // Актуальные вопросы профессионального образования: перспективы, возможности, проектирование и пути реализации педагогических инноваций в образовательном процессе : сборник трудов научно-практической конференции. – Выпуск 17. Инновационные процессы трехуровневой профессиональной подготовки будущих учителей технологии. – Москва, 2021. – С. 23–27.

#### REFERENCES

1. Federal Agency for State Reserves (2024), *Departmental Program of Digital Transformation for 2022 and the planning period 2023-2024*, available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_406485/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_406485/) (accessed 8 May 2023).
2. Ionova, O.N. (2007), *The formation of information competence of adults in the process of additional education*, dissertation, V. Novgorod.
3. Krylov, V.P. (2007), *Technological preparation and support of the production of electronic means*, textbook, Vladimir State University Press, Vladimir.
4. Petrova, E.V. (2012), “Information competence in education as a guarantee of successful adaptation of a person in the information society”, *Information Society*, No. 2, pp. 37–43.
5. Khoroshavina, G.D., Pozdnyakov, V.N. and Chibirev, S.A. (2021), “Professional development of employees of the Federal Agency for State Reserves”, *Actual issues of vocational education: prospects, opportunities, design and ways of implementing pedagogical innovations in the educational process*, proceedings of the scientific conference, Issue 17. Innovative processes of three-level professional training of future technology teachers, Moscow, pp. 23–27.

**Контактная информация:** galinaxor@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 01.08.2023*

УДК 796.07: 378

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ЖЕНЩИН 60–65 ЛЕТ**

**Михаил Александрович Правдов**, доктор педагогических наук, профессор, **Алексей Александрович Михайлов**, доктор педагогических наук, доцент, **Елена Александровна Шмелева**, доктор психологических наук, доцент, Шуйский филиал Ивановский государственный университет, Шуя; **Дмитрий Михайлович Правдов**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва

**Аннотация**

Вовлечение граждан старше 60 лет в систематические занятия физической культурой является одной из актуальных проблем сегодняшнего дня.

Цель исследования: определить влияние занятий оздоровительной физической культурой на степень сформированности профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры и качество жизни женщин 60–65 лет. В рамках исследования была сформирована группа из 20-ти женщин 60–65 лет для занятий оздоровительной физической культурой. Двухразовые, еженедельные занятия проводились студентами экспериментальной группы (20 чел.) в течение учебного года, под руководством преподавателей вуза. Студенты контрольной группы (20 чел.) подобных занятий не проводили. По окончании исследования установлено, что наибольший прирост показателей экспертной оценки сформированности компетенций зафиксирован в «способности составлять план индивидуального и группового занятия» (на 64,7%) и «способности регулировать психофизическую нагрузку с учетом состояния здоровья занимающихся» (на 58,1%). Установлено, что среднегрупповые значения экспертной оценки у студентов экспериментальной группы степени развития профессиональных компетенций в конце исследования достоверно выше, как исходных данных, так и результатов оценки в КГ ( $p < 0,05$ ). Совместные занятия оказали позитивное влияние на параметры качества жизни занимавшихся в группе женщин. Наиболее значимый прирост среди показателей качества жизни зафиксирован по показателю, характеризующему параметр «физическое и психологическое благополучие» (с 15,4% до 39,4%). Показатель, характеризующий такой параметр качества жизни, как «микросоциальная поддержка» вырос с 21,3% до 33,8%. Женщины отметили, что за время занятий по их собственной оценке значительно улучшились «состояние здоровья».

**Ключевые слова:** студенты, женщины 60–65 лет, оздоровительная физическая культура, профессиональные компетенции, параметры качества жизни.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p272-276

**PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS FOR HEALTH PRESERVATION AND ACTIVE LONGEVITY OF WOMEN 60–65 YEARS OLD**

*Mikhail Aleksandrovich Pravdov, doctor of pedagogical sciences, professor, Alexey Alexandrovich Mikhailov, doctor of pedagogical sciences, docent, Elena Alexandrovna Shmeleva, doctor of psychological sciences, docent, Ivanovo State University, Shuya Branch, Shuya; Dmitry Mikhailovich Pravdov, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State Social University, Moscow*

**Abstract**

The involvement of citizens over the age of 60 in systematic physical education is one of the urgent problems of today.

The purpose of the study: to determine the influence of recreational physical culture on the degree of formation of professional competencies among students of the Faculty of Physical Culture and the quality of life among women 60–65 years old. As part of the study, a group of 20 women aged 60–65 years was formed to engage in recreational physical culture. Two-time, weekly classes were conducted by students of the experimental group (20 people) during the academic year, under the guidance of university teachers. Students of the control group (20 people) did not conduct such classes. At the end of the study, it was found that the greatest increase in the indicators of expert assessment of the formation of competencies was recorded in "the ability to make a plan for individual and group classes" (by 64.7%) and "the ability to regulate the psychophysical load taking into account the state of health of students" (by 58.1%). It was found that the average group values of expert assessment of students of the experimental group of the degree of development of professional competencies at the end of the study were significantly higher, both the initial data and the results of the assessment in KG ( $p < 0.05$ ). Joint classes had a positive impact on the parameters of the quality of life of the women involved in the group. The most significant increase among the indicators of quality of life was recorded by the indicator characterizing the parameter "physical and psychological well-being" (from 15.4% to 39.4%). The indicator characterizing such a parameter of quality of life as "microsocial support" increased from 21.3% to 33.8%. Women noted that during classes, according to their own assessment, the "state of health" significantly improved.

**Keywords:** students, women 60–65 years old, health-improving physical culture, professional competencies, quality of life parameters.

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается тенденция роста числа лиц пожилого возраста. Прогнозируется, что к концу 2030 года количество людей старше 60 лет составит 20% от всего населения земли [1, 3]. При этом здоровье лиц пожилого возраста с каждым годом ухудшается, что обуславливает значительные экономические и медикосоциальные проблемы для государства и общества. Вовлечение граждан в возрасте от 60 лет и старше в систематические занятия физической культурой и спортом является одной из актуальных проблем сегодняшнего дня. В нашей стране разработаны и приняты ряд национальных, федеральных проектов и документов («Демография», «Старшее поколение» и др.), в которых отражены концептуальные положения по реализации политики активного долголетия. В них указано на необходимость широкого вовлечения граждан в физкультурно-спортивную деятельность с целью улучшения здоровья и увеличения продолжительности их жизни [1]. Исследователи, занимающиеся проблемой активного долголетия, отмечают, что неблагоприятное состояние здоровья лиц пожилого возраста во многом обусловлено снижением двигательной активности [1, 3]. Снижение уровня двигательной активности граждан старшего поколения связано не только с переходом от относительно активного образа жизни, который был характерен для их трудовой деятельности, но и с недостаточной работой, по оказанию данной группе населения физкультурно-оздоровительных услуг и создания адекватных условий для занятий. Необходимо отметить, что работа по привлечению граждан старшего поколения к занятиям оздоровительной физической культурой ведется недостаточно активно. В средствах массовой информации мало пропагандируется роль и значение занятий физической культурой и адаптивными видами спорта в аспекте профилактики заболеваний, формирования интереса и мотивации у лиц старшего возраста к здоровьесбережению.

Решение проблемы по привлечению лиц пожилого возраста к занятиям физическими упражнениями может быть достигнуто при активной совместной работе со студентами педагогических вузов, осуществляющих подготовку будущих педагогов и тренеров для сферы физической культуры, спорта [2].

Участие студентов, будущих педагогов в организации и проведении занятий с людьми старшего поколения с одной стороны придаст новый импульс в формировании у них необходимых профессиональных компетенций, а с другой – вовлечение пожилых людей в занятия оздоровительной физической культурой будет способствовать повышению качества их жизни.

Цель исследования: определить влияние занятий оздоровительной физической культурой на степень сформированности профессиональных компетенций у студентов факультета физической культуры и качество жизни у женщин 60–65 лет.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ. В нем приняли участие 189 человек в возрасте от 60 до 65 лет и 40 студентов факультета физической культуры (ФФК) 3-4 курсов обучения.

На предварительных этапах исследования с целью выяснения степени двигательной активности был проведен опрос 87 мужчин и 102-х женщин, жителей г. Шуи в возрасте 60–65 лет. Определено, что опрошенная группа мужчин и женщин характеризуются невысоким уровнем двигательной активности. Для укрепления здоровья мужчины предпочитают рыбалку, плавание, езду на велосипеде, катание на лыжах и коньках. Однако, доля таких граждан в общей выборке не велика, и варьируется от 16% до 26%. При этом, по сравнению с мужчинами, количество женщин, целенаправленно занимающихся физическими упражнениями, больше (от 17% до 31%). В отличие от мужчин (13,7%), почти четверть женщин (23,5%) делают утреннюю гигиеническую гимнастику. В приоритете у них занятия скандинавской ходьбой (31, 4%), плаванием (19,6%) и езда на велосипеде (20,5%).

Установлено, что объем двигательной активности в неделю (у мужчин 3,5 часа и у женщин 4,7 час.), что не соответствует рекомендуемым нормам. Эти показатели ниже: на 50% у мужчин и на 32,8% у женщин.

В рамках проведения исследования из числа граждан старше 60 лет была сформирована группа (20 женщин), изъявивших желание заниматься оздоровительной физической культурой, в том числе скандинавской ходьбой и плаванием. Двухразовые, еженедельные занятия (по 60 мин.) проводились студентами в течение учебного года.

За каждой участницей группы был закреплен один из студентов факультета в качестве волонтера-помощника (20 чел.), которые были отнесены к экспериментальной группе (ЭГ). Студенты принимали активное участие в организации и проведении занятий с женщинами оздоровительной физической культурой, в том числе скандинавской ходьбой и плаванием. Студенты контрольной группы (КГ=20 чел.) внеаудиторных занятий с подобными возрастными группами населения не проводили. В обязанности студентов ЭГ входило – встречать участниц группы и сопровождать их к местам занятий, проводить занятия и выполнять вместе с группой упражнения. Также они оказывали поддержку и помощь, консультировали занимающихся по вопросам объема и интенсивности выполняемых упражнений. С учетом индивидуальных, возрастных особенностей, состояния здоровья, диапазона допустимых физических нагрузок и двигательной подготовленности разрабатывали совместно с педагогами факультета содержания занятий.

До начала и по окончании годового цикла занятий было проведено анкетирование на предмет определения параметров качества жизни женщин, по методике «WHOQOL-BREF» [3]. Обработка результатов осуществлялась на основе применения W-критерий Уилкоксона. У студентов на основе экспертных оценок определялась степень сформированности профессиональных компетенций.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ сформированности профессиональных компетенций до начала проведения студентами занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 60–65 лет и по их окончанию позволяет говорить о положительном влиянии на степень сформированности у них профессиональных компетенций.

Анализ уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов ЭГ, активно участвовавших в организации и проведении занятий с женщинами, позволяет определить, что наибольший прирост экспертной оценки зафиксирован по таким компетенциям, как: «способность составлять план индивидуального и группового занятия» (64,7%); «способность регулировать психофизическую нагрузку с учетом состояния здоровья занимающихся» (58,1%) (таблица 1).

Таблица – Результаты экспертной оценки степени сформированности профессиональных компетенций у студентов в начале и по окончании проведения занятий (max балл = 10)

Группы	Компетенции (способен:)	Сроки		Прирост	p
		Начало, M±m	Оконч., M±m		
ЭГ	Осуществлять педагогическое сопровождение	4,5±0,2	6,6±0,2	46,7	<0,05
КГ		4,4±0,2	5,7±0,2	29,5	<0,05
ЭГ	Организовывать сотрудничество занимающихся	4,7±0,2	6,7±0,2	42,6	<0,05
КГ		4,6±0,2	5,3±0,2	15,2	<0,05
ЭГ	Составлять план индивидуального и группового занятия	3,7±0,2	6,1±0,2	64,8	<0,05
КГ		3,8±0,2	4,7±0,2	23,7	<0,05
ЭГ	Формировать рекомендации по двигательной активности	4,5±0,2	6,5±0,2	44,4	<0,05
КГ		4,3±0,2	4,9±0,2	13,9	<0,05
ЭГ	Формировать у устойчивый интерес к систематическим занятиям	4,4±0,2	6,3±0,2	43,2	<0,05
КГ		4,5±0,2	5,2±0,2	15,5	<0,05
ЭГ	Регулировать нагрузку на основе учета индивидуальных особенностей	4,3±0,2	6,8±0,2	58,1	<0,05
КГ		4,4±0,2	5,1±0,2	15,9	<0,05
ЭГ	Среднее значение	4,3	6,5	49,9	<0,05
КГ		4,3	5,2	18,9	<0,05

Установлено, что среднегрупповые значения экспертной оценки у студентов ЭГ степени развития профессиональных компетенций в конце исследования достоверно выше, как исходных данных, так и результатов оценки в КГ ( $p < 0,05$ ).

Выявлено, что совместные занятия оказали позитивное влияние на показатели качества жизни занимавшихся в группе женщин. Наиболее значимый прирост зафиксирован по показателю, характеризующему «физическое и психологическое благополучие» (с 15,4% до 39,4%). Показатель «микросоциальная поддержка» вырос с 21,3% до 33,8%. Женщины отметили, что за время занятий по их собственной оценке значительно улучшились «состояние здоровья».

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, организация и проведение студентами факультета физической культуры занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 60–65 лет оказало позитивное влияние на степень сформированности у них профессиональных компетенций по сравнению с традиционной системой подготовки, а также на рост параметров качества жизни у женщин.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста / М.В. Белавкина, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федоренко // Медицина: теория и практика. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 52–62.
2. Зарединова Э.Р. Формирование педагогического мастерства будущего педагога в процессе профессионально-практической подготовки / Э.Р. Зарединова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 3-2. – С. 83–88.
3. Кривенков А.А. Влияние занятий физическими упражнениями на уровень качества жизни людей пожилого возраста / А.А. Кривенков, Т.К. Ким // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 198–201.

#### REFERENCES

1. Belavkina, M.V., Lysenko, A.V., Lysenko, D.S. and Fedorec, V.N. (2022), “Medical and psychological-pedagogical aspects of the organization of physical culture of middle-aged and elderly people”, *Medicine: theory and practice*, Vol. 7, No. 4, pp. 52–62.
2. Zaredinova, E.R. (2022), “Formation of pedagogical skills of the future teacher in the process of professional and practical training”, *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanities*, No. 3-2, pp. 83–88.
3. Krivenkov, A.A. and Kim, T.K. (2022), “Influence of physical exercises on the level of quality of life of elderly people”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 198–201.

**Контактная информация:** pravdov@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 11.08.2023*

**УДК 796.8**

### **РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ: НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ ГИРЕВОГО СПОРТА В ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Светлана Викторовна Пронина, магистр, Алтайский государственный университет, Барнаул; Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В ходе нашего исследования мы исследовали развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте на примере спортивной секции гиревого спорта в военном учебном заведении. Был