

ВЫВОДЫ

1. Разработанная инновационная структура занятия по БПБ доказала свою эффективность и может быть применена на занятиях.
2. Использование данной структуры учебно-тренировочного занятия позволяет не только повысить уровень качества освоения боевых приёмов борьбы, но и сформировать готовность к несению службы и умению применять данные приёмы в различных состояниях (бодрости, усталость, после физической нагрузки, в условиях спортивной борьбы).
3. Разработанная инновационная структура занятия по освоению боевых приёмов борьбы может быть реализована не только в образовательных учреждениях ФСИН России, но и в других схожих образовательных учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России: Приказ Министерства Юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 № 301 // Уголовный кодекс Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (дата обращения: 01.12.2022).
2. Звягинцев М.В. Оценка уровня сформированности профессиональной спортивной культуры личности на основе социологического инструментария. / М.В. Звягинцев, Е.Н. Звягинцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6 (994). – С. 72–75.
3. Звягинцев М.В. Педагогическая система формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России / М.В. Звягинцев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2022. – С. 62–65.
4. Петухов С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика : монография / С.И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.

REFERENCES

1. Ministry of Justice of Russian Federation (2001), “On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system”, *Order of the November 12, 2001, No. 301*, available at: <https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (accessed: 01.12.2022).
2. Zvyagintsev, M.V. and Zvyagintseva, E.N. (2021), “Assessment of the level of formation of a professional sports culture of a person based on sociological tools”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6 (994), pp. 72–75.
3. Zvyagintsev, M.V. (2022), “Pedagogical system of formation of professional sports culture of the personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the international scientific and practical conference*, Irkutsk, pp. 62–65.
4. Petukhov, S.I. (2000), *Formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education: theory and practice, monograph*, Novokuznetsk.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2023

УДК 796.022

ПРЕИМУЩЕСТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО САМОКАТА НАД ЭЛЕКТРОСАМОКАТОМ В РАМКАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиабметов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский
государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье подчеркивается значимость здорового образа жизни и актуальность решения проблемы малоподвижного образа жизни студентами университетов. Исследователи предлагают способы повышения двигательной активности и расхода энергии при использовании таких популярных среди молодежи средств индивидуальной мобильности как самокаты. С целью точно определить является ли использование классического самоката более эффективным средством расхода энергии и двигательной деятельности в сравнении с электросамокатом. Задачи исследования заключались в том, чтобы измерить количество энергозатрат организма при использовании классического самоката и электросамоката, а также выработать рекомендации по применению самокатов в качестве эффективного средства передвижения в рамках здорового образа жизни. С помощью эксперимента как основного метода исследования, изучались две группы студентов по 10 человек в течение 42 дней, которые совершали передвижения на классических самокатах и электросамокатах по одинаковому маршруту. Результаты исследования показали, что студенты, передвигающиеся на классическом самокате, расходуют на 76 ккал больше чем студенты на электросамокате при преодолении такого же расстояния, совершая больше мышечных усилий. В итоге повышается не только двигательная активность, но и развиваются физические качества, повышая скорость передвижения. Данный факт экспериментально подтвержден и опубликован, что показывает научную и практическую значимость исследования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, самокат, энергозатраты, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p172-176

ADVANTAGE OF USING A CLASSIC SCOOTER OVER ELECTRIC SCOOTER IN THE FRAMEWORK OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

The article emphasizes the importance of a healthy lifestyle and the relevance of solving the problem of the sedentary lifestyle by university students. Researchers suggest ways to increase motor activity and energy expenditure when using scooters, popular among young people, for individual mobility. In order to accurately determine whether the use of a classic scooter is more efficient means of energy consumption and motor activity compared to an electric scooter. The objectives of the study were to measure the amount of energy consumption of the body when using a classic scooter and an electric scooter, as well as to develop recommendations for the use of scooters as an effective means of transportation as part of a healthy lifestyle. Using the experiment as the main research method, two groups of students of 10 people were studied for 42 days, who made movements on classic scooters and electric scooters along the same route. The results of the study showed that students on a classic scooter expend 76 kcal more than students on an electric scooter while covering the same distance, making more muscle effort. As a result, not only physical activity increases, but also physical qualities develop, increasing the speed of movement. This fact has been experimentally confirmed and published, which shows the scientific and practical significance of the study.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, scooter, energy consumption, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Соблюдение здорового образа жизни всегда имело и имеет большое значение для каждого человека. Двигательная активность, рациональный баланс потребления и расхода энергии являются неотъемлемой частью здорового стиля жизни [2, 4]. Это является актуальным и для студенческой молодежи. Специалисты в области физической культуры и спорта постоянно находятся в поиске способов повышения эффективности процесса формирования физической культуры личности студента. Несмотря на большую значимость физкультурно-оздоровительной работы в период учебной деятельности обучающихся, важно активно использовать и внеучебное время студентов. Двигательная активность студентов вне учебных занятий по физической культуре позволяет

систематизировать и продлить оздоровительное воздействие физических упражнений на организм. Это становится особенно актуально в период, когда современные студенты подвержены гиподинамии, когда возрастает число студентов с лишним весом, что подтверждают последние исследования ученых в этой области [1, 3, 6].

На современном этапе большой популярностью пользуется передвижение молодежи на самокатах [5, 7]. Несмотря на то, что самокат всегда был средством передвижения, который требовал мышечных усилий, его развитие идет по направлению повышения комфорта. Появились электросамокаты, а также самокаты, позволяющие сидеть во время передвижения. Все это, конечно же, повышает уровень комфорта и скорость передвижения, но так ли они полезны для мышечной активности?

Мы предположили, что использование классического самоката студентами позволит совершить большую физическую работу и израсходует большое количество энергии, чем использование электросамоката. Студентам было предложено поучаствовать в эксперименте. В связи с этим была поставлена цель исследования – точно определить, является ли использование классического самоката более эффективным средством расхода энергии и двигательной деятельности в сравнении с электросамокатом. Определили задачи исследования: 1) измерить количество энергозатрат организма при использовании классического самоката и электросамоката; 2) разработать рекомендации по применению самокатов в качестве эффективного средства передвижения в рамках здорового образа жизни.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применялись метод эксперимента, изучения литературных данных, сравнения и анализа полученных результатов. В эксперименте участвовала контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), в которые были отобраны по 10 студентов в каждую (юноши II курса обучения), примерно равные по исходным показателям физической подготовленности, роста-весовыми показателями и составу участников (юноши и девушки). Также были примерно равными суточные показатели энергозатрат организма (от 2220 до 2370 ккал/сутки), что свидетельствовало о том, что основной обмен веществ был одинаков.

Был составлен маршрут от студенческого общежития до стадиона, на котором проходили занятия студентов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Расстояние составило 1645 м, и данное расстояние они должны были преодолеть в одну сторону, а потом в другую (всего 3290 м за день на самокате), 3 раза в неделю под контролем исследователей на исходных и конечных точках маршрута. После преодоления каждого отрезка фиксировались данные об энергозатратах и средняя скорость преодоления всего маршрута. Контроль соблюдения маршрута происходил с использованием мобильного приложения «Strava».

20 самокатов были взяты напрокат на время эксперимента, из них 10 классических самокатов марки «Micar STORM PRO 200» и 10 электросамокатов марки «Ninebot KickScooter F40», примерно равные по размерам и дизайну. Показания энергозатрат определялось с помощью фитнес-трекеров «Xiaomi Mi Smart Band 4». Студенты из состава КГ передвигались на электросамокатах, а студенты из ЭГ – на классических самокатах. Результаты исследования измерялись в течение 42 суток, 3 раза в неделю с начала сентября до середины октября.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнивались среднестатистические маршрутные значения энергозатрат студентов при передвижении на самокате в течение контрольного дня за период исследования (таблица 1). Результаты исследования экспериментально подтвердили наше предположение. При передвижении на классическом самокате студенты тратят в среднем на 76 ккал больше, чем студенты, передвигающиеся на электросамокате. Среднее время передвиже-

ния по маршруту 25–35 мин.

Таблица 1 – Среднестатистические показатели энергозатрат при преодолении маршрута на самокате

Передвижение на самокате (3290 м)	КГ	ЭГ	Р
Энергозатраты, (ккал)	127,2±0,5	203,1±0,1	>0,01

Мы также измерили разницу в скорости преодоления маршрута в начале эксперимента и в конце.

Таблица 2 – Среднестатистические показатели скорости при преодолении маршрута

Передвижение на самокате (3290 м)	КГ		ЭГ		Р
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Скорость, (км/ч)	15,5±0,7	15,9±0,5	10,2±0,5	11,5±0,1	<0,05

В ЭГ среднестатистическая скорость преодоления маршрута повысилась на 1,3 км/ч, и мы считаем, что это стало результатом освоения техники передвижения на классическом самокате, а также повышением физической готовности к выполнению данного физического упражнения (сила выносливость). По нашему мнению, это указывает на то, что в рамках двигательной активности и здорового образа жизни передвижение на классическом самокате эффективнее передвижения на электросамокате.

Повышение скорости в КГ на конечном этапе исследования мы связываем с нестабильностью городского движения, а незначительное повышение энергозатрат – со снижением температуры воздуха в октябре.

При повторении данной работы мы считаем важным напомнить о соблюдении требований безопасности, рекомендуем заблаговременно изучить и определить безопасные маршруты, изучить материальную часть самоката их специфику и особенности подбора, а также условия применения. Рекомендуем применять защитную экипировку и использовать замок на стоянке для самоката у общежития или учебного корпуса, а также чехол, в котором можно переносить складной самокат.

ВЫВОДЫ

Таким образом, передвижения на классическом самокате является более эффективным способом поддержания здорового образа жизни в рамках двигательной активности, т. к. способствует большему расходу энергии и большему количеству двигательных действий в условиях малоподвижной учебной деятельности студентов, повышает уровень их физической подготовленности.

Данный эксперимент также заинтересовал многих других студентов и помог им выбрать самокат в качестве средства индивидуальной мобильности как альтернативу передвижению на общественном транспорте, позволил обогатить их багаж двигательных умений и навыков. Обеспечивается разнообразие динамичных воздействий на свежем воздухе в течение дня, что дает ощущение бодрости и хорошего самочувствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амбарцумян Р.А. Малоподвижный (сидячий) образ жизни студентов / Р.А. Амбарцумян, А.К. Соболева // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2020. – Т. 10, № 4. – С. 86–90.
2. Воронова Е.К. Сформированность компонентов здорового образа жизни студентов вуза / Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 5. – С. 70–72.
3. Галеев И.Ш. Недостатки и преимущества системы высшего образования в формировании здорового образа жизни студентов / И.Ш. Галеев, А.З. Минигалеева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 5.
4. Желязков М.Д. Здоровый образ жизни и физической воспитание студентов / М.Д. Желязков, О.Ю. Чашкова // Ростовский научный вестник. – 2022. – № 5. – С. 90–91.
5. Злобина Е.В. Самокат в современном мире / Е.В. Злобина, А.Г. Черепанов // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 38. – С. 112–116.

6. Иванов А.А. Физкультура как поддержание здоровья студентов, ведущих малоподвижный образ жизни / Психология и педагогика служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 91–93.
7. Овчинников Ю.Д. Влияние трансформации двигательной деятельности человека на развитие ценностных ориентиров в обществе / Ю.Д. Овчинников, В.Л. Щербакова // Социальная педагогика в России. – 2021. – № 4. – С. 36–38.

REFERENCES

1. Ambartsumyan, R.A. and Soboleva A.K. (2020), "Sedentary (sedentary) lifestyle of students", *Youth Bulletin of ISTU*, No. 4. pp. 86–90.
2. Voronova, E.K. (2022), "Formation of the components of a healthy lifestyle of university students", *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanities*, No. 5. pp. 70–72.
3. Galeev, I.Sh. and Minigaleeva, A.Z. (2021), "Disadvantages and advantages of the system of higher education in the formation of a healthy lifestyle of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 6. pp. 5.
4. Zhelyazkov, M.D. and, Chashkova, O.Yu. (2022), "Healthy lifestyle and physical education of students", *Rostov Scientific Bulletin*, No. 5. pp. 90–91.
5. Zlobina, E.V. and Cherepanov, A.G (2021), "Scooter in the modern world", *Innovations. The science. Education*, No. 38. pp. 112–116.
6. Ivanov A.A. (2020), "Physical education as maintaining the health of students leading a sedentary lifestyle", *Psychology and Pedagogy of Service Activities*, No. 3. pp. 91–93.
7. Ovchinnikov Yu.D. and Shcherbakova V.L. (2021), "Influence of the transformation of human motor activity on the development of value orientations in society", *Social Pedagogy in Russia*, No. 4. pp. 36–38.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.01.2023

УДК 796.011.3

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ ТАБАТА

Светлана Ивановна Зизикова, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань; **Петр Петрович Николаев**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Александр Яковлевич Борисов**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ирина Михайловна Белянская**, старший преподаватель, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, г. Самара; **Елена Игоревна Жукова**, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара

Аннотация

Во все времена студенческая молодежь отличалась стремлением ко всему новому, прогрессивному, передовому, креативному. Отсутствие оптимального уровня двигательной активности и, следовательно, уровня физической подготовленности студентов, с одной стороны и необходимости применения современных, нестандартных подходов в организации и содержании учебных занятий с другой, явилось предпосылкой для экспериментального использования системы Табата в процессе физического воспитания студенток вуза. В исследовании приняли две группы студенток по 20 человек в каждой. Девушки контрольной группы занимались по традиционной методике, экспериментальной – с использованием техники Табата. Применение методики Табата в ходе эксперимента показало свою эффективность, что позитивно отразилось на показателях уровня физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, техника Табата, физическая подготовленность.