

В результате проведенного исследования максимальная сила мышц кисти правой руки улучшилась на 22,4%; максимальная сила мышц кисти левой руки – на 17,5%; силовая выносливость мышц кисти правой руки – 16,6%; силовая выносливость мышц кисти левой руки – на 23,1%; время виса на правой руке на канате – на 50,4%; время виса на левой руке на канате – на 60,3%; время удержания упора лежа на пальцах – на 30,7%; скорость полета шайбы – на 19,8%; точность попадания по мишеням – на 38,5%.

В результате проведенного исследования уровень развития силы мышц кисти по всем тестовым методикам в среднегрупповом значении вырос на 31,6%. В свою очередь уровень развития техники по параметру кистевой бросок в среднегрупповом значении вырос на 29,2%.

Таким образом, полученные нами данные опытной работы убеждают о целесообразности и эффективности внедрения комплексов упражнений, направленных на развитие силы мышц кисти хоккеистов как фактор успешности выполнения броска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов А.А. Структурирование подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе / А.А. Абрамов, А.А. Померанцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 3. – С. 59–65.
2. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее / В.Е. Горский, И.В. Захаркин, Л.В. Михно, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 57–63.
3. Коробейникова Е.И. Коротко о женском хоккее с шайбой / Е.И. Коробейникова, М.А. Даянова // Наука-2020. – 2021. – №4 (49). – С. 142–147.
4. Методика совершенствования техники катания на коньках юных хоккеистов при целенаправленном развитии способности к равновесию / С.Ф. Панов, И.П. Панова, А.В. Чеботарев, П.В. Кравцевич // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 3 (63). – С. 49–51.
5. Павлов А.С. Анализ эффективности бросков в хоккее / А.С. Павлов, Д.В. Александров, А.А. Петров // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – №4. – С. 19–26.

REFERENCES

1. Abramov A.A. and Pomerantsev A.A (2022), “Structuring the training of young hockey players at the sports and health stage”, *Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 3, pp. 59–65.
2. Gorsky V.E., Zakharkin I.V., Mikhno L.V. and Chichelov I.A. (2016), “Analysis of individual and team technical and tactical actions in modern hockey”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (132), pp. 57–63.
3. Korobeynikova E.I. and Dayanova M.A. (2021), “Briefly about women's ice hockey”, *Science-2020*, No. 4 (49), pp. 142–147.
4. Panov S.F., Panova I.P., Chebotarev A.V. and Kravtsevich P.V. (2017), “Methods of improving the technique of skating young hockey players with the purposeful development of the ability to balance”, *Physical culture and health*. No. 3 (63), pp. 49–51.
5. Pavlov A.S., Alexandrov D.V. and Petrov A.A. (2020), “Analysis of the effectiveness of throws in hockey”, *Sports and pedagogical education*, No. 4, pp. 19–26.

Контактная информация: SFPanov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 796.015.68 :004

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИСТОВ

Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Андрей Александрович Близовский, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Абрамовна Дергач,

кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Александрович Завьялов, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация

В данной статье рассмотрены актуальные вопросы физической подготовки и возможность совершенствования системы физического воспитания в вузе студентов юристов для подготовки к будущей правоохранительной деятельности. Анализирован контроль и самоконтроль, технологии, которые могут использоваться на каждом занятии, способствующие определению уровня физической и психофизической подготовленности, с возможностью оперативной обработкой полученных данных. Представлена необходимость в использовании современных электронных устройств обеспечения для мониторинга физической активности человека, обеспечивающих ведение контроля над активным образом жизни и сохранением здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физическая подготовка, физическая подготовленность, автоматизированные системы управления, электронные технологии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p349-355

RELEVANCE OF THE APPLICATION OF MODERN ELECTRONIC TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF LAW STUDENTS

Nikolay Yurievich Patarkatsishvili, the senior teacher, Andrey Aleksandrovich Bliznevskiy, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Abramovna Dergach, the candidate of pedagogical sciences, docent, Dmitry Alexandrovich Zavyalov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Abstract

This article discusses topical issues of physical training and the possibility of improving the system of physical education at the university for law students to prepare for future law enforcement. Analyzed control and self-control, technologies that can be used in each lesson, contributing to the determination of the level of physical and psychophysical fitness, with the possibility of prompt processing of the data obtained. The necessity of using modern electronic devices for monitoring the physical activity of a person, providing control over an active lifestyle and maintaining health, is presented.

Keywords: health, students, healthy lifestyle, physical training, physical fitness, automated control systems, electronic technologies.

Актуальные вопросы по физической подготовки студентов вуза, особенно юридического института общего профиля, как будущих сотрудников правоохранительных органов, были и остаются обсуждаемыми профессионалами в данной области. Выделены многие методики подготовки, но до сих пор нет тех, которые бы учитывали особенности каждого обучающегося [1, 2, 4]. Однако особенности успешной деятельности студентов юридического института и сотрудников правоохранительных органов, выявленные психологами, позволили сделать вывод о том, что они напрямую зависят от физического и психофизиологического состояния, эмоционально-волевой устойчивости, уравновешенности и способности к саморегуляции [3, 4, 5]. Но при этом каких-либо четких критериев оценки таких состояний в настоящее время не выявлено. Исследования в данном направлении демонстрируют, что единой реакции на стрессовые ситуации нет, у некоторых наблюдается повышение общей активности, у других, наоборот, возникает состояние апатии и слабости, близкое к ступору [3, 4]. В связи с этим следует отметить, что в любом случае выполнять и контролировать требуемые физические задачи для преподавателя по физической культуре и спорту становится сложнее без дополнительных современных технологий и вмешательств [2, 4].

Термин «Современные технологии» – это понятие для применения и обозначения результата совершенно нового понимания сознания в получении оперативного результата [2, 4, 5]. Применение модернизации основных сфер жизни граждан, а также влияние в

повседневный процесс влечет ее моментальную автоматизированно-оценочную реализацию с целью целенаправленного получения дополнительной индивидуальной для каждого информации, которая несет огромную ценность для сохранения здоровья [4, 6]. Иными словами, это не что иное как формирование современного учебного процесса со стороны преподавателя и контроля самих студентов на занятиях, так и их общим и физическом состоянии с использованием необходимых технологических навыков и умений и прямого творческого профессионального мышления [2, 4, 5, 6].

Таким образом, данная тема научной статьи актуальна в связи с тем, что общество сегодня готова жить в ногу со временем, представлять всему миру созданные собой все больше и больше продукты производства инновационных цифровых технологий. Такой уровень совершенствования инновационных технологий уже проник в каждую сферу жизнедеятельности человека и быт общества. При этом следует особенно указать, что современное общество можно представить как многоуровневую систему знаний и технологий, в которую входит и система образования. Все системы современного общества постоянно совершенствуются и развиваются, в том числе и система высшего профессионального образования. Главной задачей каждой системы образования является развитие человека и всего общества. Также система образования пронизывает и взаимодействует с другими системами современного общества, поэтому инновационные технологии и физическое благополучие общества зависят от современного уровня, правильному подходу к качеству и доступности контроля и самоконтроля в высшем образовании [1, 2, 3, 4, 5].

В системе высшего образования, как и в современном продвинутом обществе, постоянно все модернизируется, вводятся новые стандарты, применяются новые технологии. Физическая культура и спорт – одна из основных дисциплин, изучаемых в вузах. На сегодняшний день технологии обучения физической культуре в вузах содержат проективный, конструктивный, организационный и коммуникативный компоненты. Но для более эффективного обучения физической культуре следует учитывать еще один компонент – инновационный [1, 6]. В технологиях обучения физической культуре в специальной литературе делается упор на усиление тренировочной направленности занятий для подготовки к профессиональной деятельности, повышение интенсивности тренировочных занятий по физической культуре и спорту. Такой подход не всегда реализуется в деятельности большинства современных педагогов по физической культуре и спорту. Для этого требуется новая модель построения занятий и возможность индивидуального контроля по физическому воспитанию в вузе.

В данном направлении на сегодняшний день имеются результаты наших научных исследований проведенном в г. Красноярск Сибирском федеральном университете, в котором ярко выражена актуальность использования и применения современных электронных технологий на занятиях по физической культуре и спорту. Проведя аналитический опрос с наблюдением, направленный на выявления взаимодействия физического воспитания в вузе и современных электронных технологий с применением их в образовательной среде. Которые бы свидетельствовали о повышении уровня физической активности для профессиональной деятельности с сохранением здоровья и здорового образа жизни у студентов Сибирского федерального университета.

После обработки полученных исследовательских данных первого, второго и третьего курса мы выявили, что во всем Сибирском федеральном университете (СФУ) обучается физической культуре и спорту 12,752 (100%) студента. Из них 9,449 (74,10%) студентов уже используют различные мобильные электронные технологии и приложения, для контроля получаемой физической и психофизической нагрузки, оценка общего состояния здоровья, режима дня и ночи, а также ведут самоконтроль за физической активностью на занятиях по физической культуре и спорту в вузе. Остальные 3,303 (25,90%) студента не ведут контроль через электронные устройства, так как не считают это необходимым использовать в самоконтроле для своего здоровья и на занятиях по физической культуре и

спорту, а доверяют профессионализму преподавателей 2,459 (74,45%) студента и получаемой информации из различных источников и собеседников 844 (25,55%) студента. Из всех (12,752) студентов занимающихся физической культурой и спортом на занятиях в СФУ, 1,186 (9,30%) составляют студенты юридического института (ЮИ), большинство из которых используют инновационные электронные устройства для контроля за здоровьем и к физической подготовке к будущей профессиональной деятельности – это 965 студента (по СФУ – 7,57%, по ЮИ – 81,37%), а 221 (по СФУ – 1,73%, по ЮИ – 18,63%) студент юридического института не собирается развиваться физически и не использует электронный или иной контроль за здоровьем и общим состоянием своего организма. Далее нами были исследованы 151 (100%) преподаватель СФУ по физической культуре и спорту, вследствие которого мы выявили их отношение и методы используемого контроля на занятиях за студентами. Однако показатели разделились в отличие от показателей обучающихся студентов СФУ. И большинство преподавателей – 127 (84,11%) человек, оказалось против использования новых и современных электронных устройств за контролем состояния здоровья и контроля получаемой нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту, а предпочитают использовать только визуальный метод контроля и основываться на свой многолетний и профессиональный опыт, также считают, что это только отвлекает от занятий и не позволяет сосредоточиться на получении необходимой нагрузки. Наименьшая часть преподавателей – 24 (15,89%) – действует наоборот, они активно используют на своих занятиях современные технологии и свой профессиональный опыт, пытаются совместить и показать наглядно для каждого студента как следует вести самоконтроль и использовать инновационные технологии в современном мире, что влияет это только в положительную сторону и упрощает работу как преподавателя, так и самого владельца гаджетов с сохранением здоровья ежедневно. Также выявлено, что большинство из всех испытуемых студентов – 8,621 (67,61%), используют систему android в современных технологиях и гаджетах, объясняя тем, что в ней больше доступных программ, а в использовании лучшая показательная база для информативности. Другие же 4,131 (32,39%) студента используют систему iOS от производителя Apple, мотивируя это тем, что это качественная, надежная и бесперебойная система, также студенты акцентировали внимание на то, что данная продукция имеет расширенный функционал надежности и безопасности в использовании.

Подобного рода использования таких технологий и самостоятельные методы использования без профессионального, правильного подхода в применении, зачастую не смогут выполнить ключевую функцию физического воспитания и ожидаемого развития, которую можно достичь только в совместном использовании с преподавателем, под его контролем – обеспечение и поддержание соответствующего психофизического уровня здоровья личности, а также развитие мотивационного компонента в процессе формирования у личности для здорового образа жизни. Специалисты по рассматриваемым направлениям инновационных технологий указывают на факт обязательного наличия педагогических технологий – сопровождение и контроль преподавателя, сугубо направленных на поддержание психофизического уровня здоровья студентов, что оправдано с позиции для достижения результата в реализации воспитательной деятельности преподавателей кафедры физической культуры.

Нельзя не согласиться с позицией ряда авторов о том, что успешность занятий физической культурой у студентов высших учебных заведений во многом зависит от использования ряда инновационных технологий в самом учебном процессе, то есть система средств, методов, приемов, способных облегчить задачу, связанную с достижением запланированного физического результата (повышение показателей для различных видах спорта) при соответствующем педагогическом контроле [1, 2, 3, 4].

Выделяют следующие инновационные технологии в сфере физического воспитания и спорта в вузе:

- методика спортивно-личностно ориентированного физического воспитания;

– методики, направленные на охрану, сохранение и поддержание здоровья студентов [5, 6].

Однако стоит отметить, что вышеперечисленные технологии зачастую вообще не используются в образовательном процессе в образовательных учреждениях. Преподаватели кафедр физической культуры отмечают, что у поступивших студентов отмечается пробел в физическом воспитании из-за недостаточного практического применения в ряде инновационных эффективных технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье человека, в результате чего наблюдается снижение показателя физической активности и общего развития в воспитании человека. Поэтому, на наш взгляд, считаем необходимым проанализировать наиболее эффективные инновационные технологии в области физического воспитания студентов юристов для подготовки к будущей правоохранительной деятельности и для системы в целом МВД РФ [6], которые на сегодняшний день смогут быть с легкостью внедрены каждым в практику в профессионально-направленных образовательных организациях.

В связи с тем, что студенты юридического института по завершению обучения в вузе, в дальнейшем часть из них будут сотрудниками полиции или будут работать в иных правоохранительных силовых органах системы МВД, то им при решении своих служебных задач, непроизвольно придется испытывать ежедневные психические и физические нагрузки. Поэтому в организациях высшего образования юридических институтов и преподавателям кафедры физической культуры и спорта необходимо обращать внимание на вариативность состава обучающихся студентов, на их физическое обучение и психофизической подготовке, путем формирования у студентов юристов устойчивого психофизического и психологического отношения к различным видам физических нагрузок и иным активным действиям с сохранением здоровья.

Наиболее ключевое значение в процессе формирования положительных и оздоровительных обстоятельств для осуществления благоприятной психологической и психофизической деятельности учащегося имеет именно двигательная активность, так как именно она позволяет поставить определенный барьер негативным чувствам и эмоциям (это может быть эмоциональная перегрузка, стресс, страх, обида, гнев и др.). В процессе двигательной деятельности также принимает участие фактор развития интеллекта человека. Таким образом, в результате физических упражнений, спортивное ориентирование повышает уровень запоминания, повышается фактор внимания, сообразительности, сосредоточенности, что так необходимо для деятельности будущих сотрудников правоохранительных органов. Благодаря таким физическим упражнениям, как легкая атлетика, бег по пересеченной местности и лыжная подготовка, студенты юристы уже будут физически и психологически подготовлены к опасным для личной безопасности ситуациям при задержании лица, совершившего преступление. Для будущих сотрудников правоохранительных органов приходится ряд служебных задач, связанных с их наиболее благоприятной физической подготовкой, а именно:

1. Психофизическая готовность к положительному выполнению возложенных на сотрудников полиции задач: например, применение физической силы, огнестрельного оружия в соответствии с ФЗ № 3 о полиции, поддержание высокого уровня работоспособности при прохождении службы;
2. Физическая подготовка сотрудника внутренних дел к успешному преследованию преступника, наблюдению за правонарушителем в различных условиях и на различных участках;
3. Освоение приемов преследования и самообороны для обеспечения личной безопасности;
4. Развитие интеллектуальных, профессиональных, психологических качеств;
5. Сохранение и поддержание здоровья, совершенствование морально-волевых качеств личности;

6. Привлечение постоянного и сменного персонала для проведения совместных и регулярных занятий по специальной физической подготовке, что позволит повысить уровень мастерства в непредвиденных ситуациях;

7. Повышение уровня командной работы за счет физической активности и не только [1, 5, 6].

В целях современного метода повышения уровня физической подготовленности студентов юристов в высших образовательных организациях для будущей правоохранительной деятельности необходимо вырабатывать соответствующие физические прикладные умения, с особым вниманием стоит вести контроль нагрузки и общего состояния на занятиях по прикладной физической культуре и спорту каждого отдельного студента, в этом помогут инновационные электронные устройства. Также по дисциплине «прикладная физическая культура и спорт» преподаватели кафедры физической культуры имеют возможность как никто другой, уделять и контролировать активное физическое развитие студентов в вузе, об этом могут свидетельствовать различные факторы, например: уровень нагрузки, временной интервал, однообразие, коррекция элементов выполнения и многое другое. При этом следует отметить, что, на наш взгляд, основным элементом в процессе планирования учебного занятия будет, безусловно, подготовка к применению максимальной физической силы и выполнения определенных действий за максимальное продолжительное время, с полным контролем за состоянием и сохранением здоровья. Только данный факт может моментально показать и оценить состояние индивидуально каждого студента, вычислить его уровень утомляемости и учебной психологической загруженности.

Таким образом, проведенное наше исследование позволило выявить и оценить уровень охвата в современном образовательном процессе СФУ на занятиях по прикладной физической культуре и спорту, применения инновационных электронных технологий студентами и преподавателями. Данные гаджеты дают возможность совершенствовать систему физического воспитания в вузе, как, в общем, для всех студентов с сохранением и контролем здоровья при получении нагрузки, так и для студентов юристов для подготовки их к будущей правоохранительной деятельности. Помогает моментально для пользователя анализировать состояние своего организма, вести контроль от физической и психофизической перегрузки и использовать данный самоконтроль на постоянной основе ежедневно при активности и во время сна. Даже преподаватели физической культуры могут использовать данный вид технологий на каждом занятии, это позволит определить уровень физической и психофизической подготовленности студента, с возможностью оперативной обработкой полученных данных во время выполнения задания, обеспечит лучшую управляемость и корректировку занятия и ведение контроля над активным образом жизни и сохранением здоровья студентов. К сожалению, на данное время у большинства преподавателей физической культуры и спорта в СФУ не возникает необходимости в использовании данных инновационных комплексов во время проведения занятий, так как они делают акцент и доверяют только своему многолетнему профессионализму и используют визуальный контроль над студентами и их состоянием. Однако студенты СФУ наоборот – «шагают в ногу со временем» и очень активно используют всевозможные электронные устройства для оперативного оценочного контроля над своим здоровьем и своей повседневной активностью. Они очень тщательно наблюдают и контролируют получаемую физическую нагрузку, психофизическую утомляемость и режим сна. Ведь для студентов юристов для успешного профессионального физического формирования и служебной готовности к правоохранительной деятельности мало иметь только волевой настрой на занятиях, а необходимо подготовить себя физически с сохранением должного уровня здоровья и привития в дальнейшем здорового образа жизни. В связи с этим следует отметить, что применение инновационных технологий как в учебном процессе, так и для личного самоконтроля здоровья студентов помогает полноценно использовать и развивать физические возможности, корректировать и контролировать требуемые физические задачи при физической активности

и во время отдыха. Для каждого преподавателя по физической культуре и спорту данные технологии становятся просто незаменимым дополнением в современном образовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макеева В.С. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 2. – С. 51–54.
2. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей / С. А. Моськин // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. – Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 176–179.
3. Подрезов И.Н. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни / И.Н. Подрезов, Р.В. Еремин // Наука–2020. – 2018. – № 1-1 (17). – С. 163–168.
4. Патаркацишвили Н.Ю. Индивидуальные способы применения электронных современных устройств за контролем физической нагрузки / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, А.А. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 288–292.
5. Тхазеплов Р.Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке / Р.Л. Тхазеплов // Педагогический журнал. – 2019. – № 5-1. – С. 218–224.
6. Тезиков Д.А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: сущностные характеристики / Д.А. Тезиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 252–255.

REFERENCES

1. Makeeva, V.S., Barkalov, S.N. and Gerasimov, I.V. (2018), “Differentiated physical training of athletic orientation for cadets of law schools”, *Bulletin of sports science*, No. 2. pp. 51–54.
2. Moskin, S. A. (2017), “Development and improvement of physical and special qualities among cadets and students”, *Improving the physical training of law enforcement officers: collection of articles, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov*, Orel, pp. 176–179.
3. Podrezov, I.N. and Eremin, R.V. (2018), “Problems of the formation, strengthening and preservation of the health of children, adolescents, young people by means of physical training, tourism and sports, attracting the younger generation to a healthy lifestyle”, *Science–2020*, No. 1-1 (17), pp. 163–168.
4. Patarkatsishvili, N.Yu., Zavyalov, D.A. and Bliznevsky, A.A. (2020), “Individual ways of using modern electronic devices for physical load control”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 288–292.
5. Tkhezeplov, R.L. (2019), “Topical issues of the formation of applied motor skills among police officers in physical training classes”, *Pedagogical journal*, No. 5-1, pp. 218–224.
6. Tezиков, D.A. (2016), “The ability of a future police officer to show initiative in professional activities: essential characteristics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (131), pp. 252–255.

Контактная информация: nputincev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2023

УДК 796.412

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Алина Денисовна Патрина, студент, Никита Сергеевич Шаповаленко, студент,
Людмила Борисовна Дзержинская, кандидат педагогических наук, доцент,*