

2. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – Москва : Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. – 308 с.
3. Быстрой Е.Б. Рефлексивно-оценочный компонент как составляющая часть системы формирования коммуникативно-рефлексивной компетенции будущих менеджеров / Е.Б. Быстрой, О.В. Мухаметшина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 26 (317). Образование и здравоохранение. – Вып.1. – С. 14–128.
4. Корнеева Н.Ю. Виртуальная образовательная среда в профессиональном образовании / Н.Ю. Корнеева, Н.В. Уварина, Д.Н. Корнеев // Педагогическое образование. – 2022. – Т. 3. № 7. – С. 33–36.
5. Сухова Е.И. К вопросу о формировании цифровой компетентности педагогов дошкольного образования на современном этапе / Е.Б. Сухова, Д.М. Семичев // Учёные записки Забайкальского государственного университета. – 2021. – Т. 16, № 2. – С. 100–111.
6. Иманова О.А. Обоснование возможности использования электронного портфолио для оценивания уровня развития профессиональной компетентности будущих педагогов / О.А. Иманова // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – № 4 (138) – С 74–83.

REFERENCES

1. Mitina, L.M. (2023), *Psychology of teacher's work*, a textbook for universities, Yurayt, Moscow.
2. Markova, A.K. (1996), *Psychology of professionalism* Internation humanities Foundation "Knowledge", Moscow.
3. Bystrai, E.B. (2013), "Reflexive-evaluative component as a component of the system of formation of communicative-reflexive competence of future managers", *Bulletin of Chelyabinsk State University*, No. 26 (317), Education and healthcare. – Vol. 1, pp. 14–128.
4. Korneeva, N. Yu. (2022), "Virtual educational environment in professional education", *Pedagogical education*, Vol. 3, No. 7, pp. 33–36.
5. Sukhova, E.I. and Semichev, D.M. (2021), "On the question of the formation of digital competence of preschool education teachers at the present stage", *Scientific notes of the Trans-Baikal State University*, Vol. 16, No. 2, pp. 100–111.
6. Imanova, O.A. (2020), "Justification of the possibility of using an electronic portfolio to assess the level of development of professional competence of future teachers", *Bulletin of Vyatka State University*, No. 4 (138), pp. 74–83.

Контактная информация: leushkan62@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2023

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА ГРАДАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ДИАГНОЗАМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

Екатерина Евгеньевна Лукашина, старший преподаватель, Государственный университет по землеустройству, Москва; Евгения Евгеньевна Пастушенко, доцент, Государственный университет просвещения, Москва; Мурад Мухамедович Умаров, кандидат технических наук, доцент, Наталия Станиславовна Лазутина, доцент, Марина Викторовна Жданова, преподаватель, Григорий Владимирович Власов, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский университет), Москва

Аннотация

Введение. Согласно результатам медико-педагогического контроля спецгруппы формируются численностью от 8 до 12 человек, независимо от диагнозов. В соответствии с планом учебных занятий программа в спецгруппах строится на средствах физической культуры, которые включают в себя комфортные упражнения, основанные на малой нагрузке, выполняемые при частоте сердечных сокращений 100–130 уд. мин. и контроле частоты дыхания для всей группы. Гипотеза. При условном делении спецгрупп на подгруппы по схожим диагнозам и подборе специальных комплексов

упражнений, на которые нет ограничений у данных подгрупп, можно добиться повышения физических качеств студентов, при сохранении и укреплении их здоровья. Методы: анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование. Выводы. Данное исследование показало эффективность деления спецгруппы на подгруппы. Дифференцированный подход к подбору специальных комплексов упражнений для каждой подгруппы позволил достичь положительных результатов и повысил физические качества студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спецгруппа, грация студентов по диагнозам.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p231-236

METHODS OF GRADUATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP ON DIAGNOSES FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN UNIVERSITIES

Ekaterina Evgenevna Lukashina, senior teacher, State University of Land Use Planning, Moscow; Evgeniya Evgenievna Pastushenko, docent, State University of Enlightenment, Moscow; Murad Mukhamedovich Umarov, candidate of technical sciences, docent, Natalia Stanislavovna Lazutina, docent, Marina Viktorovna Zhdanova, teacher, Grigory Vladimirovich Vlasov, candidate of pedagogical sciences, docent, Bauman Moscow State Technical University (national research University), Moscow

Abstract

Introduction. According to the results of medical and pedagogical control, special groups are formed with several 8 to 12 people, regardless of diagnoses. In accordance with the training plan, the program in special groups is based on means of physical culture, which include comfortable exercises based on low load, performed at a heart rate of 100–130 beats per minute and respiratory rate control for the entire group. **Hypothesis.** With the conditional division of special groups into subgroups according to similar diagnoses and the selection of special sets of exercises for which these subgroups have no restrictions, it is possible to improve the physical qualities of students while maintaining and strengthening their health. **Methods:** analysis of scientific literature, pedagogical experiment, testing. **Conclusions.** This study showed the effectiveness of dividing the special group into subgroups. A differentiated approach to the selection of special sets of exercises for each subgroup allowed us to achieve positive results and improved the physical quality of students.

Keywords: physical education, special group, graduation of students according to diagnoses.

ВВЕДЕНИЕ

Как правило в специальных медицинских группах (спецгруппа) в вузах занимаются студенты или учащиеся с различным диагнозом. На выходе преподаватель физической культурой видит одинаковую формулировку от врача: спецгруппа (подгруппа А – III подгруппа или подгруппа Б – IV подгруппа). На занятиях физической культурой спецмедгруппы необходимо серьезно ограничивать физические нагрузки. При проведении занятий оздоровительной физической культурой важно учитывать особенности здоровья, уровень физического развития и функциональные возможности каждого учащегося. При этом идет существенное ограничение выполнения упражнений, требующих быстроты и силы, акробатические элементы. Игры должны быть с умеренной интенсивностью. В теплое время года (осень, весна) практикуются занятия на свежем воздухе и прогулки.

Согласно результатам медико-педагогического контроля спецгруппы формируются численностью от 8 до 12 человек. Эти учащиеся могут иметь различные диагнозы: от заболеваний сердца и астмы до артрозов, артритов и плоскостопия. В соответствии с планом учебных занятий программа в спецгруппах строится на средствах физической культуры, которые включают в себя комфортные упражнения, основанные на малой нагрузке, выполняемые при частоте сердечных сокращений 100–130 уд. мин. и контроле частоты дыхания [4, с.276; 5]. Комплексы упражнений прописаны для всей специальной группы [3]. Сложность состоит в том, что для осуществления индивидуального подхода к учащимся необходимо разбивать группу на подгруппы. При этом в спецгруппе, может быть, до 12 студентов с совершенно разными диагнозами. Учет особенностей студентов для развития

физических качеств студентов сводится к минимуму. Многие специалисты отмечают, что для достижения результата нужны новые формы и содержание [6, с. 129].

Гипотеза. При условном делении спецгрупп на подгруппы по схожим диагнозам и подборе специальных комплексов упражнений, на которые нет ограничений у данных подгрупп, можно добиться повышения физических качеств студентов, при сохранении и укреплении их здоровья.

Цель. Создание эффективной методики градации и организации занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы с учетом индивидуальных особенностей и диагнозов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты спецгрупп Государственного университета просвещения (ГУП), Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана (МГТУ им. Н. Э. Баумана) и Государственного университета по землеустройству (ГУЗ). Количество учащихся (n) ГУП – 34 человека, МГТУ им. Н. Э. Баумана – 12 человек, ГУЗ – 10 человек. Эксперимент в течение одного учебного года. Состоял из двух этапов исследования. Учащиеся 1-2 курсов. Основной возраст 18–20 лет.

Первый этап исследования (1ЭИ). Учащиеся вышеуказанных вузов в количестве 46 человек. Период исследования – 2 месяца (октябрь–ноябрь 1 полугодия учебного года). Занятия проводились два раза в неделю. Всего за этот период было проведено 17 занятий. Упражнения давались в соответствии с планом занятий для спецгрупп: ходьба с контролем ЧСС до 140 уд. мин. и дыханием, медленные плавные упражнения без силовой и скоростной нагрузки [1]. Контроль ЧСС осуществлялся с помощью фитнес-браслетов. В начале первого этапа исследования было проведено тестирование (1ЭИ1) и конце 1ЭИ были проведены тестирования (1ЭИ2).

Второй этап исследования (2ЭИ). Период – 2 месяца (март–апрель 2 полугодия учебного года). Занятие делилось на две части. В первой части занятий студенты выполняли комплексы упражнений, предназначенные для спецгрупп. Во второй части занятий давались упражнения средней и даже большой нагрузки в короткий период времени (от 30 секунд до 2 минут) или продолжительную работу (10–15 минут) на те суставы, связки и группы мышц, на которые нет ограничений по медицинским показателям. Подбор силовых упражнений был более дифференцированным: с диагнозами по ограничениям упражнений на нижние конечности давались упражнения на верхние конечности, плечевой пояс, развитие мышц спины и брюшного пресса. При медицинских показателях, запрещающих силовую нагрузку на руки или пресс давались силовые упражнения на ноги. И т. п. Основные упражнения: приседания, сгибание, разгибание рук из упора лежа, подъем туловища. Упражнения делались до определенного комфортного состояния, без утомления. ЧСС мог достигать рабочего состояния 160–180 уд. мин. Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и улучшения эмоционального фона занятий, нагрузка периодически давалась в некоторой соревновательной форме в рамках занятий [2]. В начале 2ЭИ и конце 2ЭИ были проведены контрольные тестирования (2ЭИ1 и 2ЭИ2). На этом этапе исследования было проведено 17 занятий.

Все студенты были оповещены о программе занятий и дали свое письменное согласие. При необходимости был сделан запрос в медицинское учреждение для консультации в том, что на конкретное упражнение у данного студента нет противопоказаний либо ни не выявлены.

Данное исследование включало в себя ряд методов: анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале октября было проведено первое тестирование (1ЭИ1). В конце ноября, через два месяца занятий было проведено второе тестирование первого этапа исследования

(1ЭИ2). Статистические данные фиксировались в электронном протоколе. Результаты контрольных тестирований первого этапа исследования на физическое качество сила приведены на таблица 1. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа на конец 1ЭИ показало увеличение показателей по всем группам на 6%. Результаты тестирований выполнения упражнений подъем туловища из положения лежа (пресс) и приседания улучшились незначительно, соответственно на 1,7% и 0,5%. Результаты контрольных тестирований второго этапа исследования на физическое качество сила приведены в таблице 2.

Таблица – Тестирование 1ЭИ1 и 1ЭИ2 на физическое качество сила

№	Сгибание и разг. рук в упоре лежа						Подъем туловища (30 сек.)						Приседания (30 сек.)					
	ГУП		МГТУ		ГУЗ		ГУП		МГТУ		ГУЗ		ГУП		МГТУ		ГУЗ	
	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2
1	6	6	Пр.	Пр.	12	14	20	22	21	24	24	23	27	28	25	25	20	24
2	15	15	10	11	3	2	22	35	20	20	19	20	Пр.	Пр.	25	26	26	25
3	7	8	1	1	0	100	7	9	10	8	10	12	22	23	20	18	15	15
4	0	0	3	3	1	1	17	18	15	16	12	11	20	20	20	15	20	20
5	Пр.	Пр.	1	1	0	0	14	11	15	15	15	15	20	20	20	22	20	20
6	2	2	0	1	0	0	10	10	10	11	15	15	20	20	20	22	20	20
7	5	5	0	0	0	2	19	19	8	7	6	7	20	20	15	16	Пр.	Пр.
8	9	9	0	0	5	5	25	22	10	11	12	11	Пр.	Пр.	18	15	25	25
9	1	1	10	10	Пр.	Пр.	20	20	18	18	5	6	25	26	Пр.	Пр.	10	10
10	0	1	4	5	7	6	Пр.	Пр.	10	8	15	15	Пр.	Пр.	15	14	20	21
11	4	4	6	5			14	15	10	12			25	26	20	21		
12	0	0	1	2			10	10	13	15			23	20	Пр.	Пр.		
13	1	1					18	20					21	20				
14	1	1					20	18					18	19				
15	2	2					20	17					20	20				
16	Пр.	Пр.					8	9					10	11				
17	1	1					15	15					19	20				
18	2	2					15	14					23	25				
19	4	3					18	18					24	25				
20	6	7					18	17					20	18				
21	2	2					17	19					20	21				
22	2	3					14	14					12	15				
23	1	1					11	11					Пр.	Пр.				
24	4	2					16	15					20	20				

Примечание: – юноши; – девушки; Пр. – медицинские противопоказания к выполнению упр.

Таблица 2 – Тестирование 2ЭИ1 и 2ЭИ2 на физическое качество сила

№	Сгибание и разг. рук в упоре лежа						Подъем туловища (30 сек.)						Приседания (30 сек.)					
	ГУП		МГТУ		ГУЗ		ГУП		МГТУ		ГУЗ		ГУП		МГТУ		ГУЗ	
	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2
1	5	10	Пр.	Пр.	12	15	18	23	20	25	23	25	27	28	25	25	20	24
2	15	20	10	18	3	5	24	29	20	23	18	20	Пр.	Пр.	25	26	26	25
3	8	10	2	5	1	2	5	10	9	13	12	13	23	25	20	18	15	15
4	0	5	2	5	1	5	16	20	15	17	10	15	20	24	20	15	20	20
5	Пр.	Пр.	1	5	0	1	15	20	15	19	15	18	20	23	20	22	20	20
6	2	5	1	5	0	2	10	15	10	13	14	15	19	25	20	22	20	20
7	6	8	0	3	0	5	20	22	8	10	7	10	21	24	15	16	Пр.	Пр.
8	7	8	0	2	5	7	23	23	13	15	10	13	Пр.	Пр.	18	15	25	25
9	1	3	10	11	Пр.	Пр.	20	25	15	18	6	8	25	27	Пр.	Пр.	10	10
10	1	1	4	5	7	9	Пр.	Пр.	10	8	13	15	Пр.	Пр.	15	14	20	21
11	3	5	5	5			15	16	12	15			23	26	20	21		
12	0	0	1	3			10	12	10	15			23	25	Пр.	Пр.		
13	0	5					17	19					20	25				
14	1	5					19	20					17	19				
15	2	8					21	20					20	22				
16	Пр.	Пр.					9	10					10	12				
17	1	5					14	15					18	23				
18	2	5					14	15					20	25				
19	4	5					15	19					25	25				

№	Сгибание и разг. рук в упоре лежа						Подъем туловища (30 сек.)						Приседания (30 сек.)					
	ГУП		МГТУ		ГУЗ		ГУП		МГТУ		ГУЗ		ГУП		МГТУ		ГУЗ	
	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2	1ЭИ1	1ЭИ2
20	6	8					20	23					20	20				
21	2	5					20	18					20	26				
22	3	5					15	16					12	14				
23	1	4					10	13					Пр.	Пр.				
24	5	9					15	15					20	24				
Примечание:			– юноши;			– девушки;			Пр. – медицинские противопоказания к выполнению упр.									

Тестирование на физическое качество сила в конце второго этапа исследования показало значительное улучшение по всем показателям: упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на 83%, упражнений подъем туловища из положения лежа (пресс) – на 17%, приседания – на 5%.

Следует отметить, что по болезням отсутствие студентов в обоих периодах исследования не превышало норму. Жалоб на ухудшения самочувствие во время проведения занятий и после занятий, не зафиксировано.

ВЫВОДЫ

Данное исследование показало эффективность деления спецгруппы на подгруппы. Результаты свидетельствуют о целесообразности градации студентов со схожими диагнозами. Дифференцированный подход к подбору специальных комплексов упражнений для каждой подгруппы позволил достичь положительных результатов и повысил физические качества студентов. Сохранение и укрепление здоровья подтверждают успешность данного подхода. Это свидетельствует о положительном влиянии данных методик на физическое развитие студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дыхательная гимнастика как средство снятия стресса на дистанционном обучении / Н.Н. Карелина, Ж.Э. Лапынина, И.В. Киселева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 111–115.
2. Каравацкая Н.А. Формирование у студентов вузов мотивации к занятиям физической культурой / Н.А. Каравацкая, А.А. Попов, А.А. Щепелев // Культура и образование. – 2022. – № 2 (45). – С. 119–125.
3. Пастушенко Е.Е. Теория и концепция физической подготовленности студентов в соответствии с формулой УКК пешеходного теста на 2 км / Е.Е. Пастушенко // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием (Мытищи, 21 декабря 2022 г.) / отв. редактор Е.В. Разова. – Москва : Государственный университет просвещения, 2023. – С. 132–137.
4. Пастушенко Е.Е. Здоровый образ жизни в условиях самоизоляции / Е.Е. Пастушенко, И.М. Успенская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 274–278.
5. Правдов М.А. Легкоатлетические упражнения в системе занятий с дошкольниками в контексте реализации требований ВФСК ГТО / М.А. Правдов, Д.М. Правдов, А.А. Щепелев // Двигательная активность. Спорт. Личность : Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (Йошкар-Ола, 13–14 декабря 2018 г.). – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2019. – С. 128–132.
6. Современное обучение и воспитание: инновационный взгляд / Г.А. Гилев, М.М. Сидорович, Е.И. Смирнов [и др.]. – Одесса : Физическое лицо - предприниматель Купrienko Сергей Васильевич, 2015. – 174 с.

REFERENCES

1. Karelina, N.N., Lapynina J.E., Kiseleva, I.V. et al. (2021), “Respiratory gymnastics as a means of stress relief in distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 111–115.

2. Karavatskaya, N.A., Popov, A.A. and Shchepelev, A.A. (2022), "Formation of motivation among university students to engage in physical culture", *Kultura i obrazovanie*, No. 2 (45), pp. 119–125.

3. Pastushenko, E. E. (2023), "Theory and concept of physical fitness of students in accordance with the formula of the UKK pedestrian test for 2 km", *Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education*, materials of the V National Scientific and Practical Conference with international participation, Mytishchi, December 21, 2022, State University of Enlightenment, Moscow, pp. 132–137.

4. Pastushenko, E. E. and Uspenskaya, I.M. (2020), "Healthy lifestyle in conditions of self-isolation", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 10 (188), pp. 274–278.

5. Pravdov, M. A., Pravdov, D.M. and Shchepelev, A.A. (2019), "Athletics exercises in the system of classes with preschoolers in the context of the implementation of the requirements of the VFSK TRP", *Motor activity. Sport. Personality : Materials of the All-Russian (with international participation) Scientific and practical conference*, Yoshkar-Ola, December 13-14, 2018, Volga State Technological University, Yoshkar-Ola, pp. 128–132.

6. Gilev, G.A., Sidorovich, M.M., Smirnov E.I. et al. (2015), "Modern education and upbringing: an innovative view", *Individualniy predprinimatel Kuprienko Sergey Vasilyevich*, Odessa.

Контактная информация: malakhova-oe@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2023

УДК 796.012.11

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССОВ

Виктор Павлович Лукьяненко, доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь; **Анзор Адибович Хезев**, кандидат педагогических наук, доцент, **Мурат Мухамедович Киржинов**, старший преподаватель, Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, Нальчик

Аннотация

В условиях довольно непростой военно-политической обстановки в мире возрастает роль подготовки юношей к службе в армии. Особое внимание должно быть уделено процессу физического воспитания юношей допризывного возраста (16–18 лет), обучающихся на уровне среднего общего образования. В частности, пристальное внимание должно быть обращено на повышение уровня их силовой подготовки как фундаментальной основы общей физической подготовки человека. Именно поэтому развитию силовых способностей необходимо уделять повышенное внимание, как в процессе физического воспитания школьников, так и в других сферах физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, урок физической культуры, атлетическая гимнастика, силовые способности, физические упражнения, самостоятельные занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p236-240

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS ON THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN BOYS OF GRADES 10-11

Viktor Pavlovich Lukyanenko, doctor of pedagogical sciences, professor, North Caucasus Federal University, Stavropol; **Anzor Adibovich Khezhev**, candidate of pedagogical sciences, docent, **Murat Mukhamedovich Kirzhinov**, senior teacher, Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov, Nalchik

Abstract

In a rather difficult military-political situation in the world, the role of preparing young men for military service is increasing. Special attention should be paid to the process of physical education of young men of pre-conscription age (16–18 years) studying at the level of secondary general education. In particular, close attention should be paid to increasing the level of their strength training as the fundamental basis of