

назад, поворот туловища.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов тестирования женщин 30–40 лет в экспериментальной группе показал, что существенные изменения в сторону возрастания показателей произошли практически во всех тестах ($P < 0,05$), кроме теста шпагат правый в котором различия между исследуемыми показателями до и после эксперимента оказались недостоверными ($P > 0,05$).

Показатели в тесте «наклон вперед с гимнастической скамейки» в экспериментальной группе составил $11,2 \pm 2,3$ (см), в контрольной группе $10,1 \pm 2,5$ (см). Показатель «Наклон туловища вперед из положения сидя» экспериментальной группы достоверно увеличился и составил $27,9 \pm 0,5$ (см) ($< 0,05$), показатель контрольной группы увеличился до $20,7 \pm 0,5$ (см). Данное изменение показателя является статистически достоверным ($< 0,05$).

Таблица 5 – Сравнительный анализ исследуемых показателей

№	Показатели	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	T	P
1	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	$11,2 \pm 2,3$	$10,1 \pm 2,5$	2,45	$< 0,05$
2	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	$27,9 \pm 0,5$	$20,7 \pm 0,5$	10,2	$< 0,05$
3	Шпагат правый (см)	$14,5 \pm 0,3$	$16,0 \pm 0,7$	0,93	$> 0,05$
4	Выкрут рук палкой назад (см)	$73,2 \pm 0,67$	$65,1 \pm 1,17$	2,72	$< 0,05$
5	Поворот туловища (°см)	$91,2 \pm 4,4$	$93,5 \pm 5,3$	2,5	$< 0,05$

Таким образом, сравнение исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента позволило выявить значительные положительные изменения. В связи с этим, мы можем утверждать об эффективности разработанных нами комплексов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности инструкторов по фитнесу, инструкторов по лечебной-физической культуре, а также при обучении студентов физкультурных ВУЗов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин / Г.С. Айенгар. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 448 с.

REFERENCES

1. Iyengar, G.S. (2019), *Yoga: a pearl for women*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: Uliyaparmuzina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Дмитрий Александрович Шубин, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск; **Татьяна Викторовна Брюховских**, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск; **Екатерина Михайловна Кадомцева**, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск; **Дарья Константиновна Орлова**, ассистент, Красноярский государственный

Аннотация

Для большинства студентов практические занятия по дисциплине физическая культура являются основным средством достижения необходимой двигательной активности и поддержания уровня физического здоровья. Целью исследования являлось сравнение эффективности занятий лыжной подготовкой и северной ходьбой на развитие и совершенствование выносливости, силы и скорости у студентов. В исследование приняло участие 90 студентов 2 курса Красноярского государственного аграрного университета. В ходе исследования, было выявлено, что занятия лыжной подготовкой со студентами на практических занятиях физической культурой оказались эффективнее занятий северной ходьбой.

Ключевые слова: северная ходьба, лыжная подготовка, студенты, физическая культура, выносливость, сила, скорость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p488-492

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF NORTHERN WALKING AND SKI TRAINING IN STUDENTS IN PRACTICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Dmitry Aleksandrovich Shubin, candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk State Medical University named after. professor V.F. Voino-Yasenetsky; Tatyana Viktorovna Bryukhovskikh, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian Federal University, Krasnoyarsk State Agrarian University; Ekaterina Mikhailovna Kadomtseva, candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnoyarsk State Medical University named after. professor V.F. Voino-Yasenetsky; Daria Konstantinovna Orlova, assistant, Krasnoyarsk State Agrarian University

Abstract

For most students, practical classes in the discipline of physical education are the main means of achieving the necessary physical activity and maintaining the level of physical health. The purpose of the study was to compare the effectiveness of ski training and Nordic walking on the development and improvement of endurance, strength and speed in students. 90 2nd year students of the Krasnoyarsk State Agrarian University took part in the study. During the study, it was revealed that ski training classes with students during practical physical education classes turned out to be more effective than Nordic walking classes.

Keywords: nordic walking, ski training, students, physical education, endurance, strength, speed.

ВВЕДЕНИЕ

Сейчас большое внимание уделяется здоровью молодого поколения, основную массу которого составляет студенческая молодежь. Для студентов одним из наиболее оптимальных и доступных вариантов поддержания нормального уровня здоровья, в том числе физического, являются практические занятия физической культурой в вузе. Однако, у современных студентов мотивация к учебным занятиям низкая [2]. Это связано сразу с несколькими факторами. С одной стороны, насыщенная и многогранная жизнь, основу которой составляет цифровизация, а с другой стороны, личность преподавателя, не всегда, отвечающая требованиям общества, и отсутствие нормальной спортивной инфраструктуры в вузе.

В организации высшего образования поступают обучающиеся в возрасте 17-18 лет, к этому времени сенситивные периоды развития физических качеств проходят. Однако процесс совершенствования физических способностей продолжается. И это является одним из направлений на практических занятиях физической культурой в вузе.

Лыжная подготовка всегда считалась базовой подготовкой, начиная со школы и заканчивая вузом. Ее включение в план учебных занятий по физической культуре является обязательным для образовательных организаций, находящихся в Сибирском федеральном округе. Занятия лыжами развивают выносливость, силу, скорость, воспитывают морально-

волевые качества. Использование подвижных игр на лыжах повышает интерес к занятиям физической культурой у студентов [1].

В последнее время активно развивающимся и набирающим популярность видом спорта стала северная ходьба. Она является доступной и несложной в освоении, не имеет противопоказаний для занятий. Структура движений напоминает «лыжную имитацию», что делает эти два вида спорта похожими и широко применяемыми для практических занятий физической культурой со студентами.

Для вузов, у которых отсутствует хорошая спортивная инфраструктура (спортивные залы, открытые спортивные сооружения и др.), арсенал средств значительно снижается. К таким образовательным организациям относится Красноярский государственный аграрный университет. Практические занятия по физической культуре у студентов всегда проходят на улице. Площадками для занятий служат футбольная и хоккейная коробки, стадион широкого профиля с естественным покрытием, а также наличие рядом с корпусом лесополосы, которая позволяет проводить кросс-походы.

Снежный покров в Сибири устанавливается с середины ноября и длится по конец марта. Это позволяет студентам на практических занятиях физической культурой заниматься лыжной подготовкой, катанием на коньках, а также северной ходьбой по пересеченной местности по проложенным тропам.

Целью нашего исследования являлось сравнение эффективности занятий лыжной подготовкой и северной ходьбой на развитие и совершенствование таких качеств, как выносливость, сила и скорость у студентов 2 курса Красноярского государственного аграрного университета.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняло участие 90 студентов 2 курса, 60 девушек и 30 юношей. Они были поделены на 2 группы по 45 человек (30 девушек и 15 юношей): контрольная и экспериментальная. В начале (конец сентября) и в конце исследования (апрель) были проведены следующие контрольные нормативы:

- бег на 2000 м / 3000 м (девушки / юноши) (мин, сек);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа / подтягивание из виса на высокой перекладине (девушки / юноши) (количество раз);
- бег на 100 м (сек).

С октября по середину ноября на практических занятиях физической культурой обе группы занимались по общей программе: подвижные игры, кросс-походы, ОФП. С середины ноября по конец марта (с перерывом на промежуточную аттестацию – январь) контрольная группа занималась северной ходьбой, экспериментальная группа – лыжной подготовкой. Длительность занятия и их количество было одинаковым у обеих групп (2 раза в неделю по 90 минут каждое).

Занятия северной ходьбой проходили в лесополосе и включали в себя разминку и заминку, а в основной части передвижение по пересеченной местности с разной интенсивностью, по разным маршрутам различной сложности и протяженности, изучение и совершенствование техники.

Занятия лыжной подготовкой проходили на стадионе широкого профиля и также включали разминку и заминку. Основная часть состояла из освоения и совершенствования техники передвижения на лыжах, подвижных игр и эстафет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблицах 1 и 2 представлены результаты контрольных тестов обеих групп в начале и конце исследования.

Из таблиц видно, что в начале исследования у юношей и девушек обеих групп нет достоверных различий в результатах контрольных испытаний. В конце исследования

достоверные различия между группами наблюдаются в тесте «Бег на 2000 м / 3000 м», однако по всем остальным тестам у экспериментальной группы юношей и девушек показатели в тестах выше, но не достоверно.

Таблица 1 – Результаты контрольных нормативов юношей в начале и конце исследования

Тест	В начале исследования			В конце исследования		
	КГ	ЭГ	Достоверность	КГ	ЭГ	Достоверность
Бег на 3000 м (мин, сек)	18,33±3,91	18,11±3,19	Не достоверно	18,03±2,91	16,47±2,57	Достоверно
Подтягивание из виса на выс. перекладине (кол-во раз)	8,4±1,31	7,2±1,26	Не достоверно	9,1±1,36	10,6±1,14	Не достоверно
Бег на 100 м (сек)	14,1±0,20	14,3±0,24	Не достоверно	14,0±0,19	13,7±0,17	Не достоверно

Таблица 2 – Результаты контрольных нормативов девушек в начале и конце исследования

Тест	В начале исследования			В конце исследования		
	КГ	ЭГ	Достоверность	КГ	ЭГ	Достоверность
Бег на 2000 м (мин, сек)	14,56±2,63	14,37±2,55	Не достоверно	14,31±2,75	13,31±2,58	Достоверно
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9,8±1,82	8,3±1,37	Не достоверно	11,7±1,84	14,9±1,36	Не достоверно
Бег на 100 м (сек)	17,3±0,28	17,4±0,27	Не достоверно	17,1±0,23	16,9±0,21	Не достоверно

Также были посчитаны проценты прироста в результатах всех тестов обеих групп испытуемых за время проведения исследования. Они представлены на рисунках 1, 2.

Из рисунков видно, что у экспериментальной группы юношей и девушек прирост показателей во всех контрольных испытаниях выше. Так, максимальный прирост у юношей экспериментальной группы составил 32,08% в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине», в то время как у контрольной группы прирост – 7,69% в этом же тесте. У девушек экспериментальной группы максимальный прирост составил 44,30% в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», а у девушек контрольной группы – 16,24% в этом же тесте.

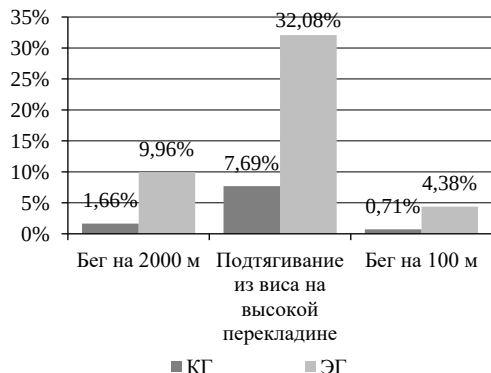


Рисунок 1 – Результаты прироста показателей тестов за время исследования у юношей

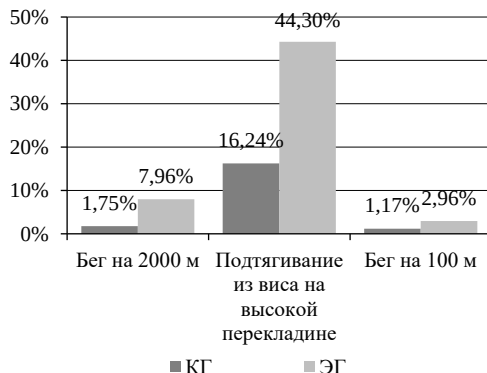


Рисунок 2 – Результаты прироста показателей тестов за время исследования у девушек

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенное исследование показало, что занятия лыжной подготовкой со студентами на занятиях физической культурой оказались эффективнее занятий северной ходьбой. Это подтвердилось достоверным приростом одного из показателей, отражающего выносливость, как у юношей, так и у девушек экспериментальной группы. При этом процент прироста во всех тестах также выше у экспериментальной группы студентов по отношению к контрольной группе. Поэтому можно сделать вывод, что занятия лыжной подготовкой способствуют лучшему развитию и совершенствованию таких качеств как выносливость, сила и скорость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Применение игрового метода на занятиях со студентами вуза по лыжной подготовке / Р.Б. Канапина, Ф.И. Собянин, В.С. Аванесов [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 6-1. – С. 153–159.

2. Шошина В.А. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой как психолого-педагогическая проблема / В.А. Шошина, И.Ю. Головинова // Наука-2020. – 2022. – № 7 (61). – С. 43–48.

REFERENCES

1. Kanapina, R.B., Sobyenin, F.I., Avanesov, V.S., Leontyev, A.S., Gasyuk, D.S. and Pokotilova, A.A. (2021), “Application of the game method in ski training classes with university students”, *Modern high technology*, No. 6-1, pp. 153–159.

2. Shoshina, V.A. and Golovinova, I.Y. (2022), “Formation of motivation among students to engage in physical education as a psychological and pedagogical problem”, *Science-2020*, No. 7 (61), pp. 64–67.

Контактная информация: shubin-d-a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2023

УДК 796.011.3

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОГРАММИРОВАНИЯ В КОМПЬЮТЕРНЫХ
СИСТЕМАХ**

Дмитрий Владимирович Яковенко, кандидат педагогических наук, Елена Васильевна Ефимова, старший преподаватель, Светлана Николаевна Михайлова, старший преподаватель, Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород

Аннотация

Процесс подготовки студентов к будущей своей профессии на занятиях физической культуры не всегда соответствует требованиям, предъявляемым для специалистов программирования в компьютерных системах. Прикладные навыки необходимые будущим программистам не всегда можно развивать на занятиях физической культурой в колледжах. *Применение* профессионально-прикладной физической подготовки на занятиях по физической культуре для будущих специалистов программирования в компьютерных системах позволит оптимизировать процесс физической подготовки и повысит эффективность профессиональной деятельности. Цель исследования: теоретически разработать и практически апробировать разработанный комплекс профессионально-прикладной физической подготовки на занятиях физической культурой для студентов программирования в компьютерных системах в средние специальные учебные заведения. В результате применения разработанного комплекса профессионально-прикладной физической подготовки улучшились показатели координации, статической выносливости, гибкости, что позволит вести подготовку специалистов более эффективно.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, статическая выносливость, профессионально значимые качества, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p492-495

**PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE
PROGRAMMING SPECIALISTS IN COMPUTER SYSTEMS**

Dmitry Vladimirovich Yakovenko, candidate of pedagogical sciences, Elena Vasilyevna Efimova, senior teacher, Svetlana Nikolaevna Mikhailova, senior teacher, Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod