

3. Zizikova S. I. (2023), "Model of the implementation of the mentoring process in educational organizations", *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture*, Collection of materials of the V All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Kazan, February 16-17, 2023, Vol. 2, Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, pp. 84–89.

4. The official website of the Agency for Strategic Initiatives, URL: <https://asi.ru/>.

5. Teshev V. A. (2014), "Dual education as a factor in the modernization of the system of social partnership of universities and enterprises", *Bulletin of Adygea State University*, Series 1, Regional Studies: Philosophy, History, Sociology, Jurisprudence, Political Science, Cultural Studies, N 1, pp. 74–80.

6. Federal project "Professionalism", URL: https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_vocational_education/.

7. Kharitonova N. D. (2017), "Dual system of education in higher education: implementation efficiency", *Electronic scientific and methodological journal of Omsk GAU*, № S3, pp. 15.

Контактная информация: zizikova@yandex.ru

Поступила в редакцию 16.12.2023.

Принята к публикации 28.12.2023.

УДК 37.037.1

ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПСИХОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОВ СВФУ ИМ. М.К. АММОСОВА, РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ): МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Васильева Марианна Ивановна

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, г. Якутск

Аннотация. Статья посвящена исследованию физического развития и психомоторной реакции студентов СВФУ им. М.К. Аммосова Республики Саха (Якутия). Рассмотрены результаты исследования, проведенного для выявления факторов, влияющих на психологическое и физическое благополучие студентов. Как показали результаты анализа проведенного тестинг-теста Е.П. Ильина, для большинства студентов СВФУ им. М.К. Аммосова характерен более ровный (средней силы) тип нервной системы.

Ключевые слова: физическое развитие студентов, диагностика, сила нервных процессов, психомоторные реакции.

RESEARCH OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PSYCHOMOTOR REACTION OF STUDENTS OF M.K. AMMOSEV NEFU, REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA): MEASUREMENT METHODS AND RESEARCH RESULTS

Vasilyeva Marianna Ivanovna

Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk

Abstract. This article is devoted to the study of physical development and psychomotor reaction of students of the M.K. Ammosov NEFU, Republic of Sakha (Yakutia). The paper considers the results of a study conducted to identify factors affecting the psychological and physical well-being of students. As a result of the study of anthropometric indicators of students of the M.K. Ammosov NEFU. As the results of the analysis of the E.P. Ilyin tapping test showed, for the majority of students of the M.K. Ammosov NEFU, Yakutsk, a more even (medium strength) is characteristic the type of nervous system.

Keywords: physical development of students, diagnostics, strength of nervous processes, psychomotor reaction.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире студенческая жизнь нередко сопровождается стрессом, вызванным академическими требованиями, социальными ожиданиями и личными проблемами. Горбунов Г.Д. (2009) в своих трудах подчеркивал, что двигательные качества имеют определенные связи с психическими процессами [1]. Неустойчивость нервных процессов может привести к понижению академической успеваемости и негативно отразиться на здоровье студентов. Поэтому проведение диагностики силы нервных процессов у студентов вуза, проживающих и обучающиеся в условиях Крайнего Севера, является актуальным. В проведенном нами исследовании приняли участие 68 студентов (девушки) основной медицинской группы МИ и ИЯКН СВФУ, средний возраст составил 20,6 лет.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для диагностики типа нервной системы студентов ($n=68$, девушки) использовали теппинг-тест Е.П. Ильина [2], также исследованы антропометрические показатели студенток СВФУ им. М.К. Аммосова, г. Якутск. В исследовании участвовали практически здоровые студенты ($n=68$, девушки).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате исследования антропометрических показателей студентов ($n=68$, девушки) СВФУ им. М.К. Аммосова, г. Якутск, были получены следующие результаты: средний возраст (лет) составил ($20,63 \pm 0,21$); рост (см) ($1,61 \pm 0,59$); вес (кг) ($56,74 \pm 1,20$); окружность головы (см) ($57,00 \pm 0,22$); окружность грудной клетки (см) ($86,17 \pm 1,12$); окружность грудной клетки (при вдохе, см) ($91,32979 \pm 1,09511$); окружность грудной клетки (при выдохе, см) ($86,23 \pm 1,055$); окружность талии (см) ($72,24 \pm 1,32$); окружность бедра (см) ($94,69 \pm 0,98$); длина плеча (левая, см) ($32,23 \pm 0,38$); длина предплечья (левая, см) ($24,91 \pm 0,20$); длина плеча (правая, см) ($32,5 \pm 0,363$); длина предплечья (правая, см) ($24,81 \pm 0,17$).

Таким образом, в результате проведенного теппинг-теста Е.П. Ильина были определены следующие типы нервной системы:

- 24,3% – выпуклый тип (сильная нервная система);
- 12,5% – промежуточный тип (средне-слабая нервная система);
- 8,7 % – вогнутый тип (средне-слабая нервная система);
- 6,5% – нисходящий тип (слабая нервная система);
- 47% – ровный тип (нервная система средней силы).

Как показали результаты анализа проведенного теппинг-теста Е.П. Ильина, для 47 % студентов ($n=68$, девушки) СВФУ им. М.К. Аммосова, г. Якутск, характерен более ровный (средней силы) тип нервной системы.

ВЫВОДЫ. На основе результатов исследования можно выделить несколько практических рекомендаций для улучшения уровня силы нервных процессов у студентов:

1. Регулярные занятия физической активностью, такой как спорт или йога, способствуют укреплению физического и психического здоровья.
2. Разработка программы психологической поддержки и стрессоустойчивости для студентов, включающей практику медитации и релаксации.
3. Организация тренингов и семинаров по управлению временем и стрессом для помощи студентам в эффективной организации своего времени и снятия перегрузок.
4. Создание условий для развития социальной поддержки и взаимодействия между студентами, чтобы усилить общее чувство благополучия и снизить уровень стресса.

Исследование типов нервной системы студентов СВФУ им. М.К. Аммосова Республики Саха (Якутия) указывают на важность укрепления нервных процессов для успешной академической деятельности и общего благополучия. Предложенные практические рекомендации могут помочь в улучшении здоровья студенток.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горбунов Г. Д., Гогонов Е. Н. Психология физической культуры и спорта. Москва : Академия, 2009. 254 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 352 с.

REFERENCES

1. Gorbunov G. D. (2009), Psychology of physical culture and sports, Moscow, 254 p.
2. Ilyin E. P. (2008), Psychology of sports, St. Petersburg, Peter, 352 p.

Контактная информация: vasmariiv@mail.ru

Поступила в редакцию 15.12.2023.

Принята к публикации 27.12.2023.

УДК 796.83

**ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ В СВЯЗИ
С УРОВНЕМ КОНКУРЕНЦИИ СОПЕРНИКА**

Галочкин Павел Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент

Карданов Валерий Алексеевич, кандидат педагогических наук

Расчетин Геннадий Алексеевич

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва

Аннотация. Предпринято изучение характеристик показателей соревновательной деятельности боксера-профессионала – Сántос Сауль (Канело) Альварес Баррагáн, на предмет определения наиболее частых, эффективных технико-тактических приемов, применяемых им с соперниками различного уровня конкуренции. Данный спортсмен является одним из сильнейших боксеров современности и его модельные характеристики могут являться ориентиром при подготовке боксеров схожего стиля, манеры ведения боя и т.д. Было выявлено, что в слабо конкурентных поединках боксер эффективно применяет как типовые, так и ситуативные приемы. В средне конкурентных поединках наибольшее количество эффективных ударов реализуется через типовые приемы, а в сложно конкурентных поединках победа в основном обеспечивалась за счет эффективных ситуативных приемов.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, конкурентность поединка, типовые и ситуативные технико-тактические приемы, содержательные и количественные характеристики соревновательной деятельности, планирование боя.

**FEATURES OF EFFECTIVE TECHNICAL AND TACTICAL TECHNIQUES
IN PROFESSIONAL BOXING IN CONNECTION WITH THE LEVEL
OF COMPETITION OF THE OPPONENT**

Galochkin Pavel Vladimirovich, Ph.D. (Pedagogics), Associate Professor

Kardanov Valeriy Alekseevich, Ph.D. (Pedagogics), Associate Professor

Raschetin Gennady Alekseevich

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract. The study of the characteristics of the indicators of competitive activity of a professional boxer, Santos Saul (Canelo) Alvarez Barragan, was undertaken in order to determine the most frequent, effective technical and tactical techniques used by him with rivals of various levels of competition. This athlete is one of the strongest boxers of our time and his model characteristics can be a guideline in the preparation of boxers of similar style, fighting style, etc. It was revealed that in poorly competitive fights, the boxer effectively uses both standard and situational techniques. In medium-competitive duels, the largest number of effective strikes is realized through standard techniques, and in difficult competitive duels, victory was mainly ensured through effective situational techniques.

Keywords: competitive activity, the competitiveness of the duel, typical and situational technical and tactical techniques, meaningful and quantitative characteristics of competitive activity, battle planning.