

access: 11/26/2021).

2. State Duma of the Russian Federation (2012), “About education in the Russian Federation” *Federal Law of December 29, 2012 No. 273-FZ*, available at: <https://base.garant.ru/70291362/> (accessed 3 December 2020) (date of access: 26.11.2021).

3. Caravan A.V. (2021), *Regulations on the procedure for the implementation of disciplines in physical culture and sports*, St. Petersburg State Agrarian University of Architecture, St. Petersburg, available at: https://doc.spbgasu.ru/umu/Polozhenie_fizkult.pdf (date of access: 26.11.2021).

4. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B., Lebedeva, L.F. and Pchelmann, M.B. (2019), “The procedure for the implementation of disciplines in physical culture and sports in the context of the analysis of changes in the Federal State Educational Standards of Higher Education at the present stage”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 11–17.

5. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova L.B. and Puchkova, M.V. (2017), “Competence-based orientation of the implementation of two disciplines in physical culture and sports within the framework of new federal state educational standards of higher education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (144), pp.9–14.

Контактная информация: ageevets59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2022

УДК 796.015.62

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк; **Елена Геннадьевна Монахова**, кандидат педагогических наук, **Наталья Викторовна Перегудова**, старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, г. Новокузнецк

Аннотация

В статье рассматриваются проблемные вопросы организации занятий по общей физической подготовке со студентами, имеющими различный уровень здоровья. Исследования, посвященные проблеме здоровья молодежи отмечают, что каждый год уровень физического развития, физического здоровья студентов неуклонно падает. В условиях пандемии COVID-19, вынужденной самоизоляции, уменьшения двигательной активности молодых людей, увеличивается количество соматических заболеваний, обусловленных гиподинамией. В данное время необходимо решить проблему организации учебно-практических занятий по общей физической подготовке в высших учебных заведениях с учетом сложившихся обстоятельств. Мы считаем, что изменение отношения к данной проблеме сможет повысить мотивацию студентов к самостоятельным занятиям, даст возможность вести учет индивидуальных особенностей здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При этом у преподавателя будет возможность применить на занятиях индивидуально-дифференцированный подход, здоровьесберегающие технологии, что повысит грамотное, осознанное отношение каждого человека к культуре собственного тела. В нашем исследовании был проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности у студентов, имеющих заболевания органов зрения и органов опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, уровень здоровья, физическая подготовленность, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p9-13

COMPARATIVE ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH DIFFERENT HEALTH CONDITIONS

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk; **Elena Gennadyevna Monakhova**, the

*candidate of pedagogical sciences, Natalia Viktorovna Peregudova, the senior teacher,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk*

Abstract

The article discusses the problematic issues of organizing general physical training classes with students with different levels of health. Numerous studies of the health problems of students note that every year the level of physical development, physical health of students is steadily falling. In the conditions of the COVID-19 pandemic, forced self-isolation, decreased motor activity of young people, the number of somatic diseases caused by inactivity increases. At this time, it is necessary to solve the problem of organizing educational and practical classes on general physical training in higher educational institutions. We believe that a change in attitude to this problem will be able to increase students' motivation for independent studies, will make it possible to take into account individual health characteristics and the level of physical fitness of students. At the same time, the teacher will have the opportunity to apply an individually differentiated approach, health-saving technologies in the classroom, which will increase the competent, conscious attitude to the culture of each person's own body. In our study, the comparative analysis of the level of physical fitness of students with diseases of the visual organs and organs of the musculoskeletal system was carried out.

Keywords: physical fitness, students, health level, physical fitness, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные научные исследования последних лет свидетельствуют, что в процессе учебной деятельности студенческой молодежи при повышенном объеме и сложности учебного материала в условиях малоподвижного образа жизни происходит развитие психических и функциональных расстройств, снижение показателей физического состояния организма. За последние 15 лет выявлена тенденция к ухудшению показателей физического развития и функционального состояния молодых людей студенческого возраста [1]. Повышение показателей физического здоровья студентов, как будущих специалистов, необходимо, прежде всего, в их будущей профессиональной деятельности.

Период обучения в среднем образовательном учреждении, а затем в высшем учебном заведении, как правило, приводит к ухудшению соматического здоровья. При этом основными средствами поддержания здоровья на высоком уровне остаются физическая культура, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек. Можно предположить, что если студент добросовестно посещает занятия по физической подготовке в течение всего курса обучения, ведет здоровый образ жизни, то это может привести к существенным сдвигам в показателях физического здоровья в лучшую сторону.

Необходимо учитывать характерную особенность – заболевания опорно-двигательного аппарата можно скорректировать в процессе учебных занятий по плаванию, прикладной гимнастике, адаптивной физической культуре, на занятиях спортивными и подвижными играми, но с переходом на старшие курсы количество заболеваний, связанных с нарушениями органов зрения, только увеличивается. Это связано с тем, что неблагоприятные факторы учебной деятельности (большой объем зрительно-смысловой нагрузки с напряжением функционирования психических процессов, гиподинамия, гипокинезия, монотонность, нежелание выполнять нормирование работы с компьютером, смартфоном и т.д.) способствуют ухудшению зрения в первую очередь. Многие авторы отмечают, что если на первом курсе выявлено примерно 44,6% студентов с нарушением зрения, то с каждым последующим курсом такое количество увеличивается на 5–8% [2].

Мы считаем, что изучение физических особенностей студентов, имеющих заболевания органов зрения и органов опорно-двигательного аппарата, позволит эффективнее использовать средства физической культуры с целью профилактики и коррекции нарушений здоровья.

Таким образом, изложенные проблемы представляют интерес для их рассмотрения. Целью нашего исследования явилось изучение уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было проведено на базе юридического факультета Кузбасского института ФСИН России и факультета информатики, математики и экономики Кузбасского гуманитарно-педагогического института Кемеровского государственного университета. В исследовании приняли участие студенты (девушки) 1–4 курса. Юноши не принимали участие по причине малочисленности.

Методы исследования: анкетирование, тестирование уровня физической подготовленности, обобщение, анализ.

Проведенное анкетирование среди студентов показало, что практически все девушки имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. На первом месте преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) 38%, на втором месте – заболевания, связанные с нарушениями зрительного анализатора 18%, на третьем месте – заболевания органов желудочно-кишечного тракта, гинекологические заболевания, органов дыхания, эндокринной системы 8%.

После проведенного анкетирования, студенты были разделены на три группы:

- 1 группа – студенты, не имеющие заболеваний органов зрения и ОДА (n=38);
- 2 группа – студенты, имеющие заболевания органов зрения (n=44);
- 3 группа – студенты, имеющие заболевания органов ОДА (n=36).

Результаты проведенного тестирования представлены в таблице.

Таблица – Уровень физической подготовленности студентов (девушек) с различным состоянием здоровья

Показатели	1 группа, М±m	2 группа, М±m	3 группа, М±m
Кондиционные способности			
1. Скоростные качества Тест «Бег на 100м, сек»	16,46±0,27	17,25±0,37	18,26±0,25
2. Выносливость Тест «Бег на 1000м, мин»	6,38±0,24	6,61±0,29	7,08±0,27
3. Силовые способности Тест «Комплексное силовое упражнение, кол-во раз»	34,62±0,59	32,32±0,40	31,05±0,58
4. Скоростно-силовые качества Тест «Прыжок в длину с места, см»	161,47±0,57	159,67±0,37	143,87±0,99
5. Гибкость Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см»	8,49±0,31	8,41±0,36	7,42±0,37
Координационные способности			
1. Способность к реагированию Тест «Ловля линейки, см»	19,26±0,60	25,26±0,60	22,66±0,40
2. Способность к сохранению максимального темпа движений, точности и быстроты Тест «Дриблинг, кол-во раз»	45,26±0,60	29,26±0,60	39,22±0,57
3. Кинестетическая способность Тест «Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины, см»	4,42±0,27	5,38±0,33	5,68±0,34
4. Способность к ориентации в пространстве, перестроению двигательных действий и быстроты Тест «Челночный бег, сек»	19,46±0,36	21,26±0,65	22,46±0,36
5. Способность к сохранению динамического равновесия Тест «Повороты на гимнастической скамейке, кол-во раз»	14,28±0,29	12,31±0,31	12,45±0,35
6. Способность к сохранению статического равновесия Тест Ромберга, балл	12,54±0,32	10,59±0,29	8,4±0,24

Анализируя полученные результаты тестирования кондиционных способностей, из таблицы 1 можно увидеть, что по сравнению с 1 группой (студенты, не имеющие заболеваний органов зрения и ОДА), существенные различия в уровне физической подготовленности отмечены у 3 группы (студенты, имеющие заболевания органов ОДА). В среднем разница в кондиционных способностях в сторону снижения выявлена у 3 группы на

10–13%. Разница наблюдается и между 1 и 2 группой – 1–7%.

Это говорит о том, что снижение двигательной активности, нерациональный режим труда и отдыха отражается на физиологических процессах у студентов, имеющих заболевания органов глаз и ОДА, в большей степени, чем у студентов, не имеющих отклонений в работе этих органов.

Анализ тестирования координационных способностей, связанных с психофизиологическим состоянием организма человека, показал неоднозначные результаты. Так, способность к реагированию оказалась ниже у 2 группы по сравнению с 1 – на 31%, а у 3 группы – на 11%. Но кинестетическая способность и способность к динамическому равновесию практически не отличались у 2 и 3 группы. Способность к статическому равновесию у 3 группы ниже на 49%, а у 2 группы – на 18%. Выявленные различия требуют дальнейшего планомерного изучения.

Также, после проведенного анкетирования, мы выявили, что студенты, имеющие близорукость и вынужденные носить очки или линзы и студенты, имеющие нарушения осанки, заболевания позвоночника, суставов, в меньшей степени посещают дополнительные занятия в спортивных секциях. Такие студенты, как правило, с детства ведут малоподвижный образ жизни, проводят большее количество времени за компьютером.

Таким образом, низкий уровень физической подготовленности, ослабленное здоровье на фоне большой умственной и психоэмоциональной нагрузки учебной деятельности, указывают на то, что необходимо учитывать эти особенности студентов и своевременно внедрять оздоровительно-коррекционные мероприятия. Применение упражнений адаптивной физической культуры, прикладной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр с учетом индивидуально-типологических особенностей здоровья студентов будет способствовать развитию физических качеств, повышать функциональные возможности организма и адаптацию к длительным нагрузкам физического и психоэмоционального характера. Внедрение в режим рабочего дня студентов малых форм двигательной активности в виде дыхательной, зрительной гимнастики, суставной гимнастики, упражнений на коррекцию осанки позволит воздействовать на суставной, мышечный аппарат двигательной системы, на сосудистый аппарат зрительного анализатора. Комплекс релаксационных мероприятий в виде аутогенной тренировки, самомассажа, воздействия на биологически активные точки организма, будут снимать психофизическое и эмоциональное напряжение учебной деятельности. Комплексное воздействие специальных средств на основе принципов систематичности, активности и сознательности, доступности и индивидуализации позволит оптимизировать двигательную активность студентов, поддержит их умственную и физическую работоспособность, укрепит здоровье и сохранит зрение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Для наиболее эффективного процесса построения учебно-практических занятий по физической подготовке необходимо учитывать различия в состоянии здоровья студентов, психофизиологические особенности их организма, уровень физической подготовленности.

2. Выявленные показатели уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья, позволят реализовать индивидуально-дифференцированный подход – ориентировать студентов на занятия теми видами спортивной деятельности, которые в наибольшей степени отвечают их особенностям.

3. Материалы данного исследования могут быть использованы для разработки методических рекомендаций по оздоровлению студентов в период обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гареев Д.Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп / Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №2 (168). – С. 73 – 78.

2. Марчук С.А. Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья / С. А. Марчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 244–246.

REFERENCES

1. Gareev, D.R. and Mogilevskaya, T.E. (2019), "Physical culture classes in universities for students with disabilities and students of special groups", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 73–78.

2. Marchuk, S.A. (2020), "Features of the psychophysical state of students with different levels of health", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 2 (180), pp. 244–246.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2022

УДК 796.89

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ БОЙЦОВ ПО СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ «ММА»

Ханат Худайбергеневич Альжанов, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный технический университет; Александра Евгеньевна Курицына, кандидат педагогических наук, доцент, Военная академия связи имени С.М. Будённого, г. Санкт-Петербург; Денис Александрович Иванов, старший преподаватель, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, г. Омск

Аннотация

Результаты обобщения и анализа материалов исследований соревновательной деятельности по смешанным боевым единоборствам «ММА», предоставляют данные относительно того: за счет каких средств технико-тактического арсенала можно достичь преимущества в оцениваемых технических приемах и их комбинаций, а также добиться превосходства показателей активности и доминирования в активной позиции, что является значимыми показателями при вынесении судейских решений по итогам поединка.

Ключевые слова: смешанные боевые единоборства «ММА», соревновательный поединок, технико-тактические действия, позиция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p13-17

TECHNICAL AND TACTICAL ARSENAL OF FIGHTERS IN MIXED MARTIAL ARTS "MMA"

Hanat Hudaibergenovich Alzhanov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Omsk State Technical University, Omsk; Aleksandra Evgenievna Kuritsyna, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Military Academy of Communications named after S.M. Budyonny, St. Petersburg; Denis Aleksandrovich Ivanov, the senior teacher, Siberian State Automobile and Highway University, Omsk

Abstract

The results of generalization and analysis of research materials, covering the competitive activity in mixed martial arts "MMA", provide data on what means of the technical and tactical arsenal can be used to achieve the advantage in the evaluated techniques and their combinations, as well as to achieve superiority of indicators of activity and dominance in an active position, which are significant indicators when making referee decisions based on the results of the fight.

Keywords: Mixed Martial Arts (MMA), competitive duel, technical and tactical actions, position.