дис. … канд. пед. наук / Стрижанов Алексей Вячеславович. – Волгоград, 2023. – 187 с.

REFERENCES

1. Astafyev, N.V. (2008), “Multilevel higher professional physical culture and applied education of specialists in physical and fire training for law enforcement units”, *Innovations in education*, No. 6, pp. 4–16.

2. Astafyev, N.V. (2003), “Standards of special professional training of police officers in providing practice-oriented content of professional educational programs”, *Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 3 (99), pp.156–167.

3. Sabirova, I.A. (2021), “Pedagogical model of formation of readiness of cadets and students to perform exercises of applied shooting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (192), pp. 278–282.

4. Sevastyanov, V.V. (2022), “Semantic analysis of the concepts of "vital" and "vital" abilities in the terminology of physical training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 330–335.

5. Strizhanov, A.V. (2023), *Formation of professional and applied shooting skills of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the basis of modeling the conditions of operational and service activity*, dissertation, Volgograd.

**Контактная информация:** sabirova27.02@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 30.10.2023*

**УДК 378.016:796.011.3**

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В ВУЗЕ

***Евгений Степанович Садовников,*** *доктор педагогических наук, профессор,* ***Марина Николаевна Жегалова****, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой,* ***Виталий Яковлевич Кутенков,*** *старший преподаватель, Волгоградский государственный университет, Волгоград;* ***Наталья Владимировна Серединцева,*** *кандидат биологических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград*

**Аннотация**

В статье раскрывается значение двух основных принципов: (самосохранения и заботы о себе) незаслуженно выпавших из внимания специалистов по адаптивной физической культуре, хотя эти принципы служили человечеству как ориентир в построении оздоровительной деятельности в течение многих веков. Принципы самосохранения и заботы о себе исследовались нами ранее в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью молодежи как основные, соответственно их исторической значимости и организационно-методической эффективности и могли бы служить в этом качестве в процессе физического воспитания в СМГ.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, оздоровительный эффект, забота о себе, самосохранительное поведение, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность BASIC

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p360-364**

## PRINCIPLES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN A SPECIAL MEDICAL GROUP AT THE UNIVERSITY

***Evgeniy Stepanovich Sadovnikov****, doctor of pedagogical sciences, professor,* ***Marina Nikolaevna Zhegalova****, candidate of pedagogical sciences, docent, department chair,* ***Vitaly Yakovlevich Kutenkov****, senior teacher, Volgograd State University;* ***Natalya Vladimirovna Seredintseva****, candidate of biological sciences, docent, Volgograd State Academy of Physical Culture*

**Abstract**

The article reveals the importance of two basic principles: (self-preservation and self-care) that have undeservedly fallen out of the attention of specialists in adaptive physical culture, although these principles have served humanity as a guideline in building health-improving activities for many centuries. The principles of self-preservation and self-care were previously studied by us in connection with the physical culture and health activities of young people as the main ones, according to their historical significance and organizational and methodological effectiveness, and could serve in this capacity in the process of physical education in the SMG.

**Keywords:** adaptive physical education, health-improving effect, self-care, self-preservation behavior, healthy lifestyle, physical education and recreational activities.

## ВВЕДЕНИЕ

На эффективность физического воспитания учащихся специальных медицинских групп, в том числе с ограниченными возможностями, в первую очередь влияет методика и организация занятий. Эти факторы определяются основополагающими принципами организационного и методологического процесса, которые разрабатываются на основе научных законов и концептуальных положений из различных областей. Принципы диктуют использование конкретных методов физического воспитания, методологию их реализации и то, как структурирован общий процесс физического воспитания. Воздействие физического воспитания на здоровье зависит от таких факторов, как оптимизация и мобилизация функций организма, способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды и развитие двигательных навыков и качеств, необходимых для будущей специализации.

В современных учебниках по адаптивной физической культуре выделяют 23 принципа, разделенных на 4 раздела, которые представляют основные виды деятельности конкретного вида физической культуры. Однако мы считаем, что отсутствует важный принцип – «забота о себе». Этот принцип охватывает суть оздоровительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Концепция «заботы о себе» уходит своими корнями в принцип самосохранения, который основан на инстинкте самосохранения. На протяжении всей истории это принимало различные формы и периодически проявлялось, отражая адаптивный аспект оздоровительной физической активности.

## ЦЕЛЬ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наше исследование направлено на выявление основополагающих принципов успешной реализации программ физического воспитания для студентов, которые были отнесены к специальным медицинским группам по состоянию здоровья.

Методология и организация исследования предполагают процесс абстрагирования, идеализации и схематизации для выявления существенных факторов. Это также включает в себя эксперименты с этими схемами для разработки их содержания и проверки их значимости и практичности. Кроме того, в исследовании систематически анализируется историческая практика и реальные проблемы физического воспитания, а также рекреационные мероприятия в их историческом контексте.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Древние, средневековые и современные ученые внимательно изучали принципы «самосохранения» и «заботы о себе». Аналогичным образом, мы также проанализировали эти принципы с точки зрения физической подготовки, поведения для самосохранения и пропаганды здорового образа жизни. В результате мы пришли к следующим выводам.

Фундаментальный принцип самосохранения управляет существованием и преобразованием всех вещей в мире. Все стремится сохранить свое собственное бытие и создает угрозы своему выживанию. Стремление к самосохранению означает стремление улучшить свое состояние существования.

Самосохранение – это динамичное состояние, требующее постоянного прогресса и роста, за которые несут ответственность отдельные люди. Продолжительность жизни человека служит показателем христианской нравственной мудрости и имеет неотъемлемое значение [1].

В 2019 году в Испании было проведено специальное исследование для изучения физической активности студентов национальных университетов с нарушениями здоровья, в том числе инвалидов. Исследование включало общенациональную выборку и представило результаты по различным видам двигательной активности (общая, интенсивная, умеренная) и интенсивности ходьбы для всей выборки. Кроме того, в исследовании были проанализированы социально-демографические характеристики и предъявлено обвинение в выполнении рекомендаций Всемирной организации здравоохранения по физической активности на основе каждой характеристики.

Среднее количество минут метаболического эквивалента (MET) в неделю составило 1772,75 (±2161,00) для общей физической активности, 642,93 (±1303,08) для интенсивной физической активности, 344,31 (±699,53) для умеренной физической активности и 785,50 (±1053,31) для физической активности, включающей интенсивную ходьбу.

В целом, большинство участников (72,2%) не придерживались рекомендации заниматься интенсивной физической активностью в течение 75 минут в неделю. Аналогичным образом, значительный процент (80,3%) не следовал рекомендации о 150 минутах умеренной физической активности в неделю. Более того, 63,1% участников не последовали ни одной из этих рекомендаций. Непараметрические тесты показали, что различные группы, включая студентов с множественными нарушениями, хроническими заболеваниями, приобретенными нарушениями, студентов старшего возраста, студентов с ожирением и женщин, продемонстрировали более низкий уровень физической активности по сравнению со своими сверстниками.

Ключевой характеристикой студентов специальной медицинской группы является их явное отличие от основной группы, которое в первую очередь обусловлено состоянием их здоровья. Эти студенты часто оказываются в хрупком равновесии между тем, чтобы быть здоровыми, и полным падением, поскольку их здоровье часто находится на грани ухудшения или восстановления. Эта ситуация служит решающим фактором, стимулирующим саморефлексию, побуждающим их анализировать собственное самочувствие, заниматься самоконтролем и вносить необходимые коррективы во время укрепляющих здоровье физических нагрузок. Следовательно, этот процесс способствует развитию независимости и инициативы, а также стимулирует умственную деятельность, направленную на улучшение их общего состояния здоровья.

Саморефлексия – это фундаментальная концепция реализации стратегий или моделей умственной деятельности с целью культивирования здорового образа жизни. Наши усилия по пропаганде здорового образа жизни охватывают несколько ключевых аспектов. Во-первых, люди активно занимаются самообслуживанием, чтобы обеспечить свое благополучие. Во-вторых, рефлексивность имеет решающее значение для установления формальных руководящих принципов и генерирования новых смыслов в сфере физического воспитания. Кроме того, прожективность играет важную роль в предвидении, планировании и разработке комплексного комплекса мероприятий по укреплению здоровья. Иерархическая организация используется для эффективной организации практики самопомощи. Наконец, важное значение имеет тиражирование соответствующих моделей укрепления здоровья. Используя проективно-рефлексивное мышление, люди могут разработать систему ухода за собой и вести здоровый образ жизни, учитывающий потенциальные будущие изменения как в них самих, так и в их окружении. Для студентов с ограниченными возможностями участие в повышенной умственной активности, направленной на улучшение здоровья, расширяет их личную сферу.

Концепция личностной сферы, предложенная А.В. Петровским, представляет собой важнейший компонент оздоровительного процесса. Это относится к индивидуальному личному пространству и включает в себя их участие в мероприятиях по уходу за собой, направленных на поддержание их здоровья. Это понятие заботы о себе восходит к философской концепции заботы о себе Хайдеггера, которая подчеркивает ее фундаментальную роль в человеческом существовании. Анализ древнего принципа заботы о себе М. Фуко и персонологический подход В.А. Петровского [2], который рассматривает личность как сложное образование, еще больше способствует пониманию этого предмета. Сравнивая персоносферу с вершиной организации образа жизни человека, мы можем заключить, что тема поддержания здоровья играет ключевую роль в управлении физической культурой и оздоровительными мероприятиями. Концепция субъективности является неотъемлемой частью всех аспектов оздоровительной деятельности индивида.

Другая точка зрения предполагает, что традиционные модели укрепления здоровья уделяют слишком много внимания индивидуальному опыту, в то время как социально-экологические модели отдают приоритет влиянию социальных и экологических факторов, предлагая более комплексный подход к укреплению здоровья. Эти модели широко используются в области укрепления здоровья, включая изучение поведения при физической активности. Кроме того, социально-экологические модели все чаще используются в исследованиях, изучающих факторы, влияющие на физическую активность лиц с ограниченными возможностями.

Однако, согласно регрессионному анализу, самоэффективность может быть предсказана до значимых событий по внутриличностным барьерам. Кроме того, управляемость ситуации может быть предсказана с учетом внутриличностных, социальных и организационных барьеров.

Чтобы эффективно изменить поведение при двигательной активности в будущем, важно сосредоточиться на намерениях, самоэффективности и управляемости, поскольку они непосредственно определяют уровень двигательной активности. При рассмотрении факторов влияния также важно учитывать социально-экологические барьеры, которые могут препятствовать повышению уровня двигательной активности.

## ВЫВОДЫ

В нашем исследовании мы определяем феномен самосохранительного поведения среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, в которые входят лица с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья. Несмотря на значимость социально-экологических барьеров и их влияние на рекреационную двигательную активность, наше исследование было сосредоточено на изучении прогностических факторов намерений, самоэффективности и управляемости в отношении участия в рекреационной двигательной активности с целью заботы о своем здоровье.

Таким образом, основным структурным элементом в процессе физической культуры и оздоровления является субъективная сфера личности или персоносфера. Его конструкция основана на фундаментальных принципах самосохранения и заботы о своем здоровье.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Принципы самосохранения и заботы о себе в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, М.Н. Жигалова, А.В. Сивко, Н.В. Серединцева // Физическая культуры и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. – Волгоград. – 2022. – С. 212–216.

2. Садовников Е.С. Особенности формирования субъекта заботы о своем здоровье в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 100–103.

REFERENCES

1. Sadovnikov, E.S., Zhegalova, M.N., Sivko, A.V. and Seredintseva, N.V. (2022), “Principles of self-preservation and self-care in a healthy lifestyle”, *Physical culture and sports in the 19th century: current problems and solutions,* materials of the 2nd International Scientific and Practical Conference, Volgograd, pp.212–216.
2. Sadovnikov, E.S. and Andryushchenko, O. E (2012), “Features of the formation of the subject of caring about one’s health in a healthy lifestyle”, *Physical education of students,* Vol. 6, pp. 100–103.

**Контактная информация:** kfot@volsu.ru

*Статья поступила в редакцию 31.10.2023*

**УДК 796.835**

## АСПЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Филипп Вадимович Салугин**, кандидат педагогических наук, профессор, Омский государственный медицинский университет, Омск, преподаватель, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск*

**Аннотация**

Тренировочный процесс кикбоксеров включает решение множества разносторонних задач. В ряду этих задач представлены следующие: гармоничное физическое развитие, общая и специальная физическая подготовка, личностное становление спортсмена и его психологическая подготовка, а также технико-тактическая подготовка кикбоксеров. Последняя задача повышает необходимость расширения арсенала средств подготовки высококвалифицированных кикбоксеров, в том числе систематизировать имеющие в научно-методической литературе сведения для формирования модели индивидуальной подготовки спортсменов. В связи с этим, изучение информационного резерва научно-методической литературы, практического опыта подготовки спортсменов для формирования базовых составляющих формирования указанной модели индивидуальной подготовки спортсменов, является актуальным.

В ходе изучения научно-методической литературы, а также анализа подготовки спортсменов разработана модель личностно-ориентированной технологии в технической подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Эта модель включает два основных компонента: социально-педагогический и предметно-дидактический. Каждый из указанных компонентов включает содержательную часть, отражающую личностные свойства кикбоксера, актуальность двигательной дифференциации и т. д., технически связанные путями совершенствования индивидуальной подготовки кикбоксеров.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, свойства личности, двигательная дифференциация, субъект деятельности, индивидуальный подход, модель подготовки

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p364-368**

## MODELING ASPECTS OF INDIVIDUAL TRAINING OF HIGH-SKILL KICKBOXERS

***Philip Vadimovich Salugin**, candidate of pedagogical sciences, professor, Omsk State Medical University, teacher, Omsk Auto Armored Engineering Institute*

**Abstract**

The training process of kickboxers includes the solution of many versatile tasks. Among these tasks are the following: harmonious physical development, general and special physical training, personal development of the athlete and his psychological preparation, as well as technical and tactical training of kickboxers. The last task increases the need to expand the arsenal of means of training of highly skilled kickboxers, including systematize the information available in the scientific and methodological literature to form a model of individual training of athletes. In this regard, the study of the information reserve of scientific and methodological literature, practical experience of training athletes to form the basic components of