ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, из выше сказанного следует, что разработанная нами методика, основанная на использовании разработанных комплексов упражнений с применением нестандартных тренировочных средств (балансировочная подушка и балансировочный диск) оказала положительное влияние на показатели развития статического равновесия у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. – 2007. − № 4. – С. 58-63.
2. Правила соревнований по художественной гимнастике. Code FIG правил соревнований по художественной гимнастике, 2022-2024 гг. – URL: https://gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_2022-2024 (дата обращения 23.06.2022).
3. Сафоненко С.В. Формирование способности к равновесию у девочек 8–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки / С.В. Сафоненко // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 470. – С. 198–202.

REFERENCES

1. Karpenko, L.A. (2007), “Key aspects of successful educational and training work in rhythmic gymnastics”, *Physical education and* health, Vol. 4, pp. 58-63.
2. Rules for rhythmic gymnastics competitions. Code FIG Rules for Rhythmic Gymnastics Competitions 2022-2024 (2022) available at: https://gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_2022-2024 (accessed 23 June 2022).
3. Safonenko, S.V. (2021), “Formation of the ability to balance in girls 8–9 years old, involved in rhythmic gymnastics at the stage of initial training”, *Bulletin of Tomsk State University*, Vol. 470, pp. 198-202.

Контактная информация: dzer-family@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2023

УДК796.077.5

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ УНИВЕРСИТЕТА ЛЕСГАФТА

***Сергей Иванович Петров**, кандидат психологических наук, профессор; **Роман Николаевич Апойко**, доктор педагогических наук, профессор; **Борис Иванович Тараканов**, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлен подробный анализ результатов участия студентов-борцов НГУ им. П.Ф. Лесгафта на VIII Всероссийской универсиаде 2022 года. Цель исследования – определить показатели результативности интеграции спортивной работы на кафедре теории и методики борьбы. Установлено, что студенты кафедры теории и методика в четырех видах борьбы (дзюдо, самбо, греко-римской, вольной) завоевали 20 медалей, включая 8 золотых, 3 серебряных и 9 бронзовых наград. При этом наиболее успешно выступили дзюдоисты, завоевавшие первое место в командном зачете, а также самбисты, которые заняли третье место. Все это позволило студентам-борцам внести значительный вклад в общий командный зачет университета по медальному числу завоеванных наград. Данное обстоятельство явилось основанием для утверждения эффективности интеграционной организации спортивной работы в университете, применительно к кафедре теории и методики борьбы.

Ключевые слова: интеграция, спортивная работа, кафедра теории и методики борьбы, медальный зачет, Универсиада, результат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p360-365

PERFORMANCE INDICATORS OF INTEGRATION OF SPORTS WORK AT THE DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS OF WRESTLING AT LESGAFT UNIVERSITY

***Sergey Ivanovich Petrov**, the candidate of psychological sciences, professor, **Roman Nikolaevich Apoiko**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Boris Ivanovich Tarakanov**, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

Abstract

The article presents a detailed analysis of the results of the participation of wrestling students of P.F. Lesgaft NSU at the VIII All-Russian Universiade 2022. The purpose of the study is to study the performance indicators of the integration of sports work at the Department of Theory and Methods of Wrestling. It was established that students of the Department of Theory and Methodology in four types of wrestling (judo, sambo, Greco-Roman, freestyle) won 20 medals, including 8 gold, 3 silver and 9 bronze awards. At the same time, the judokas who won first place in the team competition, as well as sambo wrestlers who took third place, performed the most successfully. All this allowed the student wrestlers to make a significant contribution to the overall team standings of the university in terms of the medal number of awards won. This circumstance was the basis for the approval of the effectiveness of the integration organization of sports work at the university, in relation to the Department of Theory and Methods of wrestling.

Keywords: integration, sports work, department of theory and methods of wrestling, medal standings, Universiade, result.

ВВЕДЕНИЕ

В рамках развития спортивной деятельности вузов физкультурной направленности Российской Федерации в качестве ключевых маркеров успешности проводимой работы выступают:

– повышение качества и результативности спортивной подготовки осуществляемой образовательной организацией, за счёт её интеграции в научную и образовательную среду вуза;

– достижение высоких спортивных результатов обучающимися на соревнованиях различного уровня (региональных, всероссийских и международных) [1, 2].

В ходе исследования были применены констатирующий и сравнительный организационные методы. В качестве эмпирических методов применялись анализ результатов спортсменов и команд, а также опрос (в том числе анкетный).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В настоящее время, для достижения поставленных задач спортивной работы в большинстве вузов физической культуры (71,4%) [2] выстроена система подготовки студентов-спортсменов. Созданные системы с различной степенью успешности функционируют, демонстрируя разно уровневые результаты на студенческих соревнованиях.

Завершившиеся старты финального этапа VIII Всероссийской летней Универсиады 2022 года, в котором приняли участие 2511 сильнейших студентов – спортсменов из 166 вузов всех регионов Российской Федерации, показали интенсивный прогресс студенческого спорта в стране. Обобщенные данные представлены в таблице 1.

В обширной программе Универсиады видное место заняли все основные виды борьбы: вольная, греко-римская, дзюдо и самбо. Студенты Университета им. П.Ф. Лесгафта завоевали права участия в этих видах борьбы на первом (региональном) этапе и выступили в финальной части весьма уверенно. Итоги выступлений студентов-борцов университета представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Количество участников Универсиады по видам спорта

Виды спорта	Количество		
	Участников	Вузов	Комплектов наград
Легкая атлетика	403	37	35
Плавание	260	36	24
Регби-7 (мужчины)	179	14	1
Вольная борьба	**173**	**32**	**20**
Спорт. ориентирование	170	27	6
Волейбол (женщины)	166	15	1
Волейбол (мужчины)	165	15	1
Дзюдо	**138**	**24**	**14**
Самбо	**112**	**18**	**15**
Бокс	111	39	25
Гандбол (мужчины)	99	8	1
Бадминтон	89	16	1
Регби-7 (женщины)	88	8	1
Греко-римская борьба	**85**	**24**	**10**
Настольный теннис	82	15	2
Тхэквондо (ВТФ)	73	22	8
Гандбол (женщины)	60	5	1
Шахматы	58	15	2
	2511	166	168

Таблица 2 – Итоги выступлений студентов кафедры ТиМ борьбы на VIII Всероссийской летней Универсиаде 2022 года

Виды борьбы	Кол-во участников	Кол-во очков в командный зачет	Количество медалей			
			Зол.	Сер.	Бр.	∑
Дзюдо	14	100	4	1	5	10
Самбо	10	50	2	1	4	7
Вольная	10	1	1	1	0	2
Греко-римская	5	14	1	0	0	1
∑	39	165	8	3	9	20
В % от общего числа медалей Университета	31,2%	32,3%	53,3%	25%	50%	44,4%

Анализ информации, приведенной в таблице 2, свидетельствует о том, что особенно ярко боролись дзюдоисты университета, уверенно завоевавшие Кубок за I командное место и 10 медалей в личном зачете, из которых 4 медали золотого достоинства: Владлена Зерщикова (до 48 кг), Глафира Борисова (до 52 кг), Евдокия Баранова (до 57 кг), Юлия Буторина (до 78 кг). Кроме того, в активе дзюдоистов 1 серебряная и 5 бронзовых медалей (старший тренер команды дзюдоистов – профессор кафедры Алексей Григорьевич Левицкий).

Этот почин поддержали самбисты, на счету которых командный Кубок за III место и 7 наград различного достоинства, включая 2 золотые медали Игоря Недобежкина (до 78 кг) и Регины Арцыбашевой (до 72 кг). Успех был дополнен одной серебряной и четырьмя бронзовыми медалями. Подготовил команду самбистов к такому успешному выступлению преподаватель кафедры Андраник Авакян.

Значительно в более сложных условиях пришлось бороться нашим студентам в греко-римской и вольной борьбе, в связи с недопуском к участию в финальной части ведущих борцов университета. Это привело к тому, что на турнир по греко-римской борьбе вместо 12 человек (10 борцов и 2 тренера) были вызваны только 5 участников (4 борца и 1 тренер), а по вольной борьбе вместо 23 человек (10 мужчин, 10 женщин и 3 тренера) были вызваны лишь 12 участников (5 мужчин, 5 женщин и 2 тренера).

Эти слабо обоснованные ограничения лишили возможности борцов Университета греко-римского и вольного стилей бороться за высокие командные места, но лучшие спортсмены кафедры смогли достичь высоких результатов даже в таких условиях. В копилку наград были добавлены еще 2 золотые медали: Александр Комаров (греко-римская борьба, до 87 кг) и Марина Суровцева (вольная борьба, до 72 кг), а также 1 серебряная

медаль в вольной борьбе.

Таким образом, студенты кафедры теории и методики борьбы завоевали на Универсиаде в общей сложности 20 медалей из 45 наград, полученных всеми спортсменами Университета (или 44,4%), включая 8 золотых (53,3%), 3 серебряных (25%), 9 бронзовых (50%), и внесли тем самым наиболее значительный вклад в медальный зачет Университета по результатам соревнований во всех видах спорта. В свою очередь, это позволило занять Университету им. П.Ф Лесгафта второе место в общем медальном зачете Универсиады, подтвердив высокий уровень подготовки спортсменов высокого класса осуществляемой в рамках интеграции спортивной работы в уставные виды деятельности университета.

Продолжая анализ содержания таблицы 2, можно отметить весьма существенный вклад студентов-борцов и в командный зачет университета, определяемый по сумме мест участников в отдельных видах спорта. Набрав в совокупности 165 очков во всех четырех видах борьбы, что составило 32,3%, борцы университета отличились и по этим характеристикам. Эти данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количество очков в командный зачет по кафедрам

Кафедры	Сумма очков	В % от общего количества очков ун-та
ТиМ борьбы	165	32,3
ТиМ спортивных игр	161	31,5
ТиМ плавания	100	19,6
ТиМ тхэквондо	50	9,8
ТиМ легкой атлетики	20	3,9
ТиМ НВС	14	2,7
ТиМ бокса	1	0,02
Итого	511	

Если рассматривать вклад представителей различных видов спорта в командный зачет университета, что отражено в таблице 4, то можно отметить наиболее успешное выступление лесгафтовцев в дзюдо и плавании (I место), мужском гандболе (II место), женском гандболе, самбо и тхэквондо (III место), легкой атлетике, бадминтоне и настольном теннисе (5 место).

Таблица 4 – Командные места по видам спорта, в которых лесгафтовцы выступили наиболее успешно

Вид спорта	Командное место	Количество очков в командный зачет
Дзюдо	I	100
Плавание	I	100
Гандбол (м)	II	70
Гандбол (ж)	III	50
Самбо	III	50
Тхэквондо	III	50
Легкая атлетика	5	20
Бадминтон	5	20
Настольный теннис	5	20

Предваряя обобщение представленной информации по результатам выступлений студентов-лесгафтовцев на VIII Всероссийской летней универсиаде 2022 года, следует отметить, что если в медальном зачете спортсмены Университета им. П.Ф. Лесгафта заняли II место, то в командном зачете оказались лишь на третьем месте. Выясняя причину этого явления, был проведен сопоставительный анализ количества участников и качества выступлений команд пяти лучших вузов Универсиады. Результаты анализа представлены в обобщенном виде в таблице 5.

Анализ содержания таблицы 5 свидетельствует о безусловно сильной корреляции количества очков в командный зачет с количеством участников команд вузов, которое имеет значительную динамику в зависимости от результатов выступлений на первом (региональном) этапе Универсиады. При этом для повышения точности анализа были рассчитаны отношения количества участников каждой команды к количеству очков командного

зачета. Выяснилось, что у лесгафтовцев этот показатель качества выступления наиболее высокий (4,09) и несколько выше даже чем у студентов Кубанского ГУФКСиТ (4,08), а также значительно выше, чем у представителей Поволжского ГУФКСиТ (3,71), РГУФКСМиТ (3,18) и Сибирского ГУФКиС (2,28). Все это убедительно подтверждает факт более существенного влияния успешности выступления на первом (отборочном) этапе универсиады, что необходимо учитывать при планировании процесса подготовки к универсиадным стартам.

Таблица 5 – Результаты выступлений сильнейших команд на универсиаде

Вузы	Место	Количество		Отношение кол-ва участников к кол-ву очков	Ранг
		Участников	Очков в командном зачете		
Кубанский ГУФКСиТ (Краснодар)	I	201	821	4,08	2
Поволжский ГУФКСиТ (Казань)	II	161	598	3,71	3
НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург)	III	125	511	4,09	1
РГУФКСМиТ (Москва)	4	110	347	3,15	4
Сибирский ГУФКС (Омск)	5	88	201	2,28	5

ВЫВОДЫ

Таким образом, резюмируя представленные выше данные по анализу выступлений студентов университета им. П.Ф. Лесгафта на VIII Всероссийской летней Универсиаде, можно заключить:

– студенты университета выступили в финальных стартах универсиады в 14 видах спорта, завоевав это право по итогам первого (отборочного) этапа;

– наиболее успешно лесгафтовцы выступили в дзюдо и плавании (I командное место), мужском гандболе (II место), самбо, тхэквондо, женском гандболе (III место), легкой атлетике, бадминтоне и настольном теннисе (5 место), что предопределило III место сборной команды университета в общекомандном зачете, набравшей в совокупности 511 очков, причем наибольший вклад внесли студенты кафедры ТиМ борьбы (165 очков), ТиМ спортивных игр (161 очко), ТиМ плавания (100 очков), ТиМ тхэквондо (50 очков), ТиМ легкой атлетики (20 очков);

– в медальном зачете лесгафтовцы выступили еще более успешно, заняв II место и завоевав 45 медалей различного достоинства, включая 15 золотых, причем наибольший вклад внесли студенты кафедры теории и методики борьбы, завоевавшие 8 золотых (53,3% от общего числа золотых медалей университета), 3 серебряных (25%) и 9 бронзовых наград (50%), что в совокупности составило 20 медалей или 44,4% от общего их числа;

– количество очков, набранных вузами в командном зачете Универсиады, имеет сильную положительную корреляцию с количеством выставленных участников, определяемого по результатам первого (отборочного) этапа, что подчеркивает необходимость акцентированного развития тех видов спорта, которые войдут в программы будущих Универсиад;

– представленные результаты подтверждают успешность выбранной модели интеграции спортивной работы в деятельность Университета Лесгафта и даёт основания предполагать о целесообразности создания центров спортивной подготовки на базе ВУЗов физкультурной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петров С.И. Целевые маркеры физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности вуза физической культуры на примере университета Лесгафта / С.И. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 263–267.

2. Подготовка спортивного резерва в высшем образовании в области физической культуры и спорта / С.И. Петров, В.Б. Соловьев, Е.Н. Медведева, Н.Г. Закревская // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 5–7.

REFERENCES

1. Petrov, S.I. (2022), “Target markers of physical culture and sports activity of the University of physical culture on the example of Lesgaft University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210). – pp. 263–267.
2. Petrov, S.I.. Soloviev, V.B., Medvedeva, E.N., Zakrevskaya, N.G. (2023), “Preparation of the sports reserve in higher education in the field of physical culture and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 5–7.

Контактная информация: s.petrov@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ МОБИЛЬНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОК ПОД ВЛИЯНИЕМ КОМПЛЕКСА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

***Ирина Борисовна Пилина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Юлия Валентиновна Антипина**, аспирант, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

Аннотация

Статья посвящена исследованию и анализу эффективности разработанного комплекса физических нагрузок с применением функциональных упражнений для студенток технического вуза. В условиях современной цифровизации процесса обучения в школах и высших учебных заведениях являются актуальными вопросы роста гиподинамии и сопутствующие осложнения функционирования опорно-двигательного аппарата. Снижение двигательной подвижности приводит к ухудшению эластичности мышц и связок, неспособности мышечного корсета поддерживать правильное положение костной структуры, что провоцирует развитие заболеваний и ухудшение здоровья в целом. С целью проведения превентивных мер был разработан комплекс функциональных упражнений для развития мобильности суставов, эластичности мышц и связок. Оценка эффективности определялась посредством современных диагностических устройств и методов оценки функционального состояния.

Ключевые слова: студентки, суставы, мышцы, мобильность, эластичность, физическая культура, функциональные упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p365-369

STUDY OF CHANGES IN THE MOBILITY OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF FEMALE STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF A SET OF FUNCTIONAL EXERCISES

***Irina Borisovna Pilina**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Yuliya Valentinovna Antipina**, the post-graduate student, the senior teacher, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

Abstract

The article is devoted to the study and analysis of the effectiveness of the developed complex of physical activities with the use of functional exercises for female students of a technical university. In the conditions of modern digitalization of the learning process in schools and higher educational institutions, the issues of the growth of inactivity and concomitant complications of the functioning of the musculoskeletal system are urgent. A decrease in motor mobility leads to a deterioration in the elasticity of muscles and ligaments, the inability of the muscular corset to maintain the correct position of the bone structure, which provokes the development of diseases and deterioration of health in general. In order to carry out preventive measures, a set of functional exercises was developed to develop joint mobility, elasticity of muscles and