О.Е. Понимасов, А.О. Миронов // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2015. – № 4 (36). – С. 166–168.

3. Понимасов, О.Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 139–142.

4. Понимасов, О.Е Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 76–77.

5. Щеголев, В.А. Особенности применения средств гидрофитнеса для поддержания работоспособности моряков-подводников в автономном походе / В.А. Щеголев, О.Е. Понимасов, А.В. Зюкин // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2017. – № 2 (58). – С. 138-141.

REFERENCES

1. Karpov, D.A. and Ponimasov, O.E. (2018), “Factors determining need in application of the hydrodynamic training in long swimming of ship specialists of the Navy of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No. 9, pp. 136–139.

2. Nikolaev, S.V., Ponimasov, O.E. and Mironov, A.O. (2015), “The use of substitute transformative exercises in teaching applied swimming to rescuers of the Ministry of Emergencies of Russia”, *Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere*, Vol. 36, No. 4, pp. 166–168.

3. Ponimasov, O.E. (2014), “Synchronized formation of dynamic associations in military applied swimming training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp. 139–142.

4. Ponimasov, O.E. (2013), “Replacement of hydrogenic locomotions in teaching applied swimming to cadets of military universities”, *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*, No. 3, pp. 76–77.

5. Shchegolev, V.A., Ponimasov, O.E. and Zyukin, A.V. (2017), “Features of the use of hydrofitnes to maintain the performance of seamen-submariners in an autonomous campaign”, *Vestnik Rossiiskoi Voenno-medicinskoi academii*, Vol. 58, No. 2, pp. 138–141.

Контактная информация: kirill.grachev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.11.2020

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

***Ирина Станиславовна Чечеткина**, старший преподаватель, **Алексей Александрович Петров**, старший преподаватель, **Юлия Олеговна Солнышкина**, старший преподаватель, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва; **Юлия Владимировна** Митусова, старший преподаватель, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва*

Аннотация

В статье приведены результаты эффективности применения средств аэробики в процессе занятий физической культурой со студентками специальной медицинской группы. В исследовании участвовали 52 студентки первого курса, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Методом свободного выбора их распределили на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 26 человек. Установлено, что средние значения показателей физической подготовленности в процессе исследования увеличились в обеих группах. Средние значения показателей у девушек ЭГ повысились более значимо. У студенток ЭГ наблюдаются достоверно лучше результаты по трем из четырех показателей. В процессе исследования у студенток обеих групп улучшилось психоэмоциональное состояние. Показатели психологического здоровья в КГ и ЭГ улучшились по самочувствию на 3% и 15%, по активности – на 4% и 12%, по настроению – на 6% и 17% соответственно.

Ключевые слова: средства аэробики; здоровье студенток; физическое воспитание; специальная медицинская группа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p555-558

ESTIMATION OF EFFECTIVENESS OF AEROBICS CLASSES WITH FEMALE STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

***Irina Stanislavovna Chechetkina**, the senior teacher, **Aleksey Alexandrovich Petrov**, the senior teacher, **Yuliya Olegovna Solnyshkina**, the senior teacher, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Moscow;*
***Yuliya Vladimirovna Mitusova**, the senior teacher, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow*

Abstract

The article presents the results of the effectiveness of the use of aerobics in the process of physical education with students of a special medical group. The study involved 52 first-year students assigned to a special medical group for health reasons. By the method of free choice, they were divided into control (KG) and experimental (EG) groups of 26 people. It was found that the average values of physical fitness indicators during the study increased in both groups. The average values of indicators in EG girls increased more significantly. EG students have significantly better results in three of the four indicators. During the study, the students of both groups improved their psycho-emotional state. Indicators of psychological health in KG and EG improved in health by 3% and 15%, in activity – by 4% and 12%, in mood – by 6% and 17%, respectively.

Keywords: aerobics equipment, female students ' health, physical education, special medical group.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время большой проблемой является сохранение здоровья обучающейся молодежи [4, 5]. Литературные источники сообщают о низком физическом развитии юношей и девушек, невысоких адаптационных возможностях, высокой и часто сочетанной заболеваемости [2, 4].

Известно, что студенческая молодежь подвержена влиянию ряда неблагоприятных факторов [3]. По данным Н.А. Агаджаняна одним из факторов возникновения и прогрессирования заболеваний у молодых людей является невысокая двигательная активность. Поэтому одним из важных условий в решении проблемы сохранения здоровья молодых людей является повышение двигательной активности.

По мнению исследователей, одним из популярных видом физической активности для девушек являются аэробика [1, 6]. Интерес к занятиям аэробикой со стороны студенток постепенно возрастает.

Цель исследования: оценить эффективность использования средств аэробики на занятиях физической культурой со студентками специальной медицинской группы.

МЕТОДИКА

В исследовании участвовали 52 студентки первого курса, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Методом свободного выбора их распределили на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 26 человек. В КГ занятия физической культурой проводились по стандартной программе. На занятиях ЭГ использовались средства аэробики. Занятия в обеих группах проводились 2 раза в неделю по 2 академических часа. В начале и в конце исследования определяли физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студенток. Для определения физической подготовленности использовали результаты выполнения тестов: прыжок в длину с места, подъем туловища (из положения лежа на спине), метание мяча, тест Купера. Для оценки психоэмоционального состояния использовали типовую методику «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН). Статистическая обработка проводилась с помощью t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изменение показателей физической подготовленности представлены в таблице (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности в процессе исследования

Показатели	Группа	В начале исследования	В конце исследования
Прыжок в длину с места, см	КГ	140±18	154±17
	ЭГ	141±21	164±21
Подъем туловища, кол-во раз	КГ	17±3	19±4
	ЭГ	17±3	19±4
Метание мяча, см	КГ	532±86	562±76
	ЭГ	518±84	605±82
Тест Купера, м	КГ	1232±350	1412±380
	ЭГ	1258±332	1548±336

Из данных таблицы следует, что средние значения показателей физической подготовленности в процессе исследования увеличились в обеих группах. Однако средние значения показателей в прыжках в длину с места и в метании мяча у девушек ЭГ повысились более значимо. Результаты девушек ЭГ по указанным показателям достоверно выше ($p<0,05$).

Результаты теста Купера показывают, что выносливость более существенно увеличилась у студенток ЭГ. Средние показатели выносливости в ЭГ достоверно выше ($p<0,05$).

При сравнении средних значений в поднимании туловища (из положения лежа на спине) в конце исследования статистически значимых различий между КГ и ЭГ не выявлено ($p > 0,05$).

Таким образом, у студенток ЭГ наблюдаются достоверно лучше результаты по трем из четырех показателей физической подготовленности.

В процессе исследования у студенток обеих групп улучшилось психоэмоциональное состояние. Показатели психологического здоровья в КГ и ЭГ улучшились по самочувствию на 3% и 15%, по активности – на 4% и 12%, по настроению – на 6% и 17% соответственно. Из этих данных следует, что психоэмоциональное состояние у девушек ЭГ улучшилось в большей степени.

ВЫВОД

У девушек ЭГ в процессе исследования более существенно увеличились скоростно-силовые показатели, показатели выносливости, а также в большей степени улучшилось психоэмоциональное состояние, что свидетельствует о значительной эффективности занятий аэробикой со студентками специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афонская А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. … канд. пед. наук / Афонская Анна Олеговна. – Тула, 2004. – 19 с.

2. Коданева, Л.Н. Влияние занятий танцевальным симулятором "just dance" на физическую подготовленность студенток / Л.Н. Коданева., Е.С. Кетлерова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 78.

3. Коданева, Л.Н. Образ жизни и отношение к здоровью студенческой молодежи / Л.Н. Коданева., Е.С. Кетлерова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 152–156.

4. Коданева, Л.Н. Влияние разных видов двигательной деятельности в процессе занятий физической культурой на прогрессирование миопии / Л.Н. Коданева Л.Н., Н.Н. Раткина // Человек.

Спорт. Медицина. – 2019. – № 3 (19). – С. 96–102.

5. Распространенность артериальной гипо- и гипертензии у студентов младших курсов РУДН / Л.Н. Коданева, Е.С. Кетлерова, С.Е. Гонсалес, М.В. Шаройко // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2018. – Т. 95, № 2-2. – С. 69–70.

6. Мякинченко, Е.М. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие / под ред. Е.М. Мякинченко и М.П. Шестакова. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 123 с.

REFERENCES

1. Afonskaya, A.O. (2004), The effectiveness of the methodology for the formation of the basic techniques of health related aerobics among students in the process of physical education: dissertation, Tula.

2. Kodaneva, L.N. and Ketlerova, E.S. (2020), “Effect of just dance simulator practices on female students' physical fitness”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 78.

3. Kodaneva, L.N. and Ketlerova E.S. (2019), “Life style and attitude to health of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 152–156.

4. Kodaneva, L.N. and Ratkina, N.N. (2019), “The effect of different motor activities at pe lessons on myopia progression”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 19, No. 3, pp. 96–102.

5. Kodaneva, L.N., Ketlerova, E.S., Gonsales, S.E. and Sharoiko, M.V. (2018), “Prevalence of arterial hypo- and hypertension among undergraduate students”, *Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture*, Vol. 95, No. 2-2, pp. 69–70.

6. Myakinchenko, E.M. and Sheatakov, M.P. (2006), *Aerobics. Theory and methods of conducting classes: textbook*, TVT Division, Moscow.

Контактная информация: budarnikov.a.a@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2020

УДК 796.853.26

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ КАРАТЭИСТОВ 14-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ СИАЙ КАТА

***Виктор Иванович Шарагин**, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет**; Екатерина Николаевна Амелина, старший преподаватель**, **Наталья Владимировна Кириллова**, старший преподаватель, Московский архитектурный институт; **Александр Дементьевич Калинин,** кандидат педагогических наук, доцент, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова, г. Москва*

Аннотация

Актуальность исследования определяется тем, что в тренировочном процессе спортсменов-каратэистов, специализирующихся в дисциплине сиай ката на этапе совершенствования спортивного мастерства, недостаточно научно-методической литературы по проблемам формирования методических подходов, направленных на совершенствование специализированных умений каратэистов, обеспечивающих надежность и результативность выполнения ката при повышении конкуренции в соревновательной деятельности в современном каратэ WKF. Цель работы – обосновать эффективность вспомогательных упражнений для совершенствования и индивидуализации техники выполнения соревновательных ката спортсменами 14-15 лет. Задачи исследования: 1.Разработать и апробировать методику совершенствования специализированных умений каратэистов-кадетов 14-15 лет в дисциплине сиай ката. Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе СК «Тацудзин каратэ скул» в течение 3 месяцев. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 спортсменов сиай ката. Разработанная методика совершенствования специализированных умений каратэистов-кадетов 14-15 лет в дисциплине сиай ката основывается на методе стимулирующих воздействий. Также применялся комплекс общих упражнений для развития быстроты у каратэистов-кадетов 14-15 лет. Анализ техники выполнения поворотов и прямолинейных перемещений, а также быстроту технико-тактического действия оценивались посред-