

3. Poznyak, Z.A. (2020), "Fitness boxing as a new practice of organizing training sessions on physical culture", *Achievements of Fundamental and Clinical Medicine. Materials of the 75th Scientific Session of the University Staff*, Vitebsk, pp. 559–560.

4. Polin, R.V. (2017), "Boxing for health and fitness purposes", *Crime in the CIS: Problems of Crime Prevention and Detection, Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference: in 2 parts*, Voronezh, pp. 237–238.

5. Polyanskaya, A.S. and Golyakov, O.A. (2020), "Martial arts in health-improving aerobics", *Electronic scientific journal Meridian*, No. 4 (38), available at: <http://meridian-journal.ru/site/article?id=2922> (data accessed: 01.05.2021).

6. Shulika, Yu.A., Lavrov, A.A. (2009), *Boxing. Theory and methodology: textbook*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: 88konstantin16@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.08.2021

УДК 796.015.5

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩИХ ПРОГРАММ НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Романовна Рычкова, магистрант, Евгения Алексеевна Бабарикина, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальной работы влияния занятий современными психорегулирующими программами (Yoga-антистресс, Roll Relax и Athletic Stretching) с женщинами второго зрелого возраста на улучшение показателей их психофизических способностей. Исследование, в котором приняли участие 29 женщин, проводилось в г. Краснодаре на базе фитнес-клуба «Пеликан» в течение шести месяцев. Целью исследования было разработать и обосновать методику применения современных психорегулирующих программ на занятиях с женщинами второго зрелого возраста. Предполагалось, что разработанная методика занятий современными психорегулирующими программами с женщинами второго зрелого возраста в фитнес-клубе, позволит повысить уровень их психофизических способностей. В работе представлена структура и содержание занятий в экспериментальной группе. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правильность гипотезы исследования, выявлены достоверные изменения в показателях гибкости, силы плечевого пояса, быстроты, координации и силовой выносливости. Отмечены положительные изменения психического состояния у женщин экспериментальной группы. Регулярное использование разработанной методики позволяет повысить и сохранять психофизические способности женщин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: фитнес; психорегулирующие программы; психофизические способности; женщины второго зрелого возраста.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p325-329

METHODS OF USING MODERN PSYCHO-REGULATION PROGRAMS IN CLASSES WITH WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE

Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalia Romanovna Rychkova, the master's student, Evgeniya Alekseevna Babarikina, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Evgeniy Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article presents the results of experimental work on the influence of modern psychoregulatory programs (Yoga-antistress, Roll Relax and Athletic Stretching) with women of the second mature age on

improving the indicators of their psychophysical abilities. The study, which involved 29 women, was conducted in Krasnodar on the basis of the Pelican fitness club for six months. The aim of the study was to develop and substantiate the methodology for applying the modern psychoregulatory programs in classes with women of the second mature age. It was assumed that the developed methodology for studying modern psychoregulatory programs with women of the second mature age in the fitness club will increase the level of their psychophysical abilities. The article presents the structure and content of the classes in the experimental group. The results of the pedagogical experiment confirmed the correctness of the study hypothesis, reliable changes in the indicators of flexibility, shoulder girdle strength, speed, coordination and power endurance were revealed. Positive changes in the mental state of the women of the experimental group were revealed. Regular use of the developed technique allows increasing and maintaining the psychophysical abilities of women of the second mature age.

Keywords: fitness, psychoregulatory programs, psychophysical abilities, women of the second mature age.

ВВЕДЕНИЕ

Главной задачей государства, определяющей благополучие страны, является укрепление и сохранение здоровья населения. Однако исследования многих авторов свидетельствуют о неуклонном снижении здоровья женщин второго зрелого возраста, входящих в возрастной период от 36–55 лет [1, 4]. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры способствует снижению данной динамики в повседневной жизни данного возрастного контингента [5].

В последние годы наблюдается повышение интереса к нетрадиционным формам физической культуры – применению современных психорегулирующих программ на занятиях с женщинами второго зрелого возраста, в частности таких направлений, как Mind & Body, Stretch, Pilates, Yoga, Roll Relax, характеризующихся способностью объединения в единый комплекс психофизических ресурсов занимающихся [2, 3].

На сегодняшний день, в условиях современного общества, в целях решения задач совершенствования процесса физического воспитания женщин второго зрелого возраста, является целесообразным разработать и оценить эффективность использования современных психорегулирующих программ на занятиях с женщинами для улучшения их психофизических способностей.

Цель исследования – разработать и обосновать методику применения современных психорегулирующих программ на занятиях с женщинами второго зрелого возраста.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Базой для проведения научного исследования выступил фитнес-клуб «Пеликан» г. Краснодара. При подготовке к эксперименту было сформировано две группы – экспериментальная (n=15) и контрольная (n=14). Женщины контрольной группы занимались по системе Пилатес. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике использования занятий современными программами психорегулирующего направления – Yoga-антистресс, Roll Relax и Athletic Stretching в течение шести месяцев, продолжительность одного занятия в среднем составляла 55 минут (таблица 1).

Таблица 1 – Структура и содержание построение занятий в экспериментальной группе

| Часть \ № занятия | 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------|--|---------------------|------------|
| Подготовительная (5-10 мин) | Подводящие упражнения для разогрева мышц. Предварительный стретчинг. | | |
| Основная (35–40 мин) | Yoga-антистресс | Athletic Stretching | Roll Relax |
| Заключительная (5-10 мин) | Растяжка, упражнения на восстановление дыхания. | | |

Согласно разработанной методике в недельном микроцикле женщины экспериментальной группы занимались три раза в неделю. Занятия были разделены следующим образом: в понедельник женщинам второго зрелого возраста предлагалось занятие Yoga антистресс, что помогало занимающимся почувствовать прилив сил и энергии, освободить ум от навязчивых мыслей, а тело от напряжения. После этого занятия уходило состояние

вялости и апатии, пропадали проблемы с бессонницей. В середине недели, в среду женщины экспериментальной группы занимались Athletic Stretching. Занятие было насыщено элементами силовой йоги и интенсивным ритмом сокращений и растяжки нескольких мышечных групп.

И заканчивалась тренировочная неделя занятием Roll Relax – это занятие с использованием специального оборудования (роллов). На занятии все внимание уделялось миофасциальному расслаблению мышц тела. Это программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы) – снижается мышечная боль, повышается эластичность тканей, увеличивается подвижность суставов. Занятия миофасциальным релизом предотвращают травматизм, повышают эффективность занятий фитнесом, помогают расслабиться занимающимся в конце трудового дня или рабочей недели.

Практическое экспериментальное занятие состояло из трех частей подготовительной, основной и заключительной. Занятие начиналось с разминки, подготавливающей организм к выполнению основной мышечной работы. В содержание были включены подводящие упражнения для разогрева мышц, предварительный стретчинг.

Основная часть занятия продолжительностью 35–40 минут включала различные программы: Yoga-антистресс, Athletic Stretching, Roll Relax. Заключительная часть занятия состояла из блоков растяжки и релаксации, а также включала упражнения на восстановление дыхания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эффективность воздействия разработанной методики определялась по оценке показателей психофизических способностей. До начала эксперимента статистически значимых различий между исследуемыми показателями контрольной и экспериментальной групп не выявлено.

Психологическое тестирование женщин, принимавших участие в исследовании, проводилось с целью определения личностных характеристик и ситуативного состояния, психической готовности к занятиям, субъективной оценки своего состояния. По итогам тестирования, проведенного после педагогического эксперимента, зафиксировано снижение личностной и реактивной тревожности у женщин обеих групп с границ «высокого» уровня до «умеренного». Оценка вегетативного коэффициента в экспериментальной группе показала достоверные изменения с уровня «усталости» к уровню «работоспособности», тогда как, в контрольной группе изменений не зафиксировано, но отмечены достоверные результаты. При оценке показателей суммарного отклонения от аутогенной нормы до начала исследования женщины из обеих групп находились в зоне «комфорта-дискомфорта». В результате итогового тестирования было определено достоверное улучшение в сторону «психического комфорта» занимающихся женщин экспериментальной и контрольной групп по данному показателю.

Уровень физических способностей женщин второго зрелого возраста контрольной и экспериментальной групп оценивался по следующим показателям: гибкость (наклон вперед из положения сидя), сила (кистевая динамометрия), сила (сгибание-разгибание рук в упоре на коленях), координация (проба Ромберга), быстрота (тест по А.С. Душанину), выносливость мышц брюшного пресса (сгибание туловища из положения лежа на спине) (таблица 2). Анализ уровня физической подготовленности женщин второго зрелого возраста, принимавших участие в эксперименте, показал следующие положительные изменения: показатели гибкости, силы плечевого пояса, быстроты, координации и силовой выносливости позитивно изменились и были достоверны, что говорит о правильно построенном тренировочном процессе, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Но мы отмечаем, что показатель силы сгибателей кисти, достоверного прироста достиг только в экспериментальной группе.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности женщин до и после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

| Тесты | контрольная (n=14) | | Δ , % | экспериментальная (n=15) | | Δ , % |
|--|--------------------|-----------------|--------------|--------------------------|-----------------|--------------|
| | исходные данные | итоговые данные | | исходные данные | итоговые данные | |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 5,36±0,75 | 7,56±0,79** | 42,5 | 4,25±2,23 | 8±1,83** | 88,3 |
| Кистевая динамометрия, кг | 24,41±1,12 | 24,88±1,05 | 2,2 | 21,53±0,93 | 25,66±1,09* | 14,3 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на коленях, раз | 7,14±0,67 | 12±0,5** | 67,1 | 6,73±0,51 | 12,51±0,53** | 71,2 |
| Тест по А.С. Душанину, см | 16,31±0,6 | 14,63±0,46* | 12,5 | 17,84±0,66 | 14±0,88* | 21,5 |
| Проба Ромберга, сек | 6,94 ±0,52 | 10,81±0,75** | 57,4 | 7,56±0,85 | 12,91±1,96** | 71,1 |
| Сгибание туловища из пол. лежа на спине, кол. раз до отказа. | 12,25±1,38 | 16,31±1,28* | 33,2 | 12,93±1,97 | 20,62±1,8** | 59,7 |

Примечания: * – достоверность при $p < 0,05$; ** – достоверность при $p < 0,01$

ВЫВОДЫ

Следовательно, полученные данные педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что регулярные занятия современными психорегулирующими программами в течение шести месяцев оказывают положительное влияние на развитие психофизических способностей женщин второго зрелого возраста. Разработанную методику занятий современными психорегулирующими программами: Yoga-антистресс, Roll Relax и Athletic Stretching для женщин второго зрелого возраста можно рекомендовать к применению в фитнес – клубах и оздоровительных центрах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкина, Н.И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Г. Шапошников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2020. – С. 165–166.
2. Карпова, Л.И. Специфика восприятия йоги практикующими и не практикующими женщинами / Л.И. Карпова, О.В. Кожевникова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2019. – № 1 (3). – С. 618–627.
3. Ончукова Е.И. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста / Е.И. Ончукова, М.А. Маринович, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт и здоровье – 2019. – № 33. – С. 48–51.
4. Ончукова, Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : материалы Международной научно-практической конференции. – Сочи, 2020. – С. 223–228.
5. Трофимова, О.С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2020. – С. 205-206.

REFERENCES

1. Dvorkina, N.I., Trofimova, O.S. and Shaposhnikov, G. (2020), "The effect of hatha yoga classes on the functional state of women of the second mature age ", *Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, Krasnodar, pp. 165–166.
2. Karpova, L.I. and Kozhevnikova, O.V. (2019), "Specifics of yoga perception by practicing and non-practicing women", *Social and humanitarian Sciences: theory and practice*, No. 1 (3), pp. 618–627.
3. Onchukova, E.I., Marinovich, M.A. and Nikitina, Y.A. (2019), "Using the qigong system in classes with older women", *Physical culture, sport and health*, No. 33, pp. 48–51.
4. Onchukova, E.I., Trofimova, O.S. and Gorbunova, O.V. (2020), "Opportunities of the fitness industry in the formation of human potential", *Transformation of the socio-economic space of Russia and the world, materials of the International scientific and practical conference*, Sochi, pp. 180–181.

5. Trofimova, O.S., Sudar, V.V. and Morozova A.Yu. (2020), "Content of pilot work on physical fitness of 30-year-old women through aerobic programs", *Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, Krasnodar, No. 1. pp. 205–206.

Контактная информация: vtrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2021

УДК 378.015

**РАЗВИТИЕ СТИМУЛОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ КАК ОСНОВОЙ ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ
БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Андрей Андреевич Трунтягин, доцент, майор внутренней службы, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань; Джамидин Татжитдинович Гаджиев, старший преподаватель, подполковник внутренней службы, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний; Игорь Александрович Макаров, аспирант, Национальный институт бизнеса, Москва; Роман Алексеевич Мальцев, аспирант, Московская государственная Академия физической культуры, Малаховка; Алексей Владимирович Новиков, преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России

Аннотация

Целью исследования является изучение аспектов повышения и совершенствования физических навыков курсантов в образовательных организациях Федеральной службы исполнения наказаний России. Объектом исследования являются общественные отношения, возникающие в процессе занятия Физической культурой и спортом у курсантов. Предметом исследования выступают труды и работы ученых, изучавших процесс развития физических навыков, а также педагогические условия совершенствования и возникновения интереса к физической подготовке у курсантов. К основным методам исследования, использованным в статье можно отнести: анализ, синтез, классификацию и формализацию. В работе сделан вывод о том, что стимулами у курсантов к выполнению упражнений по физической подготовке и совершенствованию спортивных навыков выступают: желание получить хорошую отметку и улучшить свою физическую форму, а также стремление показать свои способности и улучшить состояние здоровья.

Ключевые слова: мотивация, стимулирование, образовательные организации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p329-333

**DEVELOPMENT OF INCENTIVES TO GO IN FOR SPORTS AMONG CADETS OF
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PENAL SYSTEM AS A BASIS FOR
IMPROVING THE SKILLS OF COMBAT AND PHYSICAL TRAINING**

Andrey Andreevich Truntyagin, the senior lecturer, Major of Internal Service, Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan; Jamidin Tatzhitdinovich Hajiyev, the senior teacher, Lieutenant Colonel of the Internal Service, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; Igor Aleksandrovich Makarov, the post-graduate student, National Institute of Business, Moscow; Roman Alekseevich Maltsev, the post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka; Alexey Vladimirovich Novikov, the teacher, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract

The purpose of the research is to study the aspects of improving and perfection of the physical skills of the students and cadets in the educational organization. The object of the research is the social