

УДК 796.012.01
ББК 75.711

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.56.374

Makarova Elina Vladimirovna,
Doctor of Pedagogy, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Culture and Sports,
Moscow State University
of Food Production,
Russian Federation, Moscow,
e-mail: Elina.makarova.2014@mail.ru

Макарова Элина Владимировна,
д-р пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Московский государственный университет
пищевых производств,
Российская Федерация, г. Москва,
e-mail: Elina.makarova.2014@mail.ru

Dubatovkin Vladislav Ivanovich,
Senior Lecturer of the Department
of Physical Culture and Sports,
Moscow State University
of Food Production,
Russian Federation, Moscow,
e-mail: vladislav180570@rambler.ru

Дубатовкин Владислав Иванович,
старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта,
Московский государственный университет
пищевых производств,
Российская Федерация, г. Москва,
e-mail: vladislav180570@rambler.ru

Oleynik Sergey Sergeevich,
Senior Lecturer of the Department
of Physical Culture and Sports,
Moscow State University
of Food Production,
Russian Federation, Moscow,
e-mail: serega.oleynik@mail.ru

Олейник Сергей Сергеевич,
старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта,
Московский государственный университет
пищевых производств,
Российская Федерация, г. Москва,
e-mail: serega.oleynik@mail.ru

Kulikov Sergey Vladimirovich,
Senior Lecturer of the Department
of Physical Culture and Sports,
Moscow State University
of Food Production,
Russian Federation, Moscow,
e-mail: riksooss@mail.ru

Куликов Сергей Владимирович,
старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта,
Московский государственный университет
пищевых производств,
Российская Федерация, г. Москва,
e-mail: riksooss@mail.ru

СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

WAYS TO IMPROVE STUDENTS' ENDURANCE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 — Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture

В работе рассмотрены способы совершенствования выносливости студентов на занятиях физической культурой. Многолетний опыт работы в высшем учебном заведении со студентами показывает, что занятия легкой атлетикой не всегда находят должный отклик среди обучающихся. Поэтому актуальной задачей на сегодняшний день является поиск, развитие и применение и внедрение в учебный процесс различных форм воспитания выносливости студентов. В основу экспериментальной методики совершенствования выносливости положены циклические упражнения аэробного характера, учитывая аграрный профиль студентов. Чтобы определить динамику роста выносливости на протяжении года занятий, были предложены следующие упражнения, включенные в промежуточное тестирование и зачетные нормативы студентов вуза: прыжки через скакалку, бег 3000 метров, бег 5000 метров. Прыжки через скакалку в рамках комплекса физических упражнений используются как альтернатива занятиям на кардиотренажерах. Эти тесты во многом помогли студентам подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО IV ступени, на «золотой»,

«серебряный» и «бронзовый» значки. В данной статье рассматривается технология повышения физического качества студентов при помощи занятий физической культурой. Методология и методы развития общей выносливости предложены в исследовании «Избранные курсы по физической культуре и спорту». Эффективность предложенного метода была подтверждена в ходе педагогического эксперимента с участием 80 студентов аграрного профиля. Использование пошагового алгоритма методов повышения выносливости с учетом особенностей практического учебного модуля позволило повысить физическую работоспособность студентов в среднем на 14 %.

The paper considers ways to improve the endurance of students in physical education classes. Many years of experience working with students at a higher educational institution show that athletics classes do not always find a proper response among students. Therefore, an urgent task today is the search, development and application and implementation of various forms of endurance training of students in the educational

process. The experimental method of improving endurance is based on cyclic exercises of an aerobic nature, taking into account the agricultural profile of students. To determine the dynamics of endurance growth during the year of classes, the following exercises were proposed and included in the intermediate testing and test standards of university students: jumping rope, 3000-meter run, 5000-meter run. Jumping rope as part of a set of physical exercises is used as an alternative to cardio simulators. These tests, in many ways, helped students to prepare for passing the standards of the TRP complex of the IV stage, for gold, silver and bronze badges. This article discusses the technology of improving the physical quality of students through physical culture classes. The methodology and methods of developing general endurance are proposed in the study "Selected courses in physical culture and sports". The effectiveness of the proposed method was confirmed during a pedagogical experiment with the participation of 80 agricultural students. The use of a step-by-step algorithm of methods for increasing endurance, taking into account the features of the practical training module, allowed us to increase the physical performance of students by an average of 14 %.

Ключевые слова: выносливость, кардиотренировка, комплекс ГТО, методика, студент, тренировка, физические свойства, физическая культура, формирование готовности, энергозатраты.

Keywords: endurance, cardio training, TRP complex, methodology, student, training, physical properties, physical culture, readiness formation, energy consumption.

Введение

Физическая культура, как неотъемлемая часть общей культуры человека, является основным компонентом развития личности. Оздоровительная и воспитательная функции физической культуры в полной мере реализуются в целенаправленном физическом воспитании студентов. Наиважнейшей задачей физического воспитания является гармоничное развитие и совершенствование их физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость [1, 2].

Актуальность. Выносливость — это способность человека эффективно и успешно выполнять целенаправленную двигательную деятельность в случае естественной психофизиологической усталости. В сравнении с другими физическими качествами выносливость является многокомпонентным качеством. Все проявления выносливости зависят от согласованности большинства органов и систем организма, и поэтому выносливость называется одним из основных психофизических качеств. В противном случае выносливость называется аэробной производительностью [3]. Основными компонентами общей выносливости являются мощность, производительность и эффективность аэробной системы. Общая выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, она выступает важной составляющей физического здоровья, является необходимым условием для развития специальной выносливости. Особое значение эта задача приобретает в процессе обучения студентов на занятиях физической культурой на фоне ухудшения их физической подготовленности, наличия в среднем у 40 % студентов хронических заболеваний и снижения двигательной активности в целом.

Изученность проблемы. Изучением выносливости занимаются многие специалисты в разных областях науки

не одно десятилетие. Большой вклад в разработку этой проблемы внесли комплексные научные группы ученых-биологов, физиологов, врачей, специалистов физической культуры и спорта [3, 4]. В настоящее время накоплен большой опыт в этой области. Большинство исследователей раскрывают биологические и физиологические аспекты развития выносливости. Вместе с тем на сегодняшний день нет единого мнения в педагогических исследованиях выносливости, методике ее развития и воспитания. Широту исследований охватывает достаточно большой возрастной период развития выносливости, в основном от 15 до 20 лет, когда рекомендовано интенсивно развивать данное качество. Студенческий возраст предполагает дальнейшее совершенствование этого процесса в совершенно иных условиях, учитывая особенности будущей профессиональной деятельности студентов.

Целесообразность разработки темы. Решить задачу совершенствования выносливости во многом не позволяет отсутствие развитой спортивной инфраструктуры вуза, сокращение часов, предусмотренных для практических занятий, и вынужденная замена в связи с этим направленности занятий. Целесообразно, на наш взгляд, находить эффективные формы и подходы в способах воспитания и совершенствования выносливости у студентов, опираясь на современные технологии и интересы обучающихся, с учетом требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Научная новизна. Теоретически обоснована, разработана и экспериментально проверена методика совершенствования выносливости студентов аграрного профиля в учебном процессе.

Цель — повысить эффективность программ по физической культуре и спорту для студентов с помощью научно обоснованного внедрения технологии и методологической структуры применения средств и методов физического совершенствования выносливости с использованием нормативов комплекса ГТО по физической культуре.

Критериями эффективности служили показатели динамики изменений в процессе проведения тестов на выносливость в экспериментальной группе в процессе педагогического тестирования. Доказательство экспериментальным путем индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов с помощью совершенствования психофизического качества выносливости, при помощи беговой нагрузки на разные дистанции и прыжков со скакалкой становится первоочередной задачей статьи. Как показывает многолетний опыт работы в вузе, упражнения циклической направленности не очень популярны среди студентов. Поэтому актуальной задачей является поиск, развитие и применение различных форм выносливости студентов.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть применимы в процессе физического воспитания студентов для внедрения педагогических способов и методов воспитания и совершенствования выносливости.

Практическая значимость работы состоит в том, что ее можно использовать в работе преподавателей высшей школы для обучения студентов на занятиях физической культуры.

Основная часть

Организация и методы исследования. Чтобы определить динамику роста выносливости на протяжении года занятий, были предложены следующие упражнения, включенные

в промежуточное тестирование и зачетные нормативы студентов вуза: прыжки через скакалку, бег 3000 метров, бег 5000 метров. Прыжки через скакалку в рамках комплекса физических упражнений используются как альтернатива занятиям на кардиотренажерах [4]. Польза такого вида тренинга позволяет включать его в комплекс, направленный не только на интенсивные энергозатраты, но и на наращивание мышечной массы. Табл. 1 составлена на основании государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», VI ступень ГТО [5, 6].

Таблица 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО

Уровень	Оценка по 5-балльной шкале	Прыжки через скакалку за 1 мин	Бег 3000 м	Бег 5000 м
Высокий	5	150	12:00	22:00
Выше среднего	4	140	13:40	25:00
Средний	3	130	14:30	26:00
Низкий	2	120	15:00	28:00

С сентября 2020 г. по июнь 2021 г. проводились исследования среди 40 студентов в экспериментальной группе, РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева очной формы обучения, с целью оценки готовности к физическим нагрузкам на выносливость. Студенты, составляющие контрольную группу, в количестве 40 человек тестировались в обычном режиме в конце семестра. В октябре все студенты прошли предварительное тестирование для фиксации первичного результата. Далее в контрольной группе тесты проводились, как положено, раз в семестр, а в экспериментальной группе раз в месяц. Бег на выносливость проводился по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега — 20 человек. Кросс проводился в Тимирязевском парке и на Лиственничной аллее, количество участников забега — 40 человек. Прыжки со скакалкой проводились в спортивном зале.

Результаты исследования. Стоит отметить, что после продолжительной экзаменационной сессии и каникул показатели у всех категорий ухудшились, но при непрерывных занятиях физической культурой прослеживается тенденция восстановления до прежнего уровня и дальнейшее развития физической подготовленности студентов [7]. Несмотря на месячный перерыв, многие студенты, привыкшие к нагрузкам, продолжали занятия самостоятельно, на каникулах. Результаты ежемесячных тестирований были занесены в таблицы, и благодаря им можно проследить тенденцию прохождения испытаний в учебных группах (табл. 2).

Таблица 2

Показатели в экспериментальных группах в % соотношении в результате испытаний

Высокий уровень						
Курс	Сентябрь — октябрь	Ноябрь — декабрь	Январь	Февраль — март	Апрель	Май — июнь
I	45 %/9 чел.	45 %/9 чел.	45 %/9 чел.	50 %/10 чел.	40 %/8 чел.	45 %/9 чел.
II	40 %/8 чел.	40 %/8 чел.	45 %/9 чел.	50 %/10 чел.	40 %/8 чел.	50 %/10 чел.
III	25 %/5 чел.	30 %/6 чел.	35 %/7 чел.	35 %/7 чел.	30 %/6 чел.	35 %/7 чел.
Выше среднего						
I	30 %/6 чел.	35 %/7 чел.	35 %/7 чел.	40 %/8 чел.	35 %/7 чел.	40 %/8 чел.
II	25 %/5 чел.	30 %/6 чел.	35 %/7 чел.	35 %/7 чел.	30 %/6 чел.	35 %/7 чел.
III	40 %/8 чел.	40 %/8 чел.	35 %/7 чел.	40 %/8 чел.	30 %/6 чел.	40 %/8 чел.
Средний						
I	15 %/3 чел.	15 %/3 чел.	20 %/4 чел.	10 %/2 чел.	15 %/3 чел.	15 %/3 чел.
II	25 %/5 чел.	20 %/4 чел.	15 %/3 чел.	15 %/3 чел.	20 %/4 чел.	10 %/2 чел.
III	15 %/3 чел.	20 %/4 чел.	15 %/3 чел.	20 %/4 чел.	20 %/4 чел.	20 %/4 чел.
Низкий						
I	20 %/2 чел.	5 %/1 чел.	0 %/0 чел.	0 %/0 чел.	10 %/2 чел.	0 %/0 чел.
II	19 %/2 чел.	17 %/2 чел.	17 %/1 чел.	16 %/0 чел.	10 %/2 чел.	5 %/1 чел.
III	20 %/4 чел.	10 %/2 чел.	15 %/3 чел.	5 %/1 чел.	20 %/4 чел.	5 %/1 чел.

Данные результаты позволили дать оценку по основным критериям развития выносливости для студентов аграрного профиля. Построение учебно-тренировочного процесса по физической культуре в группах аграрного профиля обучения необходимо проводить с учетом формирования модели профессионально-прикладной физической подготов-

ки [8, 9]. В основе данной модели, обеспечивающей наиболее эффективную работу работников специальностей АПК, лежит профессионально значимое физическое качество — общая выносливость. В возрастную категорию VI ступени ГТО входят лица мужского и женского пола в возрасте от 18 до 29 лет, что соответствует возрастному цензу

обучающихся в вузе студентов, многие из которых по окончании школы сдают нормативы V ступени, и для них не в новинку применяемое тестирование.

При помощи проведенного эксперимента была протестирована работа групп мышц туловища, шеи, рук и ног, на которые ложится основная физическая нагрузка при профессиональной деятельности студентов-аграриев. Приобретенные ранее умения и навыки совершенствуются в ходе учебного процесса и позволяют, при наличии такой модели, упорядочить целевую направленность развития физического воспитания в вузе. Занятия легкой атлетикой включены в программу по физической культуре с первого курса, но для улучшения психофизической подготовки будущих специалистов необходимо проводить кроссы на длинные дистанции, способствующие улучшению физического состояния студента, что было доказано в процессе эксперимента [10, 11]. Установлено, что студентам проще всего выполнять упражнение на выносливость на длинной дистанции, в частности 5000 метров. Нагрузка распределяется более равномерно на этой дистанции, чем на 3000 метров. В прыжках через скакалку в первую очередь затруднения имели место с навыком владения скакалкой. Вторым препятствием оказалась техника самих прыжков. Постепенно, в процессе тренировки, студенты успешно овладели навыками, и по истечении третьего месяца учебно-тренировочных занятий прыжки через скакалку проходили без особых усилий в штатном режиме.

Повышения работоспособности организма на основе различных видов двигательной активности, предусмотренных при разработке обязательных программ физического воспитания, являются основой формирования выносливости. Существуют методики для развития быстроты, силы, координации, выносливости и ловкости, и реализация этих методик помогает достигать разностороннего и гармоничного уровня развития [12].

Инструментами для развития общей выносливости являются упражнения, в которых задействованы крупные группы мышц, в процессе длительной работы в определенных скоростных режимах. Такая мышечная работа в основном обеспечивается аэробным источником; интенсивность работы может быть умеренной, большой или переменной; общая продолжительность упражнений на выносливость составляет от нескольких минут (прыжки

через скакалку) до пятнадцати минут (бег 3000 метров), иногда часов (марафонский бег) [13, 14]. В физической подготовке для развития выносливости используются физические упражнения циклического характера, такие как бег на длинные дистанции, бег на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, использование круговой тренировки с применением упражнений на выносливость (в том числе семь-восемь и более упражнений средней скорости) [15]. Основным требованием к круговой тренировке является выполнение упражнений, проводимых в зонах умеренной и средней производительности, продолжительностью 60...90 мин, при полном привлечении больших групп мышц. Прыжки через скакалку можно включить как один из этапов круговой тренировки. Альтернативой могут служить прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах.

Выводы

В основу экспериментальной методики совершенствования выносливости положены циклические упражнения аэробного характера, учитывая аграрный профиль студентов.

Разработан учебный модуль «Легкая атлетика». На базе общефизической подготовки предлагается использовать интервальный метод, который включает упражнения с регулярной и переменной нагрузкой, строго управляемые и запланированные периоды отдыха (время отдыха между упражнениями составляет 1...3 мин (иногда 15...30 с). Таким образом, тренировочный эффект будет иметь место не только во время выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны в развитии специальной выносливости.

Подтверждена эффективность применения метода круговой тренировки для развития выносливости, который включает в себя выполнение упражнений с участием различных групп мышц и функциональных систем в соответствии с типом непрерывной или интервальной работы. Шесть-десять упражнений («станций»), которые испытываемые выполняют один-три раза. Применяя один или несколько других методов для тренировки, каждый раз определяется направление нагрузки для развития заявленного качества, в данном случае — выносливости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Артюгин М. В. Методика развития выносливости на занятиях по физической культуре у студентов вуза // Вестник международного Института управления. 2013. № 1-2(119-120). С. 117—119.
2. Анализ факторов, влияющих на эффективность успешного освоения дисциплин по физической культуре / Л. А. Бархатова, Н. А. Березинская, Э. В. Макарова и др. // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3(71). С. 119—121.
3. Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process / O. Andrieieva, M. Palchuk, O. Yarmak, et al. // Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20. No. Suppl. 3. Pp. 2110—2117. DOI: 10.7752/jpes.2020.s3284.
4. Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н., Олейник С. С. Мониторинг готовности студентов к занятиям физической культуры с помощью пробы Руфье // Доклады ТСХА : сб. тр. конф. М. : Рос. гос. аграр. ун-т — МСХА им. К. А. Тимирязева, 2015. С. 511—513.
5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: https://гто76.рф/sdayushchemu/summary_table.html.
6. The problems of students' physical training individualization / V. A. Druz, S. S. Iermakov, M. O. Nosko, et al. // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2017. No. 2. Pp. 51—59. DOI: 10.15561/18189172.2017.0201.

7. Куликов С. В. Индивидуально-личностные особенности студентов на занятиях по физической культуре в бассейне // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России : материалы Всерос. науч.-практ. конф. для преподавателей физ. культуры., г. Москва, 4 нояб. 2018 г. М. : Изд-во Рос. гос. аграр. ун-т — МСХА им. К. А. Тимирязева, 2018. С. 17—19.
8. Совершенствование физических качеств — сила, студенток экономического профиля обучения в агропромышленном комплексе / В. И. Дубатовкин, С. Ю. Никитченко, Н. А. Федяев, И. С.-Х. Мусаев, И. А. Солодухин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9(187). С. 84—90.
9. Кизаев О. Н. Средства и методы развития аэробной выносливости студентов на занятиях по физическому воспитанию // VII Знаменские чтения: актуальные проблемы образования и науки : сб. науч. материалов регион. науч.-практ. конф. : в 2 ч. 2008. С. 175—177.
10. Кичко Е. В., Дубатовкин В. И. Развитие физических качеств у студентов-баскетболистов // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием., г. Санкт-Петербург, 19 нояб. 2020 г. СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. С. 225—232.
11. Kolokoltsev M. M., Jagiello W. Physical activity of the university's senior students // *Physical Education of Students*. 2020. Vol. 24. No. 1. Pp. 31—39.
12. Никифорова О. Н., Макарова Э. В. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе (теоретический раздел) : учеб. пособие. М. : Рос. гос. аграр. ун-т — МСХА им. К. А. Тимирязева, 2020. 142 с.
13. Паршакова В. М. Методика развития выносливости у студентов путем самостоятельной работы // *Междунар. журнал гуманитар. и естеств. наук*. 2021. № 1-1(52). С. 152—156.
14. Circular training as a means for improving physical skills in future security specialists in higher education institutions of Ukraine / O. O. Pryimakov, D. P. Kyslenko, Y. O. Yukhno, E. Eider // *Physical Education of Students*. 2019. No. 5. Pp. 262—268. DOI: 10.15561/20755279.2019.0508.
15. Макарова Э. В., Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н. Применение здоровьесберегающих технологий у студентов-заочников экономического профиля обучения // Спорт и спортивная медицина : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 40-летию со дня основания Чайковского гос. ин-та физ. культуры. Чайковский, 2020. С. 250—255.

REFERENCES

1. Artyugin M. V. Methods of developing endurance in physical culture classes for university students. *Bulletin of the International Institute of Management*, 2013, no. 1-2(119-120), pp. 117—119. (In Russ.)
2. Barkhatov L. A., Berezina N. A., Makarova E. V., et al. Analysis of factors affecting the effectiveness of the successful mastering of physical education disciplines. *Physical Culture and Health*, 2019, no. 3(71), pp. 119—121. (In Russ.)
3. Andrieieva O., Palchuk M., Yarmak O., et al. Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020, vol. 20, no. suppl. 3, pp. 2110—2117. DOI: 10.7752/jpes.2020.s3284.
4. Dubatovkin V. I., Oleynik E. N., Oleynik S. S. Monitoring of students' readiness for physical culture classes with the help of a Rufier sample. In: *Reports of the Timiryazev Agricultural Academy. Proceedings of the conference*. Moscow, RSAU — MTAA publ., 2015. Pp. 511—513. (In Russ.)
5. State requirements for the level of physical fitness of the population in performing the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP). (In Russ.) URL: https://гто76.рф/sdayushchemu/summary_table.html.
6. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., et al. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2017, no. 2, pp. 51—59. DOI: 10.15561/18189172.2017.0201.
7. Kulikov S. V. Individual and personal characteristics of students at physical culture classes in the pool. In: *Modern problems and technologies of development of physical culture and sports in higher education institutions of the Ministry of Agriculture of Russia. Materials of the all-Russ. sci. and pract.conf. for teachers of physical culture, Moscow, Nov. 4, 2018*. Moscow, RSAU — MTAA publ., 2018. Pp. 17—19. (In Russ.)
8. Dubatovkin V. I., Nikitchenko S. Yu., Fedyaev N. A., Musaev I. S.-Kh., Solodukhin I. A. Improvement of physical qualities — strength, of students of the economic profile in the agricultural complex. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2020, no. 9(187), pp. 84—90. (In Russ.)
9. Kitaev O. N. The means and methods of development of aerobic endurance of students in physical education classes. In: *VII Znamenskiy readings. Actual problems of science and education. Collection of sci. materials of the regional sci. and pract. conf.* In 2 parts, 2008. Pp. 175—177. (In Russ.)
10. Kichko E. V., Dubatovkin V. I. The development of physical qualities in basketball students. In: *Actual problems of physical culture of medical university students. Materials of the VI All-Russ. sci. and pract. conf. with int. participation, St. Petersburg, Nov. 19, 2020*. Saint Petersburg, NWSMU n. a. I. I. Mechnikov publ., 2021. Pp. 225—232. (In Russ.)
11. Kolokoltsev M. M., Jagiello W. Physical activity of the university's senior students. *Physical Education of Students*, 2020, vol. 24, no. 1, pp. 31—39.
12. Nikiforova O. N., Makarova E. V. Discipline "Physical culture and sport" in an agrarian university (theoretical section). *Textbook*. Moscow, RSAU — MTAA publ., 2020. 142 p. (In Russ.)
13. Parshakova V. M. Methods of developing endurance in students through independent work. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2021, no. 1-1(52), pp. 152—156. (In Russ.)

14. Pryimakov O. O., Kyslenko D. P., Yukhno Y. O., Eider E. Circular training as a means for improving physical skills in future security specialists in higher education institutions of Ukraine. *Physical Education of Students*, 2019, no. 5, pp. 262—268. (In Russ.) DOI: 10.15561/20755279.2019.0508.

15. Makarova E. V., Dubatovkin V. I., Oleynik E. N. The use of health-saving technologies for part-time students of the economic profile of education. In: *Sports and sports medicine. Materials of the int. sci. and pract. conf. dedicated to the 40th anniversary of the founding of the Tchaikovsky State Institute of Physical Culture*. Tchaikovsky, 2020. Pp. 250—255. (In Russ.)

Как цитировать статью: Макарова Э. В., Дубатовкин В. И., Олейник С. С., Куликов С. В. Способы совершенствования выносливости студентов на занятиях физической культурой // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 3 (56). С. 317—322. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.56.374.

For citation: Makarova E. V., Dubatovkin V. I., Oleynik S. S., Kulikov S. V. Ways to improve students' endurance in physical education classes. *Business. Education. Law*, 2021, no. 3, pp. 317—322. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.56.374.

УДК 372.8
ББК 74.6

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.56.364

Lavo Roza Suleymanovna,
Doctor of Philosophy,
Professor of the Department of Musicology, Composition
and Methodology of Music Education,
Krasnodar State Institute of Culture,
Russian Federation, Krasnodar,
e-mail: lavoroza@rambler.ru

Лаво Роза Сулеймановна,
д-р филос. наук,
профессор кафедры музыковедения, композиции
и методики музыкального образования,
Краснодарский государственный институт культуры,
Российская Федерация, г. Краснодар,
e-mail: lavoroza@rambler.ru

Morozov Sergey Aleksandrovich,
Doctor of Philosophy,
Professor of the Department of Art Business and Advertising,
Krasnodar State Institute of Culture,
Russian Federation, Krasnodar,
e-mail: morozovsakras@yandex.ru

Морозов Сергей Александрович,
д-р филос. наук,
профессор кафедры арт-бизнеса и рекламы,
Краснодарский государственный институт культуры,
Российская Федерация, г. Краснодар,
e-mail: morozovsakras@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЛОСОФИИ МУЗЫКИ В ИНСТИТУТЕ КУЛЬТУРЫ

CONTENT OF THE SUBJECT OF PHILOSOPHY OF MUSIC AT THE INSTITUTE OF CULTURE

13.00.08 — Теория и методика профессионального образования
13.00.08 — Theory and methodology of vocational education

Статья посвящена проблемам содержания предмета учебной дисциплины «Философия» в сфере подготовки специалистов музыкального профиля в вузах культуры. Анализ содержания предмета дисциплины «Философия», преподаваемой студентам, осваивающим профессиональные образовательные программы музыкального профиля, свидетельствует о том, что содержание предмета философской науки в рабочих программах фактически не отвечает задачам общегуманитарной профессиональной профильной подготовки в сфере музыкального искусства вне зависимости от специализации студентов. Сохранение сложившейся еще в прошлом веке структуры содержания дисциплины «Философия» осознается студентами как неизбежная часть общегуманитарной подготовки, мало связанной с будущей специальностью. Абстрактные дидактические единицы, которые важны для специалиста-гуманитария — философа, историка, политолога, культуролога, — мало коррелируют с образовательными потребностями будущих специалистов творческих специальностей. Актуализировать философские аспекты профессионального музыкального образования возможно в процессе раскрытия содержания одного из прикладных направлений современной философской науки —

философии музыки. Философия музыки позволяет связать основные законы и категории философской науки с основными принципами и категориями теории и практики музыкального искусства, раскрыть семиотический, аксиологический и эстетический потенциал музыкального искусства в терминологическом преломлении философских терминов и продемонстрировать возможности философского осмысления музыкального творчества и исполнительского искусства.

Студент, осваивающий философию музыки, обретает понимание значения философского осмысления средствами музыкального искусства различных форм реальности, возможностей, средств и границ самовыражения творческих возможностей личности. А преподаватель философии получает возможность не только изложить основные философские категории в доступной и понятной для студента форме, но и актуализировать различные вопросы курса философии в приближенной к привычному для студента курсу форме музыкального искусства.

The article is devoted to the problems of the content of the subject of educational discipline "Philosophy" in the field of training of musical specialists in universities of culture.