

## Научная статья

УДК 796

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.65.784

Igor Yur'evich Pugachev

Candidate of Pedagogy,

Associate Professor of the Department of Game and Cyclic Sports,

Derzhavin Tambov State University

Tambov, Russian Federation

pugachyov.i@yandex.ru

Игорь Юрьевич Пугачев

канд. пед. наук,

доцент кафедры игровых и циклических видов спорта,

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина

Тамбов, Российская Федерация

pugachyov.i@yandex.ru

## УНИФИКАЦИЯ КОНЦЕНТРИРОВАННОЙ ТРАКТОВКИ СОДЕРЖАНИЯ ОБЩЕПРОГРАММНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5.8.4 — Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

5.8.5 — Теория и методика спорта

**Аннотация.** В статье обобщены и синтезированы основные ключевые положения содержания общепрограммных средств физической культуры из разделов «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Лёгкая атлетика», «Ускоренное передвижение» (для вузов силовых структур), преимущественно и доступно реализуемых в средних и высших образовательных учреждениях. На основе сравнительного анализа трактовки традиционных упражнений, порядка и алгоритма их реализации, а также практического опыта их применения в образовательных учреждениях концентрированно унифицированы детали элементов техники, организационных и методических особенностей, специфики, правил соревнований, особенностей конструкции спортивных снарядов и материальной базы, мер предупреждения травматизма, характерных при наиболее частых причинах. Теоретической платформой исследования являлась теория тестов, основ спортивной тренировки, теория спорта. Основными методами аналитического исследования являлись: методы логической обработки материала (ана-

лиз, синтез, абстрагирование, индукция), метод «сжатия информации». Акцентировалось внимание на следующие физические упражнения: подтягивание на низкой перекладине, выполняемое девушками; рывок гири; толчок гири по длинному циклу; эстафетный бег; прыжки в длину с разбега; прыжки в длину с места; метание гранаты или малого мяча; бег на спринтерские дистанции. При этом иллюстрировались наиболее уязвимые аспекты, которые нередко остаются вне поля внимания как в процессе физического воспитания, так и при организации судейства соревнований. Полагаем, что более тщательная конкретизация и унификации содержания используемых средств повысит эффективность образовательного процесса путем более быстрого восприятия и усвоения учебного материала школьниками, студентами и курсантами.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, средства, упражнения, содержание, унификация, техника, методика, соревнования, меры безопасности

**Для цитирования:** Пугачев И. Ю. Унификация концентрированной трактовки содержания общепрограммных средств физической культуры // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 4(65). С. 283—289. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.65.784.

## Original article

## UNIFICATION OF THE CONCENTRATED CONTENT INTERPRETATION OF THE GENERAL PROGRAM MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

5.8.4 — Physical education and professional physical training

5.8.5 — Theory and methodology of sports

**Abstract.** The article summarizes and synthesizes the main key provisions of the content of general program means of physical education in the sections “Gymnastics and Athletic Training”, “Athletics”, “Accelerated Movement” (for universities of power structures), mainly and affordably implemented in secondary and higher educational institutions. Based on a comparative analysis of the interpretation of traditional exercises, the order and algorithm of their implementation, as well as the practical experience of their application in educational institutions, the author unifies the details of technique elements, organizational and methodological features, specifics, competition rules, design features of sports equipment and material base, injury prevention measures, characteristic of the most frequent causes. The theoretical platform of the study was the theory of tests, the basics of sports training, the theory of sports. The main methods of analytical research were: methods of logical processing of the mate-

rial (analysis, synthesis, abstraction, induction), the method of “information compression”. Attention was focused on the following physical exercises: pull-ups on a low bar; performed by girls; kettlebell snatch; kettlebell push in a long cycle; relay race; long jump with a take-off run; long jump from a standstill; throwing a grenade or a small ball; sprint running. At the same time, the most vulnerable aspects were illustrated, which often remain outside the field of attention both in the process of physical education and in the organization of judging competitions. We believe that a more thorough concretization and unification of the content of the means used will increase the effectiveness of the educational process through faster perception and assimilation of educational material by schoolchildren, students and cadets.

**Keywords:** physical education, sports, means, exercises, content, unification, technique, methodology, competitions, safety measures

**For citation:** Pugachev I. Yu. Unification of the concentrated content interpretation of the general program means of physical education. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2023;4(65):283—289. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.65.784.

### Введение

Под организаторско-управленческим компонентом деятельности педагога физического воспитания понимается совокупность потребностей, способностей и готовностей творчески выполнять действия по согласованию, координации, оптимизации, направлению и стимулированию личного состава и коллективов. К основным дидактическим принципам обучения высшей школы педагогики физического воспитания в настоящее время следует отнести: научность; сознательность и активность в обучении; наглядность обучения; систематичность и последовательность в обучении; доступность и обучение на высоком уровне трудностей; прочность овладения знаниями, умениями и навыками; комплексность; оптимальность; конкретность; коллективизм и индивидуальный подход в обучении. Дополнительно к военным вузам также прилагается принцип «прикладности». В теории и методике физической культуры указанные принципы обучения являются исходными основополагающими положениями при построении тренировочного процесса обучающихся, однако в рамках реализации двигательной деятельности человека при пролонгированном воздействии нагрузок имеют свою особенность в отношении приоритета использования. Варьирование акцентов применения педагогических принципов обучения с учётом тенденции современных научных взглядов на методику оздоровительной направленности физической подготовки предстаёт актуальным контентом мастерства преподавателя и тренера.

Дидактические принципы обучения носят субъективный характер, т. к. отражаются в сознании педагога по-разному, с различной степенью полноты и точности. В процессе скоротечности проведения практического учебного занятия по физической культуре, особенно с большим количеством обучающихся, чёткого разделения граней применения принципов не существует, поскольку основной упор преподавателя направлен на предупреждение мер безопасности и травматизма в ходе двигательной деятельности слушателей, курсантов или студентов, на рациональное нормирование и регулирование тренировочной нагрузки с учётом их функционального состояния организма и уровня физической подготовленности. Чередование и акценты реализации принципов обучения происходят оперативно-избирательно на основе возникающих задач и динамической структуры занятия и сопутствующей его дисциплины (психоэмоционального фона, мотивации и поведения обучающихся; текущего психологического климата в группе). Во многом эффективность своевременного и оптимального применения принципов зависят от опыта и одарённости преподавателя.

Лаконично унифицированная трактовка содержания средств физической культуры на этапе ознакомления и начального разучивания создаёт у обучающихся более правдоподобную доминанту образно-естественного представления об изучаемом упражнении. Особенно логически не выверенный смысл словесного описания алгоритма выполнения того или иного упражнения или комплекса в процессе контроля и оценивания со стороны педагога, а также на различных соревнованиях создаёт путаницу, дискомфорт, споры, эмоциональные негодования, обиды. Даже, например, при трактовке одного из алгоритмов самого широкодоступного и простого гимнастического упражнения — подтягивание на перекладине: «подбородок должен быть выше перекладины / грифа сна-

ряда» — различное техническое исполнение обучающимися вскрывает для педагога всё новые и новые горизонты «нечёткой ясности» при засчитывании «количества раз»: выше грифа должны быть начало верхней части подбородка или весь подбородок полностью — до нижней его части; насколько высоко можно поднять подбородок за гриф (до 0,01 см? до 1 см?); а можно ли поднять подбородок выше грифа на более значительную высоту (на 10 см?); подбородок должен двигаться только по одной вертикальной проекции или можно, наподобие движений индоутки, в конечной фазе рывком его выпячивать вперёд (или наоборот — насколько можно от этой проекции отклоняться назад и иметь расстояние 10—15 см до грифа снаряда) и др. Ведь все указанные моменты в руководящих документах не прописаны, и мало-мальски юридически подготовленный обучающийся или родители школьника могут поставить в тупик педагога: «Почему поставлена более низкая оценка? Почему не засчитали 3 раза?»

Аналогично можно привести примеры дискуссионных положений и многих других общедоступных упражнений, к примеру сгибание — разгибание рук из положения лёжа. При выполнении этого упражнения обучающиеся зачастую несколько «горбят спину», образуя различной величины угол по образно проведённым прямыми линиями между центром спины, нижними и верхними конечностями. Если по условиям выполнения упражнения тело должно быть прямым, то как педагогу контролировать от непроизвольно сокращающихся мышц при утомлении отклонение хотя бы на 1 градус? И как возможно фиксировать такое отклонение? Вероятно, при контроле такого упражнения объективно должен иметь место электронный видеосканер, фиксирующий линии между звеньями основных суставов кинестетической цепи, и в случае нарушения производить звуковой сигнал. Данные программы в виде лицензионных приложений в настоящее время разработаны и широко применяются в ходе анализа поединков единоборцев (кикбоксеров, таэквондистов, каратистов, бойцов ММА), где размах определённых суставных звеньев, в частности ног, имеет существенное преимущество при ударах. Аналогичные программы применяются и при анализе различных углов суставов атлетов при ускоренном преодолении различного наклона гор и определения ведущей работы мышц, участвующих на подъёмах и спусках.

Научно не обоснованная лексическая трактовка содержания какого-либо упражнения или положения может выступать значимым фактором логической незавершённости целой мега-программы в масштабе государства, а элементы инструментария могут скрытно менять полярность процесса в большой репрезентативности. Для пояснения приведём ряд примеров. Так, до 2001 г. в руководящих документах по физической подготовке Вооружённых сил при выставлении общей оценки подразделению или вузу трактовалось, что если более 30 % личного состава находится в группе лечебной физической культуры, то оценка снижается на 1 балл. Ряд руководителей пользовался следующей технологией: на проверку выставлялись лишь «отличники», а остальные приказом временно переводились в группу лечебной физической культуры (хоть и 99 %); сдавшие проверку получали оценку «5»; итого подразделение или вуз получало оценку «4». Следующим примером отразим аспект необходимости перевода содержания тестирования в Вооружённых силах в 100-балльную шкалу начиная с 2009 г. Дело не в том, что

100-балльная шкала лучше или хуже традиционной 4-балльной, а в том, что введенный порог ( $\approx 20\text{--}25$  баллов) позволил избежать практически 50–90 % неудовлетворительных оценок за выносливость обучающимся, облегчив норматив до 5 мин при беге на 1 или 3 км; облегчение нормативов было вызвано тенденцией пролонгированного спада уровня физических кондиций у людского ресурса, который до сих пор регрессирует; тем самым регулированием «здорового смысла» системы — само общество не может ставить себе оценку «2», т. е. вводить положения-законопроекты, приводящие к высмеиванию собственной структуры.

Если «структура» в научной трактовке есть способ связи элементов содержания, их внутренняя организация, то и в логике описания того или иного упражнения с точки зрения науки должна быть постоянная ориентация на обнаружение уязвимых мест недоказательности. Например, при выполнении подъёма переворотом более грамотные лица цикл опусканий производят способом «кувырка»; при этом, опуская и выпрямляя ноги, продолжают динамичный незаметный мах за проекцию грифа перекладины; далее, используя инерционную силу обратного маха ног — лишь незначительным рывком выполняют очередной упор на снаряде; подготовленный человек может выполнить более 100 таких циклов; как должны фиксироваться ноги при опускании в вис — в содержании до сих пор не указано.

Изложенные положения определяют **актуальность** работы.

**Изученность проблемы.** Ведущими теоретиками физического воспитания и спортивными физиологами: Л. П. Матвеевым [1], Н. Г. Озолиным [2], В. М. Зацюрским [3], Ф. З. Меерсоном [4] и др. — на разных этапах научного познания и с авторским видением реализации воздействия различных упражнений была сформирована методология построения их содержания. В современных учебниках А. И. Яцынина [5], Г. В. Гредова с соавторами [6] и др., монографии И. Ю. Пугачёва [7] и др. базовые основы трансформировались и адаптировались применительно к разным слоям населения, видам спорта во взаимосвязи с эффективной методикой обучения. Вместе с тем дальнейшее развитие физической культуры и спорта требует уточнения и унификации ряда положений, представляющих недостаточную убедительность, а в ряде случаев — субъективность суждений.

**Целесообразность** тематики обусловлена необходимостью усиления акцента внимания педагогов на принцип доступности в обучении физическим упражнениям, предполагающего чёткую, понятную и лаконичную информацию о восприятии требуемого средства и наиболее уязвимых эпизодов его реализации. С одной стороны, этот принцип давно установлен, и вполне закономерен вопрос «Что здесь нового?»; с другой стороны — данный принцип, наряду с другими принципами дидактики, представляет информационно-действенную ёмкость, заложенную на подсознании реализации занятия педагогом; но сам педагог — не робот и не может постоянно быть запрограммированным на соблюдение сразу всех принципов; резонное перераспределение степени важности акцентов их реализации на текущий насущный момент и есть проявление на практике педагогической транскрипции.

**Научная новизна:** синтезированы положения о содержании реализуемых общеприемлемых физических упражнений в образовательной среде, алгоритма их реализации с позиций выполняющего и контролирующего лица, отражены наиболее уязвимые детали техники и методических приёмов, которые более аутентично создают образ двига-

тельного действия, тем самым повышают эффективность образовательного процесса путём более ускоренной репродукции освоения учебного материала.

**Объект исследования:** общепрограммные средства физической культуры.

**Предмет исследования:** детали техники и методики реализации общепрограммных средств физической культуры.

**Цель:** интегративное изучение и уточнение концептуальных положений о содержании общепрограммных средств физической культуры и спорта, рационально унифицирующих слабые звенья логистических и организационно-методических трактовок на основе более релевантной формулировки понятий.

**Задачами** исследования являлись: изучение проблемно-дискуссионных вопросов по восприятию содержания физических упражнений, актуально накопившихся на практике; сопоставление аналоговых взглядов у ряда ведущих учёных и сложившихся стереотипов у компетентного профессорско-преподавательского состава; внесение корректуры в унификацию понятий; проверка рабочей гипотезы в педагогическом эксперименте.

**Теоретическая значимость** заключается в дополнении знаний о трактовке содержания ряда элементов общеблоковых физических упражнений, находящихся в поле маргинальности смыслового восприятия.

**Практическая значимость.** Уяснение сущности глубинных связей о содержании средств физической культуры и спорта экономизирует непосредственное практическое освоение контрольных нормативов обучающимися и лицами пожилого возраста, занимающимися упражнениями самостоятельно в отношении временного ресурса.

**Гипотеза** заключалась в предположении о том, что технология ознакомления и разучивания, а также аутентичности педагогического контроля содержательного компонента физических упражнений со стороны обучающегося и педагога будет более эффективной при полном консенсусе взглядов на детали элементов техники упражнения, изученных в разных дидактических источниках, и максимальную смысловую однообразность и ёмкость последовательности реализации средств, концентрированных в авторской классификации их уточнённой лексической трактовки содержания; ориентация занятий на учёт разработанных положений позволит улучшить физическое состояние обучающихся.

### Основная часть

**Методологическую и теоретическую базу** составили теории: **основ спортивной тренировки** (Л. П. Матвеев); **спорта** (Ю. В. Верхошанский); **тестов** (Р. М. Кадыров). Основными методами аналитического исследования являлись: метод «сжатия информации»; методы логической обработки материала (анализ, синтез, абстрагирование, индукция); педагогический формирующий эксперимент.

**Результаты.** Под «содержанием» чего-либо мы понимали совокупность элементов, образующих вещь, их взаимодействий и вызываемых ими изменений. Применительно к педагогике физического воспитания, если считать «вещью» физические упражнения, то совокупностью входящих элементов не ограничивается лишь описанием движения или какого-либо действия. Равнозначными элементами здесь выступают также и формы менеджмента их реализации: количество повторений; способ организации занимающихся, текущее физическое состояние людей; цели и задачи и мн. др. В результате изучения базовой научной литературы и учебников [8—15] нами

было конкретизирована следующая унификация содержательной стороны трактовки ряда общедоступных физических упражнений, используемых практически в каждом программном курсе по физическому воспитанию, а также ряд уточнений оптимальной реализации техники подготовительных и дополнительных заданий, особенностей правил судейства состязаний, соблюдения специфических мер безопасности и предупреждения травматизма, на которые мы сочли целесообразным заострить внимание.

Так, в процессе выполнения гимнастического упражнения «подтягивание на низкой перекладине» для девушек необходимо учитывать: перекладина — над грудью с упором пятками о пол, ноги и туловище — на одной линии, подтянуться до касания грудью перекладины; опуститься в вис (высота перекладины — 1 м от пола).

При реализации физического упражнения «рывок гири» (рис. 1) в момент рывка проверяющему или контролирующему участнику не стоит находиться ближе 3 м к выполняющему; лучше выбрать вариант нахождения (присутствия) под некоторым углом к фронтальной позиции во избежание отрыва снаряда в момент резкого рывка с вспотевшей кистью руки. Гиря может отлететь в близкое стоящего напротив человека и нанести значительную травму. Также если в спортивном помещении на стене расположены (прикреплены) зеркала, то самому выполняющему необходимо предусмотреть случайный вылет гири на зеркало в случае однотипной ситуации.



Рис. 1. Реализация упражнения «рывок гири»

Вышеизложенные положения в полном объёме относятся и к организационно-методическим аспектам тренировки упражнения «толчок гири по длинному циклу» (рис. 2).



Рис. 2. Упражнение «толчок гири по длинному циклу»

Изучение средств тестирования физических упражнений на гибкость выявило недостаточность унификации трактовки последовательности описательных характеристик и деталей

алгоритмов их реализации в публикационных материалах. В целом это, на первый взгляд, представляется общеизвестным понятийным аппаратом, но в одном случае опущена необходимость плавного движения, в другом случае — не указана конкретная рука, в третьем случае — опущено упоминание о гимнастической скамье и ряд других лексических незавершённостей. Нами унифицирована следующая трактовка теста: «При контроле и оценивании упражнения на гибкость, стоя на гимнастической скамье высотой 30 см, медленно выполнить наклон вперёд, скользя ладонью правой руки по планке-линейке, установленной перпендикулярно полу нулевой отметкой вниз; результат определяется по расстоянию от края скамьи до кончиков пальцев (в см)».

Дополнительные упражнения на гибкость: махи ногами с опорой руками (влево, вправо, вперёд, назад); наклоны вперёд из седа ноги врозь; наклоны вперёд из седа ноги вместе; стоя ноги врозь, левой рукой выбрать необходимую ширину хвата и выполнить выкрут назад и вперед (рис. 3).

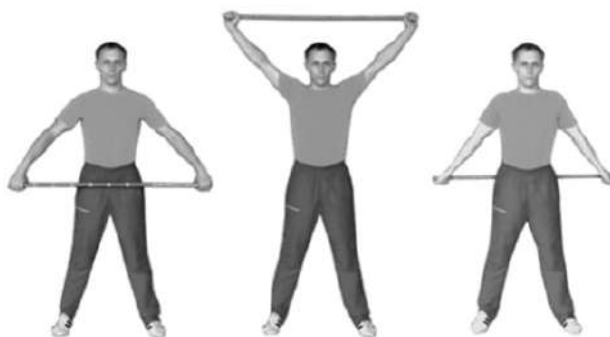


Рис. 3. Тест «Выкрут»

При рассмотрении физических упражнений из раздела «Лёгкая атлетика» следует пояснить особенность реализации эстафетного бега, который зачастую включается в программу школьных спартакиад между образовательными учреждениями, а также в спартакиаду вузов между структурными подразделениями — факультетами, институтами и самими вузами в целом. Соревнования всегда вызывают положительные эмоции как у участников, сплочая коллектив, так и в среде зрителей. При этом на фоне положительной коллективной сплочённости и стремления к общей победе у группы сотоварищей по эстафете максимально устраняются вредные привычки.

Так, в эстафетном беге передачи эстафетной палочки осуществляется в размеченных зонах длиной 20 м. Если эстафета передаётся вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять её должен тот, кто уронил. Каждый участник команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап.

В беговых видах вообще назначаются судьи, из которых комплектуются судейские бригады, обеспечивающие проведение соревнований: стартовая бригада судей (стартер и его помощник), бригада судей-секундометристов, бригада судей на финише, определяющая порядок финиширования участников.

При планировании мероприятий, в частности эстафетного бега, назначенный главный судья должен учитывать, что данный вид, как правило, открывает программу спартакиады (проводится первым по календарному графику) в начале нового учебного года. В этот — осенний — период зачастую идут дожди, поэтому сильный ливень может быть

причиной переноса даты. Накануне дня соревнования, ещё с утра необходимо проверить наличие участков скопления воды, если ночью шёл дождь. Скользящая беговая дорожка послужит получению тяжёлой травмы при падении в порыве мощных энергичных движений при беге, и страсти эмоциональной борьбы, и поддержке зрителей. Судьестартёру, если старт планируется производить «стартовым пистолетом», заблаговременно проверить исправность средства, наличия в нём специальных пистонов, которые приобретаются лишь в специализированных магазинах по стандартно заполненной форме с печатью вуза (школы).

На школьных соревнованиях по прыжкам в длину разрешается отталкивание из квадрата размером  $50 \times 50$  см. Результат участника измеряется с точностью до 1 см по кратчайшей прямой от ближайшего следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна до переднего края контрольной отметки.

Прыжки в длину с места могут быть реализованы на разнообразной площадке без неровностей с размеченными линиями. При различных метаниях (малого мяча; учебной гранаты и др.), если приземляющийся снаряд коснулся ограничительной линии коридора (сектора для метания), попытка «аннулируется».

Для реализации полноценного контроля спринтерских дистанций педагогу и самому студенту (школьнику) перед взрывным стартом (рис. 4) важно в обязательном порядке произвести предварительную разминку; выполнить потягивающие мышцы упражнения; обязательные 2—3 ускорения с постепенным набором скорости; хотя, на первый взгляд, при этом возникает умозаключение «Это и так известно». К сожалению, по данным контроля учебных занятий в военных вузах инспекторской комиссией Министерства обороны, до 10 % педагогов ограничивают разминку лишь «бегом с высоким подниманием бедра», «бегом с захлёстыванием голени», «прыжковым бегом» и др., забывая об ускорениях в конечной фазе подготовительной части занятия; более того, постоянно на каких-либо проверках нормативов 1—2 чел. или падают, или сходят с дистанции, держась за ногу. Несколько больший процент травм наблюдается у обучающихся иностранных государств [13]. Незагретая мышца, особенно в осенний период, может усилием взрывной работы выйти из строя. «Отрицательный пример» данного факта проиллюстрирован на рис. 5.

Вышеуказанные положения учитывались нами в процессе педагогического эксперимента на базе военно-морского вуза (Санкт-Петербург). Привлекалось 60 чел. различных возрастных групп (20—60 лет; курсанты; слушатели; офицерский состав; у всех перечисленных групп лиц permanently осуществляется процесс физической подготовки), которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Каждую группу составляли 30 объединённых человек, которые лишь по нормативам проверки и оценки дифференцируются на возрастные группы, но для каждой группы в содержание физической подготовки включены однотипные упражнения, конкретизированные нами унификацией; а в условиях непосредственных боевых действий грань между нормативами стирается, трансформируясь в бинарный механизм требований, поскольку в бою не имеет роли, какого возраста противник — один критерий — кто кого ликвидирует: будь то в рукопашном бою; будь то в стрелковой дуэли; будь то в быстроте передвижения на поле боя.

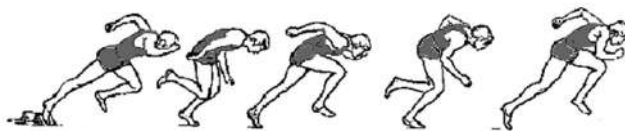


Рис. 4. Энергичный старт на спринтерские дистанции



Рис. 5. Получение травмы участником из-за недостаточной разминки перед взрывным стартом

Выбор проведения формирующего педагогического эксперимента в военном вузе был обусловлен тем, что в гражданских вузах, где изначально зарождалась процедура, зачастую процесс стал приобретать некий оттенок фантомного характера, связанного с несистематическим посещением занятий студентами; низкой их мотивацией к научной деятельности; периодическим отрывом приказом ректората от учебного процесса на различные мероприятия обеспечения. Так, в Тамбовском государственном техническом университете студенты постоянно отрывались от учёбы дежурствами в народной дружине «Легион»; на занятия порой приходили 2 студента; на спартакиаду вуза по эстафетному бегу  $4 \times 100$  м (смешанной эстафете) от каждого курса тяжело было сформировать команду в четыре человека; педагогу приходилось обзывать каждого и упрашивать «пробежать»; из 30 чел., выполняющих курсовую работу, с педагогом-руководителем работают лишь 2—3 чел., остальные за день до защиты квалификационной работы представляют разнородный материал. Поскольку упражнения, которые мы рассматриваем, — общепрограммные и применяются в любом вузе, мы решили свернуть эксперимент в гражданском вузе и провести его в более организованной системе образования — военном вузе, в котором дисциплина и постоянный контроль командиров приближают посещаемость на занятиях к 100 %. На протяжении 6 месяцев ЭГ осуществляла занятия с акцентированным

учётом наших положений; КГ — традиционным способом. В результате эксперимента при тестировании военнослужащих по уровню развития основных физических качеств установлены достоверные ( $p < 0,05$ ) различия по критерию Стьюдента между ЭГ и КГ лишь по показателям выносливости (бег на 1 и 3 км) у лиц как мужского, так и женского пола. В беге на 400 м у мужчин 1-й и 2-й возрастной группы в среднем результаты ухудшились на 2,1 с, у 3—5-й возрастных групп результат регрессировал на 3,3 с, а у 6—7-й возрастных групп — на 3,4 с. В отношении бега на 1 км результаты снижались не только в зависимости от возраста, но и во взаимосвязи с интенсивностью нагрузки. Так, военнослужащие 1—2-й возрастной группы, выполнившие упражнение в диапазоне от 185 до 245 с, ухудшили свой результат на 8,8 с, а те лица, чей результат был в интервале от 245 до 280 с, — на 14,3 с. Аналогичная ситуация прослеживалась и у лиц 3—7-й возрастных групп, у которых в отрезке от 190 до 250 с результат ухудшился на 11,2 с, а в отрезке от 250 до 284 с — на 16,1 с. У лиц женского пола показатели ретеста ухудшились на 21,9 с. Мужчины 1—2-й возрастных групп, пробежавшие бег на 3 км в интервале от 720 до 780 с, ухудшили результат на 18 с, а от 780 до 900 с — на 27,1 с; лица 3—7-й возрастных групп, финишировавшие во временном отрезке от 720 до 780 с, снизили свой результат на 20 с, а от 780 до 900 с — на 31,2 с. Вместе с тем анализом показателя здоровья по критерию «заболевание/трудопотери в днях» выявлено значительное достоверное ( $p < 0,05$ ) превосходство лиц ЭГ над КГ. Так, у лиц ЭГ число «заболевание/трудопотери в днях» составило  $(33,5 \pm 2,4)$  усл. ед.; у лиц КГ —  $(42,1 \pm 2,8)$  усл. ед. ( $t = 2,35$ ). Вышеизложенные данные позволили определить объективную целесообразность внесения унифицированных нами положений в тематический план дисциплины. Ряд актуальных и зарекомендовавших себя на практике аспектов по разделам «Плавание», «Единоборства», «Лыжная подготовка» является целью нашей дальнейшей работы, и будут представлены в следующей публикации.

### Выводы

В работе унифицировано в концентрированном спектре содержание следующих общепрограммных физических упражнений из разделов «Гимнастика и атлетическая подготовка» и «Лёгкая атлетика».

1. В ходе реализации девушками подтягивания на низкой перекладине целесообразно акцентирование трактовки: перекладина — над грудью с упором пятками о пол, ноги и туловище — на одной линии, подтянуться до касания грудью перекладины.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : ФиС, 1991. 543 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : АСТ : Астрель, 2004. 863 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М. : Советский спорт, 2009. 199 с.
4. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. М. : Наука, 1981. 278 с.
5. Яцынин А. И. Электронный учебник по гимнастике для высших физкультурных учебных заведений // Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 12—14.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. / под ред. Г. В. Грецова. М. : Академия, 2016. 288 с.
7. Пугачев И. Ю. Обеспечение работоспособности и формирование физической готовности специалистов инженерно-технических вузов МО РФ к профессиональной деятельности. СПб. : Нестор, 2006. 532 с.
8. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, В. Э. Щепинин и др. // Материалы итоговой научной конференции института за 2003 год. СПб. : ВИФК, 2004. С. 89—92.

2. В организационно-методических указаниях по обеспечению выполнения силовых упражнений «рывок гири» и «толчок гири по длинному циклу»: контролирующему находится под небольшим углом к выполняющему на расстоянии не менее 3 м; выполняющему также не реализовывать близкое движение гирей по траектории «фронтально на стену».

3. В ходе проверки качества «гибкость» в поле внимания аккомодировать дидактическое требование в редакции: «стоя на гимнастической скамье высотой 30 см, медленно выполнить наклон вперёд, скользя ладонью правой руки по планке-линейке, установленной перпендикулярно полу нулевой отметкой вниз; результат определяется по расстоянию от края скамьи до кончиков пальцев (в см)».

4. В процессе проведения эстафетного бега акцентировать методический контент на элементы: передача эстафетной палочки осуществляется в размеченных зонах длиной 20 м; при падении палочки поднять её должен именно тот, кто уронил; персональный участник имеет право бежать лишь один этап.

5. При реализации высокоинтенсивных спуртов в спринте в обязательном порядке с участниками забегов должна проводиться разогревающая разминка (в вузах это трактуется как подготовительная часть) с обязательными 2—3 ускорениями в последней фазе (порой этот элемент при выполнении контрольных нормативов с лицами, слабо подготовленными, для экономии их сил и по их просьбе — «разомнись самостоятельно» — опускается).

Полноценная реализация представленных и уточненных нами концентрированных положений указанной унификации содержания нашла достоверное подтверждение в результатах естественного педагогического эксперимента, что эмпирически подтвердило справедливость выдвинутой гипотезы работы в плане более устойчивого здоровья участников экспериментальной группы.

### Заключение

Имевшие место дискуссионные примеры недостаточно разъясняющего контента в руководящих положениях в ходе контроля целостного выполнения ряда физических упражнений, в содержание включающих алгоритм промежуточной фиксации последовательных элементов техники, вызвали необходимость углубленного изучения положений трактовки средств в соразмерности с ведущими учебниками и научными изданиями. В кластере «Гимнастика и атлетическая подготовка» и «Лёгкая атлетика» в десяти упражнениях нами внесена корректура унификации.

9. Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Дутов С. Ю. Интеграция кластеров деятельности специалистов Военно-морского флота для унификации программ их физической подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 23. № 176. С. 108—115. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-176-108-115.

10. Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2009. Т. 14. № 1. С. 57—61.

11. Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 6(50). С. 25—29.

12. Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Дутов С. Ю. Необходимость усиления физической подготовленности военнослужащих сил специальных операций и ГРУ Российской Федерации // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25. № 185. С. 153—165. DOI: 10.20310/1810-0201-2020-25-185-153-165.

13. Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю., Васильченко О. С., Разновская С. В. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях // Современный ученый. 2021. № 2. С. 96—101.

14. Мельникова Т. И., Морозова Л. В. Фитнес в вузе : учеб. пособие : в 2 ч. СПб. : Сев.-Зап. ин-т управления — фил. РАНХиГС, 2023. Ч. I. 112 с.

15. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 6(50). С. 36—38.

## REFERENCES

1. Matveev L. P. Theory and methods of physical culture. Textbook for institutes of physical culture. Moscow, Fizicheskaya kul'tura i sport, 1991. 543 p. (In Russ.)

2. Ozolin N. G. The coach's handbook: The science of winning. Moscow, AST, Astrel', 2004. 863 p. (In Russ.)

3. Zatsiorskii V. M. Physical qualities of an athlete: the basics of the theory and methods of education. Moscow, Sovetskii sport, 2009. 199 p. (In Russ.)

4. Meerson F. Z. Adaptation, stress and prevention. Moscow, Nauka, 1981. 278 p. (In Russ.)

5. Yatsynin A. I. Electronic textbook on gymnastics for higher physical education institutions. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2007;6:12—14. (In Russ.)

6. Theory and methodology of teaching basic sports. Athletics. Textbook. G. V. Gretsov (ed.). Moscow, Akademiya, 2016. 288 p. (In Russ.)

7. Pugachev I. Yu. Ensuring the efficiency and formation of physical readiness of specialists of engineering and technical universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation for professional activities. Saint Petersburg, Nestor, 2006. 532 p. (In Russ.)

8. Dmitriev G. G., Pugachev I. Yu., Shchepinin V. E. The importance of kettlebell lifting in improving the effectiveness of combat training of military personnel. *Materialy itogovoi nauchnoi konferentsii instituta za 2003 god = Materials of the final scientific conference of the Institute for 2003*. Saint Petersburg, Military Institute of Physical Training publ., 2004:89—92. (In Russ.)

9. Korablev Yu. Yu., Pugachev I. Yu., Osmanov E. M., Dutov S. Yu. Integration of activity clusters of the navy specialists for the unification of their physical training programs. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2018;23(176):108—115. (In Russ.) DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-176-108-115.

10. Osmanov E. M., Korablev Yu. Yu., Pugachev I. Yu. Factors impacting the effectiveness of physical training of senior specialist teachers at engineering and technical universities of the Ministry of Defence. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Estestvennye i tekhnicheskie nauki = Tambov University Reports. Series: Natural and technical sciences*. 2009;14(1):57—61. (In Russ.)

11. Osmanov E. M., Korablev Yu. Yu., Pugachev I. Yu. Physical culture of senior specialist teachers at engineering and technical universities of the Ministry of Defense. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2007;6(50):25—29. (In Russ.)

12. Korablev Yu. Y., Pugachev I. Y., Osmanov E. M., Dutov S. Y. The need to strengthen the physical fitness of the special operations military forces and the Main Intelligence Directorate of the Russian Federation. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2020;25(185):153—165. (In Russ.) DOI: 10.20310/1810-0201-2020-25-185-153-165.

13. Paramzin V. B., Pugachev I. Yu., Vasil'chenko O. S., Raznovskaya S. V. Analysis and main areas of implementation of the FSES requirements for the discipline “Physical education (training)” in military educational institutions. *Sovremenniy uchenyi = Modern Scientist*. 2021;2:96—101. (In Russ.)

14. Mel'nikova T. I., Morozova L. V. Fitness at the university. Textbook. In 2 parts. Saint Petersburg, North-West Institute of Management — Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration publ., 2023. Pt. I. 112 p. (In Russ.)

15. Pugachev I. Yu. Sailing multiathlon as an effective means of maintenance of professional serviceability in experts of navigation technical institutions of higher education in the Russian Federation. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2007;6(50):36—38. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 11.07.2023; одобрена после рецензирования 31.08.2023; принята к публикации 15.09.2023.  
The article was submitted 11.07.2023; approved after reviewing 31.08.2023; accepted for publication 15.09.2023.