

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

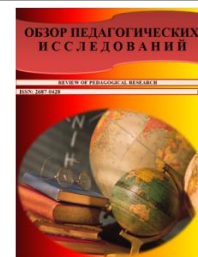
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.412



Применение средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов

¹ Донских А.А., ¹ Соломченко М.А., ² Баркалов С.Н., ² Махов С.Ю.,
¹ Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
² Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова

Аннотация: в статье рассказывается об применении средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов. Популярность среди молодежи набирает сдacha нормативов по Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО), который показывает физическую подготовленность и работоспособность будущего работника для выполнения своих профессиональных обязанностей. Применение средств полиатлона поможет повысить физическую подготовленность, сопротивляемость организма различным заболеваниям и подготовить к будущей профессии.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность применения средств полиатлона на занятиях по физическому воспитанию в вузе для повышения эффективности физической подготовки и профессиональной подготовки к будущей деятельности на рабочем месте.

В нашем исследовании принимали участие студенты вузов Орловской области: Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева, Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина, Орловского юридического института МВД Российской Федерации имени В.В. Лукьянова. Отбирали для исследования преимущественно студентов 1 курса в количестве 65 человек, желающих участвовать в экспериментальной программе. Около 60 человек отобрали для контрольной группы (40 девушек и 20 юношей). Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания в вузах. Программы были составлены с учетом требований федерального стандарта. Студенты экспериментальной группы (42 девушки и 23 юноши) занимались на занятиях по физической культуре и спорту с применением средств «полиатлона». Результаты тестирования в конце исследования показали положительные изменения по физической подготовленности испытуемых, улучшения психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, физическая подготовка, студенты, полиатлон, профессиональные качества

Для цитирования: Донских А.А., Соломченко М.А., Баркалов С.Н., Махов С.Ю. Применение средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 89 – 95.

Поступила в редакцию: 28 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 30 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The use of polyathlon products in the professional and applied training of university students

¹ Donskikh A.A., ¹ Solomchenko M.A., ² Barkalov S.N., ² Makhov S.Yu.,

¹ Oryol State University named after I.S. Turgenev,

² Lukyanov Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract: the article describes the use of polyathlon products in the professional and applied training of university students. The passing of standards for the All-Russian complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), which shows the physical fitness and efficiency of a future employee to perform their professional duties, is gaining popularity among young people. The use of polyathlon products will help to increase physical fitness, body resistance to various diseases and prepare for the future profession.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of using polyathlon products in physical education classes at a university to increase the effectiveness of physical training and professional preparation for future work in the workplace.

Our study involved university students from the Orel region: I.S. Turgenev Orel State University, N.V. Parakhin Orel State Agrarian University, and V.V. Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The study consisted mainly of first-year students in the number of 65 people who wanted to participate in the experimental program. About 60 people were selected for the control group (40 girls and 20 boys). The students of the control group were engaged in the traditional physical education program at universities. The programs were compiled taking into account the requirements of the federal standard. The students of the experimental group (42 girls and 23 boys) were engaged in physical education and sports classes using polyathlon equipment. The test results at the end of the study showed positive changes in the physical fitness of the subjects, and improvements in their psychoemotional state.

Keywords: professional and applied training, physical training, students, political training, professional qualities

For citation: Donskikh A.A., Solomchenko M.A., Barkalov S.N., Makhov S.Yu. *The use of polyathlon products in the professional and applied training of university students. Review of Pedagogical Research.* 2025. 7 (2). P. 89 – 95.

The article was submitted: November 28, 2024; Approved after reviewing: January 30, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В последнее время меняется отношение к занятиям физической культурой в положительную сторону. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) приобретает также значимость. Это: дополнительные баллы при поступлении в вуз, стимулирование на рабочем месте, хорошая физическая подготовленность и т.п. Программа нацелена на граждан от шести лет до семидесяти, но для студенческой молодежи имеет важное значение для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Подготовиться к этому может помочь такой вид спорта, как «полиатлон», ведь он развивает прикладные навыки и основные физические качества [11]. Главная особенность этого вида спорта – оздоровительная его направленность. «Полиатлон» всесторонне воздействует на все системы организма студента комплексно, так как включает несколько видов спорта, которые входят в его программу.

Многие специалисты в своих трудах раскрывали комплексность воздействия «полиатлона» на физическую подготовленность [1, 2, 3, 8]. Но в вузовской практике этот вид спорта редко приме-

няли на занятиях по физическому воспитанию, что требует дополнительного изучения данной проблематики. Как вид спорта «полиатлон» получил свое признание только в 1993 году и признан «доступным комплексным средством физического развития» [5, 8]. Если рассматривать содержание программ по физическому воспитанию для студентов, то этот вид спорта соответствует нормативам, которые предложены в этих программах. В дальнейшем работа по будущей специальности желательна при высокой работоспособности и хорошем состоянии здоровья, что показывает необходимость хорошо организованных занятий физической культурой и необходимость разностороннего воздействия на организм студентов с помощью различных видов спорта [6, 7, 9, 10].

Все сезонность «полиатлона» тоже имеет свою особенность, ведь этот вид спорта подразделяется на зимний и летний. Лыжные гонки, стрельба, плавание, бег, метание гранаты оказывают разностороннюю подготовку студента как для профессиональной деятельности, так и для укрепления здоровья и приобщения к занятиям спортом в будущем [4].

Материалы и методы исследований

В нашем исследовании принимали участие студенты вузов Орловской области: Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева, Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина, Орловского юридического института МВД Российской Федерации имени В.В. Лукьянова. Отбирали для исследования преимущественно студентов 1 курса в количестве 65 человек, желающих участвовать в экспериментальной программе. Около 60 человек отобрали для контрольной группы (40 девушек и 20 юношей). Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания в вузах. Программы были составлены с учетом требований федерального стандарта. Студенты экспериментальной группы (42 девушки и 23 юноши) занимались на занятиях по физической культуре и спорту с применением средств «полиатлона» (в занятия включали тренировки как средств летнего «полиатлона», так и средств зимнего «полиатлона»). В исследовании участвовали три вуза, поэтому предложено было сделать три контрольных группы и три экспериментальных группы.

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературы, опрос студентов, тестирование физических качеств, тест «Шкала психологической устойчивости», анализ успеваемости.

Опрос среди студентов проводился для выявления предпочтений в занятиях по физической культуре и определение мотивации к занятиям.

Тестирование физических качеств проходило по следующим тестам: бег 100 м, бег 2000 м (юноши), бег 1000 м (девушки), метание гранаты, плавание 100 м, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), лыжные гонки (девушки 2000 м, юноши 4000 м) сдавались только в зимнее время. Тестирование проводилось три раза: в начале учебного года, в конце первого семестра, в конце учебного года.

Тест «Шкала психологической устойчивости» определяет стрессоустойчивость студента, его способность действовать в критической ситуации и сохранять спокойствие, наличие цели и способность ее достигать. Это тест представляет собой бланк с вопросами и ответами. Можно набрать за каждый вопрос от 0 до 7 баллов. Всего в тесте тридцать вопросов. Максимально можно набрать двести десять баллов. Если вы набрали хорошее количество баллов, вы психологически устойчивы. Если нет, то необходимо работать над собой. Данный тест проводился в начале и в конце учебного года.

Анализ успеваемости испытуемых студентов проводился по полученным в зимней и летней сессии оценкам за экзамены и отсутствия задолженностей по предметам.

Результаты и обсуждения

В начале учебного года на лекционных курсах опросили всех испытуемых студентов, отобранных для данного исследования. По состоянию здоровья и мотивации сформировали три группы контрольных и три группы экспериментальных, из студентов, согласившихся участвовать в данном исследовании [12]. В каждом вузе была одна контрольная, одна экспериментальная группы. Студенты, которые пожелаеи заниматься «полиатлоном», определили в экспериментальные группы.

В начале учебного года провели исходное тестирование физических качеств. Исходные показатели студентов контрольной группы Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева (КГ 1) показали следующие средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 16,23 сек, (юноши) – 15,02 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,41 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,32 мин; в метании гранаты (девушки) – 12,56 м, (юноши) – 28,67 м; в плавании 100 м (девушки) – 2,01 мин, (юноши) – 1,54 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 7,33 раз; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 9,45 раз. Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ 1) показали исходные средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 16,41 сек, (юноши) – 15,22 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,52 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,23 мин; в метании гранаты (девушки) – 13,06 м, (юноши) – 29,07 м; в плавании 100 м (девушки) – 2,17 мин, (юноши) – 1,51 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 8,01 раз; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 9,21 раз. Результаты примерно у обеих групп одинаковые, на уровне ниже среднего у обеих групп.

Исходные показатели студентов контрольной группы Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина (КГ 2) показали следующие средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,56 сек, (юноши) – 14,58 сек, в беге 2000 м (юноши) – 9,22 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,01 мин, в метании гранаты (девушки) – 14,34 м, (юноши) – 29,11 м, в плавании 100 м (девушки) – 2,21 мин, (юноши) – 1,49 мин, в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 8,11 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 10,01 раз. Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ 2) показали исходные средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,56 сек, (юноши) – 15,16 сек, в беге 2000 м

(юноши) – 9,48 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,02 мин, метании гранаты (девушки) – 13,98 м, (юноши) – 29,56 м, в плавании 100 м (девушки) – 2,23 мин, (юноши) – 1,62 мин, в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 8,67 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 9,02 раз. Результаты на уровне ниже среднего у обеих групп.

Исходные показатели студентов контрольной группы Орловского юридического институт МВД Российской федерации имени В.В. Лукьянова (КГ 3) показали следующие средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,05 сек, (юноши) – 14,01 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,04 мин, в беге 1000 м (девушки) – 5,27 мин; метании гранаты (девушки) – 14,77 м, (юноши) – 30,78 м; в плавании 100 м (девушки) – 1,56 мин, (юноши) – 1,43 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 10,21 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 18,01 раз. Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ 3) показали исходные средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,34 сек, (юноши) – 14,21 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,12 мин, в беге 1000 м (девушки) – 5,43 мин; метании гранаты (девушки) – 14,59 м, (юноши) – 31,08 м в плавании 100 м (девушки) – 2,22 мин, (юноши) – 1,57 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 11,01 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 17,24 раз. Результаты в этом вузе были на среднем уровне, физическая подготовленность лучше, чем в группах других вузов. Это понятно, ведь при поступлении многие из них сдают тестирование физической подготовленности.

По тесту «Шкала психологической устойчивости» в начале учебного года мы получили следующие результаты: КГ 1 – 108,67; ЭГ 1 – 110,32; КГ 2 – 110,34; ЭГ 2 – 107,56; КГ 3 – 117,45; ЭГ 3 – 118,34. Все результаты на среднем уровне.

Контрольные группы в течении года занимались по традиционной программе физического воспитания с учетом требований программ самих вузов. В экспериментальную программу входило тоже количество часов, что и в контрольной (четыре академических или три полных часа), но они были разделены на три занятия по одному часу. В первом семестре одно занятия включало беговые упражнения и силовую подготовку, второе занятие проводилось в бассейне и включало – плавание и силовую подготовку, третье занятие проходило в тире – стрельба и силовая подготовка.

После первого семестра зимой провели повторное тестирование физической подготовленности, результаты тестирования изменились положительно во всех группах (рис. 1). По тесту «Шкала психологической устойчивости» также наблюдались положительные изменения (рис. 2).

Во втором семестре в экспериментальных группах добавили подготовку к лыжным гонкам. Студенты экспериментальной группы стали активно принимать участие во всех спортивных мероприятиях своих вузов. У них улучшились показатели в плавании, стрельбе и лыжной подготовке. После второго семестра провели итоговое тестирование. Данные представлены на рис. 1, там изображены прирост физической подготовленности испытуемых групп в процентах.

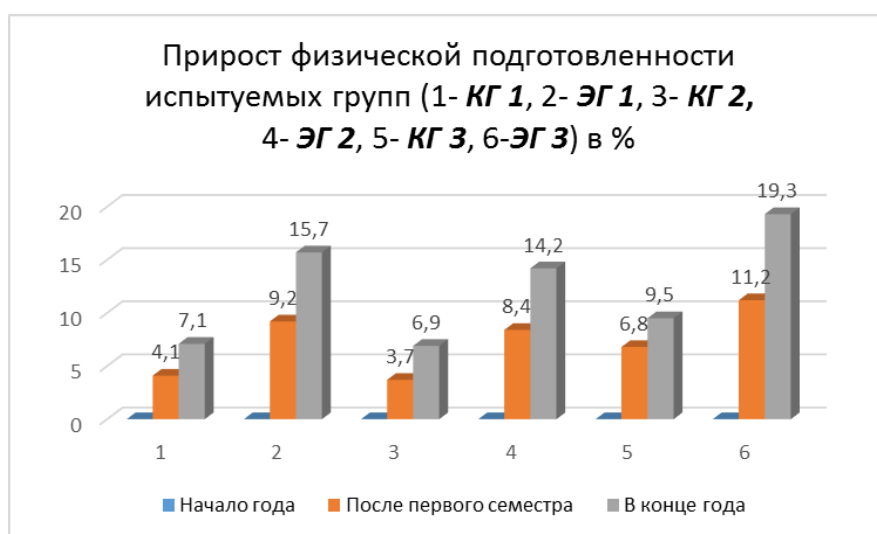


Рис. 1. Прирост показателей физической подготовленности испытуемых групп студентов в %.

Fig. 1. Increase in physical fitness indicators of the test groups of students in %.



Рис. 2. Прирост показателей по тесту «Шкала психологической устойчивости» испытуемых групп студентов в %.

Fig. 2. Increase in the scores on the “Psychological Stability Scale” test of the test groups of students in %.

На основании проведенного исследования, можно отметить, что у студентов, которые занимались в экспериментальных группах, показатели тестирования выше, чем у студентов контрольных групп.

Успеваемость у студентов в экспериментальных группах также оказалась выше, чем у студентов, которые были в контрольных группах. Активность студентов экспериментальных групп поднялась, они стали активнее участвовать в мероприятиях своих вузов.

Выводы

Полиатлон помогает студентам стать лидерами в своих группах, подготовиться к будущей про-

фессиональной деятельности, занять ведущие позиции в общественной жизни. Разнообразие видов деятельности помогает в будущем приспособиться к любым неожиданным ситуациям, формируя характер.

Полиатлон представляет собой дисциплину, которая оказывает разностороннее воздействие на студента, помогает развивать физические качества, достигать успеха в образовательной деятельности.

Проводимое исследование показывает значимость применения полиатлона в профессионально-прикладной физической подготовке студентов, что подтверждают полученные нами результаты.

Список источников

1. Ашмарина А.А. Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах как фактор, способствующий развитию массового спорта // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 1. С. 122 – 124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-i-razvitie-poliatlona-v-obsheobrazovatelnyh-shkolah-kak-faktor-sposobstvuyuschiy-razvitiyu-massovogo-sporta> (дата обращения: 01.10.2024)
2. Ботяев В.Л., Скворцова Е.П., Ботяев С.В. Полиатлон как эффективное направление в подготовке студентов бакалавров специальности физическая культура и спорт // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 5 (171). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poliatlon-kak-effektivnoe-napravlenie-v-podgotovke-studentov-bakalavrov-spetsialnosti-fizicheskaya-kultura-i-sport> (дата обращения: 01.10.2024)
3. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. М.: Наука, 2005. 215 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.
5. Ихсанов И.С. Подготовка многоборца-полиатлониста. Челябинск: УрГАФК, 2000. С. 92 – 97.
6. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузе // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2015. № 3 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-v-vuze-1> (дата обращения: 03.10.2024)
7. Коваленко М. И. Современные инновационные технологии в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни // Синергия. 2017. № 6. С. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-i-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 06.10.2024)

8. Лепихов А.А., Зарипов Р.Ф., Мартынов Я.А., Муромцева И.С. Тренировочные методы и средства успешного выступления в летнем полиатлоне // Молодой ученый. 2024. № 8 (507). С. 272 – 274. URL: <https://moluch.ru/archive/507/111407/> (дата обращения: 02.10.2024)
9. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 103 с.
10. Воронин С.М. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. Н.А. Воронова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 140 с.
11. Скворцова Е.П., Ботяев С.В. Полиатлон как направление в развитии профессиональных компетенций студентов бакалавров специальности Физическая культура и спорта // Вестник Северо-Казахстанского Университета им. М. Козыбаева. 2019. № 2 (43). С. 214 – 218.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 5-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.

References

1. Ashmarina A.A. Implementation and development of polyathlon in comprehensive schools as a factor contributing to the development of mass sports. Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2012. No. 1. P. 122 – 124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-i-razvitie-poliatlona-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah-kak-faktor-sposobstvuyuschiy-razvitiyu-massovogo-sporta> (date of access: 01.10.2024)
2. Botyaev V.L., Skvortsova E.P., Botyaev S.V. Polyathlon as an effective direction in the training of bachelor's students majoring in physical education and sports. Scientific Notes of Lesgaft University. 2019. No. 5 (171). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poliatlon-kak-effektivnoe-napravlenie-v-podgotovke-studentov-bakalavrov-spetsialnosti-fizicheskaya-kultura-i-sport> (date of access: 01.10.2024)
3. Zholdak V.I. Methods of improving physical education at the University. Moscow: Nauka, 2005. 215 p.
4. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete: basics of the theory and methods of education. 4th ed. Moscow: Sport, 2019. 200 p.
5. Ikhsanov I.S. Preparation of an all-round polyathlete. Chelyabinsk: UrGAFK, 2000. P. 92 – 97.
6. Karavashkina O.V. Professional and applied physical training of students at the university. Bulletin of Moscow State Pedagogical Univ. Series: Natural Sciences. 2015. No. 3 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-v-vuze-1> (date of access: 03.10.2024)
7. Kovalenko M.I. Modern innovative technologies in physical education and formation of a healthy lifestyle. Synergy. 2017. No. 6. P. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-i-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni> (date of access: 06.10.2024)
8. Lepikhov A.A., Zaripov R.F., Martynov Ya.A., Muromtseva I.S. Training methods and means of successful performance in the summer polyathlon. Young scientist. 2024. No. 8 (507). P. 272 – 274. URL: <https://moluch.ru/archive/507/111407/> (date of access: 02.10.2024)
9. Olkhovskaya E.B., Sapegina T.A. Professional and applied physical training of students of a vocational and pedagogical university: a teaching aid. Ekaterinburg: Publishing house of the Russian state prof.-ped. university, 2013. 103 p.
10. Voronin S.M. et al. Professional and applied physical training: a textbook for universities. edited by N.A. Voronov. 2nd ed., corrected. and additional. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 140 p.
11. Skvortsova E.P., Botyaev S.V. Polyathlon as a direction in the development of professional competencies of bachelor students majoring in Physical Education and Sports. Bulletin of the North Kazakhstan University named after M. Kozymbayev. 2019. No. 2 (43). P. 214 – 218.
12. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education and sports: textbook. manual for students of higher educational institutions. 5th ed. M.: Publishing center "Academy", 2007. 480 p.

Информация об авторах

Донских А.А., аспирант, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 302026, Орловская область, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95, igor68.99@mail.ru

Соломченко М.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6427-1844>, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

Баркалов С.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 302027, Орловская область, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2, barkalov2009@mail.ru

Махов С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 302027, Орловская область, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2, stas57@mail.ru

© Донских А.А., Соломченко М.А., Баркалов С.Н., Махов С.Ю., 2025