

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 51-57.
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 51-57.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_51

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ КАЛИСТЕНИКОЙ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ВОЕННОМ ВУЗЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ СПЕЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «СПОРТСМЕН РОСГВАРДИИ»**



Роман Александрович Гуца ^{1АБ}, Андрей Николаевич Нежелской ^{2АБ},
Ия Викторовна Григорьева ³, Оксана Валентиновна Алёхина ⁴

*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И. К. Яковлева
войск национальной гвардии Российской Федерации ^{1А, 2А}*

Новосибирск, Россия

*Новосибирский государственный университет экономики и управления ^{1Б, 2Б}
Новосибирск, Россия*

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова ^{3, 4}
Воронеж, Россия*

^{1А} *Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта*

^{1Б} *Доцент кафедры физического воспитания и спорта*

Тел.: +7(923)139-92-22, e-mail: gusha.roman@mail.ru

ORCID 0000-0002-1342-7869

^{2АБ} *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта*

Тел.: +7(913)382-39-94, e-mail: negelskoy@mail.ru

ORCID 0000-0002-4292-9390

³ *Доцент кафедры физического воспитания*

тел.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru

ORCID 0000-0003-3531-7916

⁴ *Доцент кафедры физического воспитания*

тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru

ORCID 0000-0003-0686-0901

Аннотация. Исследуемая проблема состоит в том, что в настоящее время недостаточно методических рекомендаций, в которых была бы обоснована методика занятий калистеникой для подготовки обучающихся военных вузов к выполнению норм специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии».

Целью нашего исследования выступало повышение показателей сдачи норм специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии» у обучающихся военного вуза посредством упражнений системы калистеника.

Материалы и методы исследования. В процессе исследования проводился анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, а также педагогический эксперимент на базе Новосибирского военного ордена Жукова института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации с целью подтверждения эффективности предлагаемой методики занятий калистеникой, как средства подготовки обучающихся к сдаче норм специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии».

Результаты. Установлено статистически достоверное повышение физической готовности обучающихся военного вуза под влиянием занятий калистеникой, что в конечном итоге соответствует требованиям специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии».

Ключевые слова: калистеника, физическая подготовка, курсанты, методика, нормы специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии».

Для цитирования: Методика занятий каллистенкой как средство подготовки обучающихся в военном вузе к выполнению норм специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии» / Р. А. Гуца, А. Н. Нежелской, И. В. Григорьева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. №. С. 51-57. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_51.

Введение

В 2018 году Приказом Директора Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации - главкомандующего войсками национальной гвардии Российской Федерации от 29.03.2018 г., № 100 было утверждено Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации (наставление). С этого момента в войсках национальной гвардии, был введен своего рода аналог Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Специальный спортивный комплекс «Спортсмен Росгвардии» (ССК) [5, 6, 7, 10]. Основными задачами ССК в военных вузах войск национальной гвардии были определены следующие:

- улучшение спортивно-массовой работы;
- вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической подготовкой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся;
- укрепление здоровья и повышения работоспособности обучающихся;
- оценка качества управления физической подготовкой в военном вузе.

В наставлении так же были определены упражнения ССК, которые должны выполняться военнослужащими и сотрудниками Росгвардии с учетом возрастной группы сдающего: бег на 3 или 1 километр; подъем переворотом либо подтягивание на перекладине; комплексное силовое упражнение; бег на 100 метров (челночный бег 10x10 метров); лыжная гонка на 5 километров (бег на 5 километров – для бесснежных районов); общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий; метание гранаты на дальность; плавание в спортивной форме; упражнение контрольных либо учебных стрельб из штатного оружия. Учебно-тренировочные занятия по упражнениям ССК были определены одной из основных форм спортивно-массовой работы в военных вузах, результаты выполнения которых подлежат обязательному учету во всех учебных подразделениях. Организационно-методическое руководство по выполнению ССК было возложено на спортивный комитет военного вуза, задача по оформлению наглядной агитации и результатов выполнения обучающимися упражнений и требований ССК в учебных подразделениях возлагалась на спортивных организаторов подразделений.

Помимо задач ССК, перечня упражнений, входящих в его состав и организационных требований по его реализации в наставлении, были определены требования ССК. Данные требования регламентировали порядок представления обучающихся к награждению нагрудным знаком «Спортсмен Росгвардии». Так, знаком 1-й степени (золотым) должны награждаться обучающиеся, выполнившие все упражнения ССК на оценку «отлично». Знаком 2-й степени (серебряным) обучающиеся, выполнившие половину и более упражнений ССК на оценку «отлично» (в том числе упражнение контрольных стрельб (упражнение учебных стрельб), остальные – на оценку «хорошо». Знаком 3-й степени (бронзовым) награждению подлежат обучающиеся выполнившие упражнения ССК на оценку не ниже «хорошо», а упражнение контрольных стрельб (упражнение учебных стрельб) на оценку «отлично» [7].

Говоря о ССК, нельзя не отметить тот факт, что в настоящее время особенно большой интерес для обучающихся в военных вузах, стали представлять те виды двигательной активности, которые сегодня получили наибольшую популярность у гражданской молодежи, к ним можно с уверенностью отнести различные виды современных физкультурных технологий, одной из которых является – «Каллистенка». Каллистенка (название произошло от двух греческих слов kallos – «красота» и sthenos – «сила») представляет собой форму тренировок, в которых спортсмен выполняет упражнения преодолевая (используя) вес собственного тела [1, 4, 8, 9]. Для занятий каллистенкой возможно использовать любое пространство и находящиеся под рукой предметы, не ограничиваясь упражнениями на турниках, брусьях, лестницах и других гимнастических снарядах, как это зачастую реализуется на тренировках в системе Street Workout. Так же, в сравнении со Street Workout(ом) и бодибилдингом, в системе занятий каллистенкой не используются дополнительные утяжелители, что практически исключает возможность наступления эффекта перетренированности у спортсмена [1, 2, 3, 8]. Кроме того, в сравнении с другими современными спортивными технологиями, занятия каллистенкой имеют еще ряд существенных преимуществ, к которым можно отнести минимальную травмоопасность, которая обеспечивается естественной амплитудой движений при выполнении упражнений спортсмена. Так же, ценным в каллистенке является преобладание комплексных тренировок, направленных на гармоничное развитие связок и мышц всего тела, не только силы, но и выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, занимающегося [2]. При рассмотрении программ силовых тренировок в каллистенке, можно установить ее направленность на всестороннюю физическую подготовленность, что в значительной мере соответствует задачам ССК. В то же время, научная проблема заключается в том, что в настоящее время недостаточно исследований и методических рекомендаций, в которых были бы обоснованы содержание и методика занятий каллистенкой для подготовки обучающихся в военных вузах к выполнению норм ССК.

Методика и организация исследования

Целью нашей научной работы явилось определение эффективности методики занятий каллистенкой с целью повышения показателей обучающихся, сдающих нормы ССК.

Методика занятий каллистенкой подразумевает особый подход к организации тренировок и технике выполнения упражнений. К таким особенностям можно отнести следующие: значение силовых показателей при занятиях каллистенкой будет так же высоко, как и в результате занятий в специализированных силовых залах, но для их проведения не потребуются специальное оборудование и снаряжение; эффективность занятий каллистенкой так же не будет уступать занятиям с использованием специализированных тренажеров с учетом полноценного и сбалансированного рациона питания обучающихся в военном вузе; в условиях строгой регламентации распорядка дня военного вуза занятия каллистенкой могут проводиться в период самостоятельной

и спортивно-массовой работы обучающихся, а так же в удобное (личное) для самих обучающихся время; гибкость и универсальность методики организации тренировок в калистенике способна обеспечить индивидуальный подход к выбору упражнений, с учетом особенностей физического развития и состояния занимающегося; занятия калистеникой, в теплую погоду могут организовываться на свежем воздухе, на открытых спортивных городках и площадках, имеющих в военном вузе, что будет благотворно влиять на общее состояние здоровья обучающихся.

Методика занятий калистеникой, как и в любой другой спортивной технологии, включает этапы организа-

ции тренировочного процесса, которые могут соответствовать степени физической готовности и динамике развития физических качеств обучающихся. На начальных этапах тренировок, важно сформировать своего рода фундамент физической готовности организма, обучающегося к более интенсивным нагрузкам, постепенно приближаясь к максимальным.

Основываясь на рассмотренных и других преимуществах и особенностях занятий калистеникой, нами была разработана и предложена методика организации динамических тренировок для обучающихся военного вуза обеспечивающих их подготовку к сдаче нормативов ССК, с учетом мышечных групп, задействованных при их выполнении [2, 3, 4, 9].

Таблица 1 – Взаимосвязь упражнений ССК и упражнений калистеники

Норматив (упражнение) ССК	Основные мышцы, задействованные при выполнении норматива (упражнения)	Предлагаемые упражнения калистеники
Подтягивание на перекладине	Двуглавая и трехглавая мышца плеча, широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, трапецевидная мышца, прямые мышцы живота, дельтовидная мышца	Различного вида подтягивания на перекладине
		Скручивания разного вида
Подъем переворотом на перекладине	Прямые и косые мышцы живота, широчайшая мышца спины, двуглавая и трехглавая мышца плеча, большая грудная мышца, дельтовидная мышца, трапецевидная мышца	Планка разного вида
		Скручивания разного вида
Бег на 100 м (челночный бег 10x10 м)	Четырехглавая мышца бедра, портняжная мышца, двуглавая мышца бедра, икроножная мышца, большая ягодичная мышца, мышцы поясничного отдела, подвздошно-поясничная мышца, прямые и косые мышцы живота	Различного вида подтягивания на перекладине
		Различного вида отжимания
		Планка разного вида
		Приседания разного вида
		Разнообразные виды подъема на носки
		Виды гиперэкстензии
Метание гранаты на дальность	Прямые и косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, большая грудная мышца, дельтовидная мышца, двуглавая и трехглавая мышца плеча, широчайшая мышца спины, четырехглавая мышца бедра, портняжная мышца, двуглавая мышца бедра, икроножная мышца	Разнообразные виды отжимания
		Разнообразные виды скручиваний
		Разнообразные виды скручиваний
		Планка
		Мостик
		Различного вида отжимания
		Различного вида подтягивания на перекладине
		Приседания разного вида
		Разнообразные виды подъема на носки
		Разнообразные виды подъема на носки

Приведенная нами выше таблица демонстрирует взаимосвязь тренировочного процесса в калистенике и выполнения контрольных упражнений ССК. Физические упражнения калистеники, не только способствуют развитию необходимых в ССК силы, выносливости, гибкости и быстроты, но и положительно влияют на его общее состояние здоровья, и морально-психологическое состояние [3, 4]. Основываясь на сказанном, можно утверждать, что занятия калистеникой могут положительно отразиться на результатах сдачи обучающимися нормативов ССК.

Наше исследование проводилось на базе Новосибирского военного ордена Жукова института имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии

Российской Федерации в три этапа. В исследовании, в качестве испытуемых принимали участие курсанты первого курса и слушатели курсов повышения квалификации военного института.

На первом этапе (август - сентябрь 2022 года), был проведен анализ степени физической подготовленности испытуемых (курсантов первого курса – юношей 18–19 лет, слушатели курсов повышения квалификации (слушатели КПК) – мужчины 28-30 лет) по средствам контрольно-проверочного занятия по упражнениям и нормативам ССК для соответствующих возрастных групп военнослужащих [5].

Таблица 2 – Упражнения контрольно-проверочного занятия

Упражнения		Испытуемые	
		Курсанты	Слушатели КПК
Бег на 3000м	мин, с	+	–
Бег на 1000 м	мин, с	–	+
Подъем переворотом на перекладине	кол-во раз	+	–
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	–	+
Бег на 100 м	с	+	+
Бег на 5000 м	мин, с	+	+
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	мин, с	+	–
Метание гранаты на дальность	м, см	+	+

На втором этапе (октябрь 2022 – март 2023 года) нами проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 40 человек (курсанты – 20 и слушатели курсов повышения квалификации (слушатели КПК) – 20), распределенные равно (по 10 человек) в контрольную и экспериментальную группы. Занятия с участниками эксперимента по физической подготовке проводились в соответствии с тематическим планом и расписанием занятий военного института, в среднем 1-2 раза в месяц длительностью до 120 минут. Кроме плановых занятий, под руководством командиров подразделений проводились занятия в рамках спортивно-массовой работы (занятия 3 раза в неделю по 60 минут). В период плановых занятий, испытуемые контрольной и экспериментальной групп, отрабатывали темы запланированных занятий, в том числе тренируя упражнения

ССК. В рамках же спортивно-массовой работы подготовка испытуемых контрольной и экспериментальной групп отличалась. Испытуемые контрольной группы в период основной и вариативной (самостоятельной) части занятий спортивно-массовой работы отрабатывали только упражнения, включенные в ССК. В тоже время, обучающиеся экспериментальной группы в период вариативной части занятий спортивно-массовой работы занимались дополнительными тренировками по методике каллистенки предложенной нами. Кроме того, в личное время обучающихся, экспериментальная группа так же тренировалась по нашей методике, используя спортивные гимнастические залы и спортивные площадки и городки военного института. Методика занятий каллистенкой содержала три этапа подготовки участников эксперимента: I – подготовительный; II – развивающий; III – закрепляющий.

Таблица 3 – Методика тренировки в каллистенке

Упражнение и его виды	Показатели и содержание тренировок по этапам			
	Повторения (время) / подходы	I	II	III
1. Подтягивания на перекладине:				
1.1. широким хватом	10-20/1	+		
1.2. узким хватом	10-20/1		+	
1.3. обратным хватом	9-15/1	+		
1.4. диагональные	8-15/1		+	+
1.5. на одной руке	6-10/1			+
2. Отжимания:				
2.1. классические	10-20/1	+		
2.2. «алмазные»	10-20/1	+		
2.3. с ногами на высокой опоре	9-15/1		+	
2.4. на брусьях	8-15/1		+	+
2.5. в стойке на руках	6-10/1			+
3. Скручивания:				
3.1. классические	10-25/1	+		
3.2. с поднятыми ногами	10-25/1	+		
3.3. с поворотом таза	10-25/1		+	
3.4. косые скручивания	10-20/1		+	+
3.5. в висе на турнике	10-15/1			+
4. Планка:				
4.1. на прямых руках	30-40с/2	+		
4.2. с опорой на предплечья	40-60с/2	+		
4.3. на предплечьях с выпрямлением рук	40-60с/2		+	
4.4. боковая планка	40-60с/2		+	+
4.5. на высокой опоре	40-60с /2			+
5. Гиперэкстензия:				
5.1. упражнение «лодочка»	8-10с/3	+		
5.2. обратная	10-15/2	+	+	
5.3. классическая (45 градусов)			+	+
5.4. Прямая (90 градусов)	10-15/2			+
6. Мостик:				
6.1. обратная планка	30-45с/3	+		
6.2. от стены	8-10/2	+	+	
6.3. из положения стоя	4-6/2		+	+
6.4. подъем из мостика в положение стоя	4-6/2			+
7. Приседания:				
7.1. классические	30-40/3	+		
7.2. с узкой постановкой ног	30-40/2	+		
7.3. на одной ноге с поддержкой	20-30/2		+	
7.4. с прыжком	10-15/2		+	+
7.5. на одной ноге	15-20/2			+
8. Подъем на носки:				
8.1. подъем на носки	15-20/1	+	+	
8.2. подъем на носки на одной ноге	20-30/1			+
Организационно-методические указания:				

- 1) тренировка на каждом этапе должна включать упражнения, обеспечивающие проработку мышц всего тела (упражнения 1-8), виды упражнений (по сложности) определяются в соответствии с этапом подготовки и готовностью спортсмена;
- 2) в ходе каждой тренировки, упражнения отработываются 4-мя сериями, пример – тренировка I-го этапа:
- 3)

Серии:	Упражнения:							
1-я	1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1
2-я	1.3	2.2	3.2	4.2	5.2	6.2	7.2	8.1
3-я	1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1
4-я	1.3	2.2	3.2	4.2	5.2	6.2	7.2	8.1

*на втором и третьем этапе количество серий может быть увеличено до 5-ти.

- 4) при выполнении программы, отдых между упражнениями должен составлять не менее 60 с., между сериями упражнений до 3-х минут.

На третьем этапе педагогического эксперимента (апрель 2023 г.) – нами проводилась статистическая обработка полученных данных и их обобщение.

Результаты и интерпретация исследования

На первом этапе эксперимента физические показатели участников эксперимента существенно не отличались (результаты сравнения по t-критерию Стьюдента не достоверные). В ходе контрольно-проверочного занятия на заключительном этапе педагогического эксперимента, было установлено, что в экспериментальной, так же, как и в контрольной группе все средние показатели улучшились. Такая положительная тенденция стала возможна в результате систематических плановых занятий по физической подготовке и участию обучающихся обеих групп в спортивно-массовой работе военного института. В тоже время, важно отметить, что по ряду показателей результаты контрольной и экспериментальной групп имели отличия. Так, в сравнении с экспериментальной группой, в контрольной группе средний результат бега на 3000 м. оказался на 3,3 с выше. Так же, лучше контрольная группа справилась с упражнением - бег на 5000 м, где в среднем она превзошла контрольную группу на 10,4 с В результате выполнения контрольного упражнения – бег на 1000 м обе группы показали практически равнозначный средний результат, но в беге на 100 м в среднем на 0,5 с, лучше справилась экспериментальная группа. Важно отметить, что в упражнениях подтягивание на перекладине и подъем переворотом на перекладине экспериментальная группа превзошла контрольную в среднем на 7 и 5 раз соответственно. В упражнении – метание гранаты на дальность, средний результат экспериментальной группы также оказался выше, со средним показателем – на 1,5 м. На ряду с упражнениями на перекладине, в беге на 100 м и метании гранаты на дальность, экспериментальная группа, так же лучше прошла тестирование в плавании и прохождении единой полосы препятствий, со средними показателями – на 3,6 с и 2,2 с соответственно. Таким образом, был зафиксирован значимый прирост показателей экспериментальной группы по шести из девяти контрольным упражнениям, кроме беговых на дистанции 3000 и 5000 метров.

Выводы

Полученный результат педагогического эксперимента показал, что дополнительные занятия обучающихся военного вуза каллистикой по предложенной нами методике, позволил им улучшить результаты в тестах нормативов специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии».

Анализ итоговых результатов, полученных на контрольно-проверочном занятии экспериментальной и контрольной группами позволил сделать вывод:

учитывая то, что в начале педагогического эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп в среднем демонстрировали равные результаты, важно отметить, что на заключительном этапе экспериментальная группа превзошла контрольную по шести (из девяти) тестируемым упражнениям (за исключением бега на 3000 и 5000 метров, что допустимо в связи с тем, что занятия каллистикой не носят углубленную беговую направленность), при этом важно отметить, что из шести контрольных упражнений самого превосходного результата экспериментальной группе удалось достичь сразу в двух упражнениях (подтягивания на перекладине и подъем переворотом), которые относятся к основным упражнениям физической подготовки военнослужащих Росгвардии.

Важно отметить, что 25 % курсантов и слушателей КПК экспериментальной группы выполнили нормативы ССК на нагрудный знак «Спортсмен Росгвардии» первой степени, 35 % - на знак второй степени, 20% - на знак третьей степени, и только 10% не сумели выполнить нормативные требования (в основном по причине низких результатов в стрельбе из штатного оружия). В контрольной группе, 20 % курсантов и слушатели КПК выполнили требования на знак первой степени, 25% на знак второй и 35% третьей степени, и 20% военнослужащих не успешно прошли испытания.

Положительная тенденция развития физических качеств обучающихся военного вуза подтвердила выдвинутую гипотезу о том, что занятия каллистикой способствуют повышению их физической готовности к выполнению норм специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии».

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Ахматгалиев, Р. Р. Актуальность внедрения калистеники на занятиях физической культуры как средство повышения общей физической подготовленности студентов / Р. Р. Ахматгалиев, В. С. Воронцов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Казань, 23–24 сентября 2022 года. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2022. – С. 150-152.
2. Кавадло Э. Тренировочная зона. Уличные тренировки. Городской Воркаут / Э. Кавадло, Д. Кавадло. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 368 с.
3. Кирсанова О.Н. «Street workout» как средство подготовки юношей к выполнению норм ВФСК ГТО / О.Н. Кирсанова. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – с.127. - DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p127-132.
4. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2015. – 223 с.
5. Комплекс ГТО как основа физического воспитания в высших учебных заведениях / Н. В. Рыжкин, Т. И. Тумасян, О. Ю. Бровашова, А. А. Иванова // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 1(77). – С. 72-76. – DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_72.
6. Приказ Директора Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации - главнокомандующего войсками национальной гвардии Российской Федерации от 29.03.2018 г., № 100 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации».
7. Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29.11.2018 № 606 «Об утверждении Положения о нагрудном знаке войск национальной гвардии Российской Федерации «Спортсмен Росгвардии».
8. Романов, Р. В. Калистеника как основной способ формирования физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России / Р. В. Романов, В. А. Синянский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 53-58. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10907.
9. Уэйд П. Тренировочная зона. / П. Уэйд. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 288 с.
10. Щеголев, В. А. Особенности планирования физической подготовки военнослужащих и сотрудников в войсках национальной гвардии Российской Федерации / В. А. Щеголев, Р. В. Кириченко, П. С. Пак // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 198-206.

References

1. Akhmatgaliev, R. R. Aktual'nost' vnedreniya kalisteniki na zanyatiyakh fizicheskoy kul'tury kak sredstvo povysheniya obshhej fizicheskoy podgotovlennosti studentov / R. R. Akhmatgaliev, V. S. Vorontsov // Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov: materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Kazan', 23–24 sentyabrya 2022 goda. – Kazan': Kazanskij gosudarstvennyj tekhnicheskij universitet im. A.N. Tupoleva, 2022. – P. 150-152.
2. Kavadlo E. Training area. Street training. City Workshop / E. Kavadlo, D. Kavadlo. - St. Petersburg: Peter, 2017. - 368 p.
3. Kirsanova O.N. "Street workout" as a means of preparing young men to fulfill the norms of the VFSK TRP / O.N. Kirsanova. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 8 (198). – p.127. - DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p127-132.
4. Contreras B. Anatomy of strength exercises using own weight as a burden / B. Contreras. – 2nd ed. – Минск: Potpourri, 2015. – 223 p.
5. Kompleks GTO kak osnova fizicheskogo vospitaniya v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh / N. V. Ryzhkin, T. I. Tumasyan, O. YU. Brovashova, A. A. Ivanova // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2021. – № 1(77). – P. 72-76. – DOI 10.47438/1999-3455_2021_1_72.
6. Order of the Director of the Federal Service of the Troops of the National Guard of the Russian Federation - Commander-in-Chief of the troops of the National Guard of the Russian Federation dated 29.03.2018, No. 100 "On approval of the Manual on physical training in the troops of the National Guard of the Russian Federation".
7. Order of the Federal Service of the Troops of the National Guard of the Russian Federation dated 29.11.2018 No. 606 "On approval of the Regulations on the badge troops of the National Guard of the Russian Federation "Athlete of the Russian Guard".
8. Romanov, R. V. Kalistenika kak osnovnoj sposob formirovaniya fizicheskikh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsij MVD Rossii / R. V. Romanov, V. A. Sinyanskij // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2020. – № 9. – P. 53-58. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10907.
9. Wade P. Training area. / P. Wade. - St. Petersburg: Peter, 2017. – 288 p.
10. Shhegolev, V. A. Osobennosti planirovaniya fizicheskoy podgotovki voennosluzhashchikh i sotrudnikov v vojskakh natsional'noj gvardii Rossijskoj Federatsii / V. A. Shhegolev, R. V. Kirichenko, P. S. Pak // Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noj podgotovki silovykh struktur. – 2021. – № 3. – P. 198-206.

Поступила в редакцию 24.03.2023

Подписана в печать 29.06.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_51

METHODOLOGY OF CALISTHENICS AS A MEANS OF TRAINING STUDENTS AT A MILITARY UNIVERSITY TO PERFORM THE NORMS OF THE SPECIAL SPORTS COMPLEX "RUSSIAN GUARD ATHLETE"

Roman A. Gushcha ^{1AB}, Andrey N. Nizhelskoy ^{2AB}, Iya V. Grigorieva ³, Oksana V. Alekhina ⁴

*Novosibirsk Military Order of Zhukov Institute of Army General I. K. Yakovlev National Guard
Troops of the Russian Federation ^{1A, 2A}
Novosibirsk, Russia
Novosibirsk State University of Economics and Management ^{1B, 2B}
Novosibirsk, Russia
Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov ^{3, 4}
Voronezh, Russia*

^{1A} *PhD of Pedagogy, Lecturer of Physical Training and Sports Department*

^{1B} *Associate Professor of Physical Training and Sports Department
ph.: +7(923)139-92-22, e-mail: gusha.roman@mail.ru
ORCID 0000-0002-1342-7869*

^{2AB} *PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Sports Department.
ph.: +7(913)382-39-94, e-mail: negelskoy@mail.ru
ORCID: 0000-0002-4292-9390*

³ *Associate Professor of Physical Training Department.
ph.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru
0000-0003-3531-7916*

⁴ *Associate Professor of Physical Training Department.
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru
ORCID 0000-0003-0686-0901*

Abstract. The investigated problem is that nowadays there are not enough methodical recommendations, where the methodology of kalisthenics training for the preparation of military high school students to the fulfillment of the norms of a special sports complex "Russian Guard Athlete" would be grounded.

The aim of our study was to increase the rates of passing the norms of the special sports complex "Russian Guard Athlete" among the students of military higher education institution through the exercises of the calisthenics system.

Materials and methods of research. During the research we carried out analysis of scientific literature, pedagogical observation as well as a pedagogical experiment on the basis of Novosibirsk Military Institute of the Order of Zhukov named after Army General I. K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation in order to confirm the effectiveness of the proposed method of calisthenics as a means of training students to pass the standards of the special sports complex "Russian Guard Athlete".

Results. We have found a statistically reliable increase in the physical preparedness of the students of military high school under the influence of training Kalisthenics, which ultimately corresponds to the requirements of a special sports complex "Russian Guard Athlete".

Keywords: calisthenics, physical training, cadets, methodology, standards of the special sports complex "Russian Guard Athlete".

Cite as: Gushcha, R. A., Nizhelskoy, A. N., Grigorieva, I. V., Alekhina, O. V. (2023) Methodology of calisthenics as a means of training students at a military university to perform the norms of the special sports complex "Russian guard athlete". Physical Culture and Health. (2), 51-57. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_2_46.

Received 24.03.2023

Accepted 29.06.2023