

12. Шадриков, В.Д. Введение в психологию: способности человека / В.Д. Шадриков. – М. : Логос, 2002. – 160 с.

REFERENCES

1. Germanov, G.N., Filimonova, S.I. and Sabirova, I.A. (2015), "Metasubject educational results in vocational training of the athlete and trainer: on the example of bullet firing", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 120, No. 2, pp. 43-51.
2. Germanov, G.N. (2017), *Motor skills and physical qualities. Parts of the theory of physical culture: textbook for undergraduate and graduate*, publishing house Yuwrite, Moscow, Russia.
3. Zatsiorsky, V.M. (2009), *Physical qualities of the athlete: bases of the theory and technique of education*, Soviet Sport, Moscow, Russia.
4. Ivankov, Ch.T. and Litvinov, S.A. (2017), "Dynamic situation as a unique metaway of perception and understanding of competitive activity in oriental martial arts", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 154, No. 12, pp. 109-113.
5. Korenberg, V.B. (2005), *Bases of sports kinesiology*, Soviet Sport, Moscow, Russia.
6. Nikitushkin, V.G., Germanov, G.N. and Kupchinov, R.I. (2016), *The metadoctrine about education of motive abilities: monograph*, Elist, Voronezh, Russia.
7. Rubenstein, S.L. (2009), *Fundamentals of the general psychology*, Peter, St. Petersburg, Russia.
8. Sabirova, I.A. (2015), *Metasubject approach to training of shooters in the system of a long-term training*, dissertation, Moscow, Russian Federation.
9. Teplov, B.M. (2012), *The abilities*, Modec, Voronezh, Russia.
10. Farfel, V.S. (2011), *The organization the movements in sport*, Soviet Sport, Moscow, Russia.
11. Khutorskoy, A.V. (2012), *Metasubject approach in training*, Ados, Moscow, Russia.
12. Shadrikov, V.D. (2002), *Introduction to psychology: abilities of the person*, Logos, Moscow, Russia.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.01.2018

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ ОМОН В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Николай Ефимович Гоголев, кандидат педагогических наук, доцент, Сардаана Ивановна Колодезникова, кандидат педагогических наук, доцент, Ариан Егорович Тарасов, кандидат педагогических наук, доцент, Леонид Алексеевич Филиппов, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова (СВФУ им. М.К. Аммосова), Якутск

Аннотация

В статье обосновывается значимость физической подготовки сотрудников силовых структур, подчеркивается влияние уровня физической подготовленности на морально-волевые качества бойцов. Авторы делятся опытом методики физической подготовки бойцов отряда милиции особого назначения (ОМОН) в условиях Крайнего Севера.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, морально-волевые качества, сотрудники силовых структур, бойцы, тренировочный процесс, Республика Саха (Якутия).

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING METHODOLOGY FOR FIGHTERS OF SPECIAL PURPOSE MILITIA DETACHMENT IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Nikolay Efimovich Gogolev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sardaana Ivanovna Kolodeznikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Arian Egorovich Tarasov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Leonid Alekseevich Filippov, North-Eastern Federal University in Yakutsk

Annotation

The importance of physical training of staff of law enforcement agencies is proved in article, influence of level of physical fitness on moral and strong-willed qualities of fighters is emphasized. Authors

impart experience of a technique of physical training of fighters of the special policy group (SPG) in the conditions of Far North.

Keywords: physical preparation, physical preparedness, moral-willed qualities, employees of power structures, fighters, training process, the Republic of Sakha (Yakutia).

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников силовых структур напрямую связана с повышенными физическими нагрузками, с применением физической силы в повседневной работе. Это обусловлено с требованиями к сотруднику силовых структур быть в постоянной готовности действовать в особых ситуациях, зачастую экстремальных. Последствия пренебрежения или недооценки значимости физической подготовки личного состава могут быть достаточно серьезными, иногда и необратимыми. Важность и значение физической подготовки бойцов силовых структур и его роли подтверждают многие специалисты, акцентируя внимание на: построение учебного процесса с применением физических и психологических нагрузок (Гаврилюк В.К.; Ганюшкин А.Д. и др.); физическую подготовку бойцов на основе моделирования экстремальных ситуаций (Казаченко Н.П., Борилкевич В.Е.); средствах и методах физической подготовки (Калашников А.Ф., Волковицкий Г.А.) [4].

Безусловно, все разработки ведущих специалистов направлены на совершенствование уровня физической подготовленности бойцов. При этом некоторые авторы считают, что «все виды спорта могут быть использованы в физической подготовке в качестве профессионально-прикладного материала. Если виды спорта разделить на элементы по степени их профессионально-прикладной значимости, то выбор средств и методов физической культуры будет еще больше» [1, С.126].

С.В. Ашкинази в своих исследованиях выделяет рукопашный бой, отмечая его уникальность, который выражается в том, что в процессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого, лицом к лицу противоборства с противником. Психологический аспект этой ситуации для военнослужащих не оценим. Умелая организация занятий по РБ с соблюдением принципов воинского обучения и воспитания позволяет формировать и совершенствовать у военнослужащих такие важнейшие качества как смелость, решительность в действиях, настойчивость и упорство, уверенность в собственных силах при сближении с противником, стремление первым атаковать и победить. Благодаря этим возможностям рукопашный бой будет и дальше занимать важное место в боевой подготовке и системе воинского обучения и воспитания [2].

Подтверждая справедливость данного утверждения, в Приказе МВД России № 1025 ДСП от 13 ноября 2012 в разделе «Боевые приемы борьбы» предусмотрена учебно-боевая практика, которая включает «поединки или специальные задания, имитирующие типовые ситуации пресечения сопротивления ассистента; учебно-тренировочные поединки по борьбе самбо, дзюдо, боксу и рукопашному бою, спарринги» [3].

Необходимо также отметить, что специфика деятельности сотрудников силовых структур такова, что высокий уровень физической подготовленности напрямую влияет на воспитание морально-волевых, нравственных качеств. Повышенные физические нагрузки требуют от бойца ведения здорового образа жизни, самодисциплины, воспитания в себе волевых качеств, патриотизма.

Обзор литературы, мнений специалистов подтверждает необходимость постоянного поиска эффективных способов, средств и методов физической подготовки сотрудников силовых структур с целью успешного исполнения ими служебных обязанностей, совершенствования профессиональных качеств. В данной статье мы поделимся опытом построения тренировочного процесса бойцов ОМОН в Республике Саха (Якутия).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагогическое наблюдение в течение эксперимента доказывает, что в системе подготовки бойцов ОМОН по совершенствованию физической подготовленности в основном

используют средства спортивного туризма, гимнастики, силовых видов спорта и якутских национальных видов спорта.

Основными средствами физической подготовки являются различные упражнения, среди которых можно выделить два их основных вида:

- с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжковые упражнения и т.д.);
- изометрические (статические) упражнения.

Направленность упражнения на ту или иную профессионально-прикладной физической способность определяется компонентами нагрузки и зависит от таких факторов, как вид и характер упражнения, величина отягощения или сопротивления, количество повторений упражнения или время изометрического напряжения мышц, скорость движений, темп выполнения упражнения.

Подчеркиваем, что практически отсутствуют тренажеры, основной концепцией профессионально-прикладной физической подготовки бойцов ОМОН на всех этапах является тренировочная работа своим весом (телом). Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий (подходов) и повторений для развития физических способностей. К выбору нагрузок бойцов ОМОН целесообразно подходить индивидуально, учитывая уровень физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее можно выделить фундаментальные методические положения, которые ориентированы при физической подготовке всех бойцов ОМОН:

1. Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величину нагрузки, режима работы и отдыха.

2. В начале тренировки выполняют близкие к ним по структуре с отягощением или без отягощения упражнения.

3. После основных упражнений необходимо применить вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

4. Для повышения эффективности тренировки используют поэтапное увеличение нагрузки.

5. На любом этапе профессионально-прикладной физической подготовки осуществляют количество подходов, которое позволило бы ему сохранить темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

6. Тренировочный процесс соотносят с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Упражнения включают в тренировку три раза в неделю. Причем нагрузки распределены на предельную или околопредельную с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня проводят легкую тренировку (кросс и спортивные игры и т.д.).

7. Недельные тренировочные микроциклы стандартные на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только количество повторений и подходов.

8. Количество повторных максимумов в одном подходе контролирующего упражнения меняются плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько).

Результаты исследования выявили волнообразное изменение показателей физической подготовленности бойцов ОМОН. В динамике отмечается стабильно разнообразная физическая подготовленность по всем показателям (рисунок 1). Из рисунка видно, что низкий уровень физической подготовки экспериментальной группы по сравнению с нормативными величинами отмечается в следующем: скоростно-силовая подготовленность (в беге на 20 м (-0,5%)); силовая подготовленность (в подтягивании на высокой перекладине (-6,3%)); в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях (-3,3%); выносливость (-5,6%).

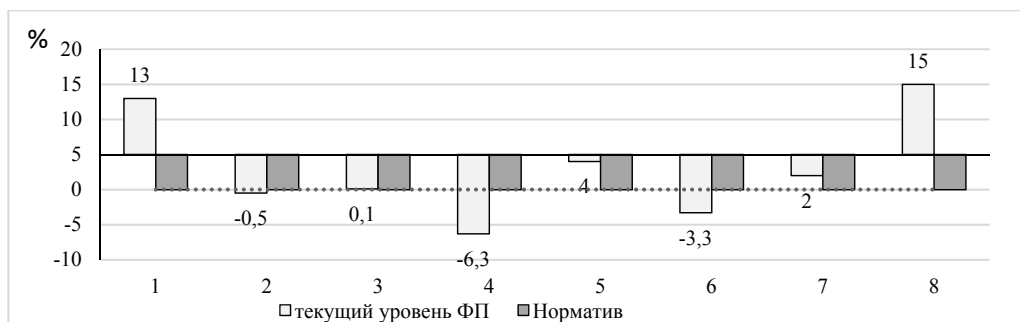


Рисунок 1 – Разница динамики показателей физической подготовленности бойцов (80 человек): 1 – Прыжок в длину с места, 2 – Бег на 20 м, 3 – Челночный бег 3×10 м, 4 – Подтягивание на высокой перекладине, 5 – Поднимание прямых ног в висе, 6 – Сгибание и разгибание рук на брусьях, 7 – Наклон вперед из положения сидя, 8 – бег на 1000 м (сек.)

Сравнительный анализ между бойцами ОМОН экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) показал, что КГ опередила лишь в двух видах теста, как прыжок в длину с места (8,3%) и бег на 20 метров (5,1%). Бойцы ОМОН ЭГ опередили в шести видах теста: челночный бег 3×10 м – 8%, подтягивание на высокой перекладине – 9,9%, поднимание прямых ног в висе – 38,5%, сгибание и разгибание рук на брусьях – 41,6%, наклон вперед из положения сидя – 30,8%, бег на 1000 метров – 1,5%.

Таблица 1 – Сравнительные показатели физической подготовленности бойцов ОМОН КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Показатели	КГ		ЭГ		Разница		
	X	± m	X	± m	в ед.	в %	Группа
Прыжок в длину с места (см)	253,0	0,2	232,0	0,1	21,0	8,3	КГ
Бег 20 м (сек)	3,9	0,1	4,1	0,0	0,2	5,1	КГ
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,8	0,1	8,1	0,0	0,7	8,0	ЭГ
Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	18,2	0,6	20,0	0,0	1,8	9,9	ЭГ
Поднимание прямых ног в висе (кол. раз)	13,0	0,2	18,0	0,4	5,0	38,5	ЭГ
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол. раз)	11,3	0,3	16,0	0,4	4,7	41,6	ЭГ
Наклон вперед из положения сидя (см)	13,0	0,1	17,0	0,3	4,0	30,8	ЭГ
Бег на 1000 м (сек)	202,0	0,4	199,0	0,3	3,0	1,5	ЭГ

Анализ результатов исследования психологического состояния, способствующих повышению силовой подготовленности и морально-волевых качеств, в ходе эксперимента показал, что под воздействием созданного комплекса в экспериментальной группе произошло улучшение двигательной памяти (на 12,7%) в то время, как в контрольной группе изменения исследуемого показателя были недостоверными. Улучшение двигательной памяти свидетельствует о позитивном воздействии физических упражнений. Это очень важный параметр, так как усвоение двигательных умений и навыков требует внимательного восприятия и создания представления об изучаемом действии.

При интерпретации показателей уровня тревожности выделяли 3 уровня: 1 – «низкая тревожность»; 2 – «умеренная тревожность»; 3 – «высокая тревожность».

Таблица 2 – Показатели уровня тревожности бойцов ОМОН КГ и ЭГ в течение эксперимента

Показатели	в %	Кол. чел.
Низкая тревожность	40	40
Умеренная тревожность	60	60
Высокая тревожность	-	0

По результатам исследования низкий уровень тревожности отмечен у 40% бойцов, умеренная тревожность у 60%. Не выявлен высокий уровень тревожности. Мы считаем данный показатель позитивным фактором в рамках данного, ограниченного по времени, эксперимента.

Резюмируя нужно отметить, что особое внимание нужно уделить силовой подготовке бойцов. Нехватка современного специализированного инвентаря, тренажеров сказывается на показателях силовой подготовленности. Постоянная корректировка тренировочного процесса, использование нетрадиционных средств из разных видов спорта, в частности, якутских национальных видов спорта, положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии бойцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алдошин, А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А.В. Алдошин // Наука и практика. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-128.
2. Ашкинази, С.М. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) / С.М. Ашкинази, В.В. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 6-7.
3. Баркалов, С.В. Служебно-прикладные единоборства в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/3._Barkalov_Sluzhebno-prikladnye_edinoborstva.pdf (Дата обращения: 01.12.2017).
4. Назаров, Ю.Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Назаров Ю.М. – М., 2001. – 219 с.

REFERENCES

1. Aldoshin, A.V. (2014), "Sport in professional physical training of staff of Department of Internal Affairs", *Science and practice*, No. 3 (60), pp. 126-128.
2. Ashkinazi, S.M. and Kuzmin, V.V. (2008), "Innovations in the development of the theory and practice of training servicemen in hand-to-hand combat (the results of the last 20 years)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 41, No. 7, pp. 6-7.
3. Barkalov, S.V. (2015), "Service-applied martial arts in the professional development of employees of internal affairs bodies", available at: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/3._Barkalov_Sluzhebno-prikladnye_edinoborstva.pdf (From the screen).
4. Nazarov, Yu.N. (2001), *Pedagogical bases of formation of professional qualities in employees of OMON by means and methods of physical training*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: kolsar@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2018

УДК 796.015

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И КОЛИЧЕСТВУ ЭЛЕМЕНТОВ КОМПЛЕКСАМИ ДВИЖЕНИЙ

*Виктор Иванович Гончаров, доктор психологических наук, профессор,
Евгений Александрович Мухачев, старший преподаватель,
Школа педагогики ДВФУ, г. Уссурийск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования процесса формирования двигательных навыков в условиях использования различных по содержанию и объему комплексов движений. Оно было проведено с помощью, специально разработанной авторами экспресс-методики [6]. В основе методики лежит компьютерная программа, позволяющая фиксировать и демонстрировать показатели набора заданного слова, или какого-либо бессмысленного буквосочетания, на клавиатуре компьютера. Выполнение заданий, предусмотренных методикой, связано с исполнением движений и содержит все компоненты процесса формирования двигательного навыка – центральный, вегетативный и периферический. Это позволяет полученные данные интерпретировать в достаточно широком аспекте изучения проблемы двигательных навыков.