ВЫВОДЫ

Итак, в тренировочном сезоне 2016-2017 гг. закладывалась «тренировочная база». Выполнялись большие объемы общефизической подготовки. Уделялось большое внимание: бегу, прыжкам, выпадам с отягощением. Также были сделаны большие объемы технической имитации на досках и технического катания на коньках, но недостаточно уделялось внимания специальной работе и упражнениям на скорость в общефизической и в специальной подготовках.

В сезоне 2017-2018 гг. выполнялись большие объемы специальной подготовки: настройки, скоростные отрезки, прохождение дистанционных отрезков интервальным методом, спринт.

Представленные особенности планирования в первом годовом цикле, способствуют закладыванию «функциональной базы» организма для дальнейших объемных тренировочных нагрузок с высокой интенсивностью. Во-втором макроцикле, интенсивные нагрузки позволяют достичь высоких спортивных результатов в конькобежном спорте, которые необходимо показывать спортсменам во взрослом спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Орешкина, И.Н. Организационно-методические предпосылки реализации трехцикловой периодизации тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев в условиях крытых катков / И.Н. Орешкина // Вестник ЧГПУ. – 2016. – № 3 – С. 68-72.

2. Трутаева, И.Н. Методика подготовки высококвалифицированных конькобежцев с трехцикловой периодизацией тренировочного процесса в условиях крытых катков : дис. … канд. пед. наук / Трутаева И.Н. – Челябинск, 2012. – 190 с.

REFERENCES

1. Oreshkina, I.N. (2016), “Organizational and methodological prerequisites for the implementation of the three-cycle periodization of the training process of highly skaters in covered rinks”, *Bulletin of ChGPU*, No. 3, pp. 68-72.

2. Trutaeva, I. N. (2012), *Methods of training highly skaters with a three-cycle periodization of the training process in conditions of indoor rinks*, dissertation, Chelyabinsk.

Контактная информация: as-legkov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2019

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МВД РОССИИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

***Николай Матвеевич Филимонцев**, кандидат исторических наук, доцент, Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации,*
***Елена Николаевна Козырева**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России*

Аннотация

В статье раскрываются психолого-педагогические аспекты совершенствования подготовки курсантов (слушателей) по рукопашному бою, определены его роль и направления в учебно-тренировочном процессе, а также влияние на готовность курсантов (слушателей) образовательных организаций высшего образования МВД России на решение служебных задач профессиональной деятельности и развитие личности обучающегося.

Ключевые слова: рукопашный бой, физическая подготовка, курсанты (слушатели), образовательные организации высшего образования МВД России, психолого-педагогическая система, тренированность.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF IMPROVING THE PREPARATION OF CADETS (LISTENERS) ON HAND-TO-HAND FIGHTING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE MIA OF RUSSIA

***Nikolai Matveevich Filimontsev**, the candidate of historical sciences, senior lecturer,*
St. Petersburg Military Institute of National Guard Troops of the Russian Federation,
***Elena Nikolaevna Kozyreva**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Annotation

The article reveals the psychological and pedagogical aspects of improving the training of cadets (listeners) in hand-to-hand fighting, it defines its role and directions in the training process, as well as the impact on the readiness of cadets (listeners) of the educational institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia to performing the service tasks and personal development of the student.

Keywords: hand-to-hand fighting, physical training, cadets (listeners), physical fitness, educational organizations of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia, psychological and pedagogical system, fitness.

Система физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России направлена на формирование здоровых, физически развитых специалистов, овладение необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное решение оперативно-служебных задач.

В теории и практике образовательных организаций высшего образования МВД России существуют разные концепции построения физической подготовки курсантов (слушателей): общефизическая, спортивно-игровая и служебно-боевая. Каждая из этих концепций построена на основе того или иного направления: общая физическая подготовка, спортивные игры, единоборства. В сущности же все они интегрированы и направлены на решение профессиональных задач.

Наибольший интерес представляет служебно-боевая физическая подготовка, которой сегодня отдается предпочтение. Она направлена на формирование у курсантов профессионально важных качеств, овладение приемами самозащиты без оружия, борьбы, рукопашного боя, развития волевых качеств, внимания и психологической устойчивости.

Рукопашный бой в настоящее время рассматривается как самостоятельный раздел в системе физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций высшего образования МВД России и представляет собой эффективное средство профессиональной служебной подготовки личного состава всех правоохранительных органов Российской Федерации. Это особенно важно, так как порой служебная деятельность сотрудников полиции нередко переходит в рамки крайних форм правового конфликта с нарушителями закона (жесткое психологическое противостояние, прямое и косвенное физическое противоборство, поиск, преследование правонарушителей и т.п.).

Русский рукопашный бой является исключительно отечественным видом единоборств. По определению это смешанный вид, который вобрал в себя технику из разных видов единоборств. Техника единоборств, взятая за основу в русском рукопашном бое, определялась по принципу рациональности и результативности. Он интегрировал в себя те элементы единоборств, которые показали себя наиболее эффективными. Именно этот критерий стал определяющим. Рукопашный бой создавался как прикладная система, поэтому помимо спортивных поединков особенно хорошо зарекомендовала себя для реальных ситуаций. Так, в качестве основных задач, определяющих содержание рукопашного боя, определена подготовка курсантов (слушателей) образовательных организаций высшего образования МВД России к действиям по силовому пресечению различных противоправных действий и задержанию правонарушителей. В значительной степени рукопашный бой

используется при проведении спецопераций, для которых необходимы скрытность и бесшумность. Характерной чертой для рукопашного боя является относительная простота приемов и высокая эффективность. Это объясняет причины использования рукопашного боя в основе служебно-боевой подготовки сотрудников специальных подразделений и служб России.

Анализ современного состояния процесса физической подготовки обучающихся в образовательных организациях высшего образования МВД России показал, что несмотря на качественное преобразование технической и тактической составляющих, по-прежнему имеются факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на уровень подготовленности курсантов по рукопашному бою. К ним необходимо отнести недостаточную систематичность в планировании и проведении учебно-тренировочных занятий, слабую учебно-материальную базу, устаревание используемых методик обучения, отсутствие рекомендаций по использованию средств рукопашного боя для формирования профессионально важных качеств и взаимосвязи обучения с соответствующими разделами тактической и огневой подготовки, недостаток выделенных часов на обучение рукопашному бою, а следовательно не способность обеспечить формирование у курсантов достаточного уровня сформированности двигательных умений и навыков рукопашного боя.

В этой связи, одним из приоритетных направлений физической подготовки, является задача выработки у курсантов твёрдых умений и навыков рукопашного боя, изученных приёмов и действий в боевой обстановке, воспитания у них высокой психологической устойчивости и способности мгновенно ориентироваться в сложных ситуациях. На занятиях по физической подготовке необходимо активно использовать элементы рукопашного боя, наиболее доступных в усвоении и эффективных в рукопашной схватке приемами и действиями. Это служебно-прикладные упражнения, хорошо зарекомендовавшие себя на практике: действия со спецсредствами, защита от ударов уходами, основные удары руками и ногами, болевые приемы и броски в усложненных условиях, способы защиты от нападения, воспитание уверенности в собственных силах.

Важным компонентом подготовки курсантов по рукопашному бою, по мнению А.О. Цыганок, является методическая подготовка, формирующая методические навыки по организации и проведению всех форм физической подготовки средствами рукопашного боя, теоретическая подготовка, вооружающая необходимыми знаниями по рукопашному бою [6, с. 87].

Тщательно продуманная система практических упражнений и заданий, систематическое их повторение и закрепление в процессе всего периода обучения, являются непременными условиями становления методической зрелости курсантов, позволяют создать прочный фундамент для совершенствования педагогического мастерства будущего начальствующего состава.

Учитывая опыт отечественных ученых [1, 2, 4, 6], в интересах совершенствования процесса подготовки курсантов по рукопашному бою на кафедре физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России разработана специальная программа, основу которой составляют психологические аспекты автоматизации движений, методические приемы и действия направленные на формирование прикладных умений ведения рукопашной схватки. Принципиально новым, на наш взгляд, в предложенной программе выступает тот факт, что навыки формируются на основе педагогически оправданных установок на акцентирование и отработку ведущих компонентов изучаемых движений. А формирование умений ведения рукопашной схватки предполагает обучение рациональному использованию обучающимися имеющегося специального двигательного фонда на основе оценки сложившейся боевой ситуации и идентификации действий противника. Для эффективного проведения занятий по рукопашному бою, на кафедре имеется специальное оборудование (инвентарь): борцовский ковер и татами, манекены для отработки приемов борьбы, боксерские груши, макивары (подушки для

отработки ударной техники), зеркала и т.д.

Заслуживает внимания и тот факт, что отработка всего изученного материала происходит обязательно на фоне больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений, моделируемых в процессе занятий по физической подготовки. В этой связи особая роль отводится педагогическому контролю и определению степени тренированности курсантов в процессе занятия по рукопашному бою. В рукопашном бою результаты поединка не измеряются в строгих количественных мерах, как, например, в плавании, легкой и тяжелой атлетике, что создает определенные трудности в выявлении связей между уровнем функциональной подготовленности и результатами поединков. Однако успех поединков, на наш взгляд, тесно связан с уровнем специальной тренированности. На сегодняшний день существует много методов и тестовых показателей, характеризующих общую и специальную тренированность спортсменов.

Раскрывая понятие тренированность, ряд авторов определяют ее как комплексное качество. По их мнению, тренированность – это состояние, которое характеризуется определенным уровнем специальной работоспособности к достижению высоких результатов в том или ином виде мышечной деятельности [3, 5]. Тренированность сопряжена с физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленностью.

Нами были проведены педагогические и комплексные медицинские наблюдения за динамикой тренированности курсантов 2-го курса нашей образовательной организации в процессе учебного занятия по рукопашному бою и разработана методика проведения такого контроля. Для этого у них определяли частоту пульса в покое стоя до занятия за 10 с, во время разминки 3-4 раза (каждый раз за 10 с), во время основной части занятия 10-12 раз (тоже каждый раз за 10 с) и в заключительной части 3 раза. По данным пульсометрии составляли физиологическую кривую пульса: по оси ординат располагали частоту пульса в пересчете на минуту (показатели частоты пульса за 10с умножали на 6), по оси абсцисс – время в минутах.

Визуальный метод наблюдения давал возможность оценить признаки утомления и отразить основные факторы, способствующие его развитию. Как известно, утомление – это физиологический процесс, способный защитить организм от перенапряжения, развить адаптацию, стимулировать дальнейшее повышение тренированности. Утомление во время занятий физической подготовкой может возникать в виде легкой, средней и большой степеней. Легкая степень характеризуется небольшим покраснением кожи лица (не всегда), незначительной потливостью, слегка учащенным или ровным дыханием, сосредоточенное внимание, отсутствие жалоб. При средней степени отмечается значительное покраснение кожи лица, сильная потливость, глубокое и значительно учащенное дыхание, нарушение координации движений, затрудненность речи. Могут быть жалобы на усталость, боли в мышцах, сердцебиение, одышку. Большая степень утомления проявляется резким покраснением (побледнением, синюшностью) кожи лица, очень сильной потливостью и появлением соли на висках и майке, резким учащенным дыханием (поверхностным), возможно глубоким с беспорядочным дыханием, значительным нарушением координации движений, крайне затрудненной речью. Могут быть жалобы на головокружение, боли в правом подреберье, головную боль, тошноту и др.

Во время педагогического контроля мы учитывали: время и интенсивность физической нагрузки курсанта; их соответствие функциональным возможностям организма; уровень физической подготовленности, как распределена нагрузка в занятии; постепенное увеличение нагрузки в начале занятия и ее уменьшение в конце; какие были интервалы отдыха и как они влияли на организм. Кроме того, мы наблюдали: какие из специальных упражнений переносились лучше, какие хуже; какие признаки утомления проявлялись у курсантов, когда они возникали и что способствовало этому. В тоже время отмечали: максимальные показатели частоты пульса и какие физические упражнения, при этом выполнялись. По окончании занятия курсантам давались рекомендации по восстановлению их

организма. Итоговая оценка подготовленности обучающихся выставляется путем проведения спарринга («вольного» боя) при свободе выбора средств нападения и защиты партнерами и мобилизации психофизических возможностей.

В качестве примера предлагаем примерное заключение на проведенный педагогический контроль: «Физические упражнения, выполняемые курсантами во время учебного занятия, соответствовали его функциональным возможностям. Предложенная курсантам физическая нагрузка была средней интенсивности и соответствовала задачам учебного занятия. Об этом свидетельствовала адекватная реакция сердечно-сосудистой системы на предложенное время и интенсивность выполнения приемов и навыков рукопашного боя. Работу курсанты выполнял в аэробных условиях. Утомление у курсантов диагностировалось как средней степени. Об этом указывали такие признаки: покраснение кожи лица, сильная потливость по всему телу, значительно учащенное дыхание, неуверенный шаг во время выполнения приемов, одышка, сердцебиение. Следовательно, проводимый педагогический контроль за курсантами во время учебных занятий дает возможность построить физиологическую кривую пульса на предъявляемую физическую нагрузку, а с ее помощью определить влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Как показала практика, хорошо зарекомендовали себя занятия по рукопашному бою с курсантами (слушателями) проводимые в усложненных условиях, где приёмы нападения и самозащиты отрабатывались с использованием средств индивидуальной бронезащиты и активной обороны. В подготовительную часть занятий следует включать общеразвивающие, специальные упражнения на месте и в движении, упражнения на гибкость, серии имитирующих ударов в сочетании с блоками, упражнения в парах, акробатические упражнения по самостраховке, специальные дыхательные упражнения и т.д.

Значительное увеличение общего бюджета времени на обучение и тренировку приемов рукопашного боя позволило повысить подготовленность курсантов (слушателей) по рукопашному бою. Это достигалось путем комплексного использования всех форм физической подготовки и дополнительных резервов времени в виде факультативных занятий, специализированного варианта утренней физической зарядки, инструктажей перед заступлением в наряд, дополнительных тренировок в процессе занятий по огневой подготовке. Это позволило обеспечить реализацию принципов непрерывности и систематичности в обучении курсантов рукопашному бою.

Поскольку основным структурным элементом рукопашного боя является единоборство, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия должны заимствоваться из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, и служебно-спортивного единоборства). В рукопашном бою они получили широкую трактовку и практическое применение на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание и развитие курсантов и слушателей.

Таким образом, располагая большим количеством разнообразных действий и тактических приемов рукопашный бой позволяет совершенствовать все основные системы и функции обучающихся, физические, морально-психологические качества, прикладные навыки для успешной профессиональной деятельности будущего сотрудника органов внутренних дел.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази ; под ред. проф. В.Л. Марищука ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2001. – 240 с.

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. 6-11.

3. Волков, Н.И. Проблема утомления в теории и практике спорта / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 60-63.

4. Ушенин, А.И. Формирования умений и навыков судейства рукопашного боя у курсантов учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук / Ушенин А.И. – СПб., 2005. – 131 с.

5. Фарфель, В.С. Дискуссия о критериях тренированности // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 1. – С. 64-72.

6. Цыганок, А.О. Подготовка курсантов ввузов по рукопашному бою : дис. … канд. пед. наук / Цыганок А.О. – СПб., 2003. – 223 с.

REFERENCES

1. Ashkinazi, S.M. (2001), *Questions of the theory and practice of hand-to-hand combat in the Armed Forces of the Russian Federation*, Military institute of physical culture, St. Petersburg.

2. Ashkinazi, S.M. and Kuzmin, V.V. (2008), "Innovations in the development of the theory and practice of hand-to-hand combat servicemen (research results of the last 20 years)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 7 (41), pp. 6-11.

3. Volkov, N.I. (1974), "The problem of fatigue in the theory and practice of sports", *Theory and practice of physical culture*, No 2, pp. 60-63.

4. Ushenin, A.I. (2005), *Formation of skills and skills of judging hand-to-hand combat at cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, dissertation, Saint-Petersburg.

5. Farfel, B.C. (1972), "Discussion about the criteria for training", *Theory and practice of physical culture*, No 1, pp. 64-72.

6. Tsyganok, A.O. (2003), *Preparation of cadets of high schools for hand-to-hand combat*: dissertation, Saint-Petersburg.

Контактная информация: persona-100@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.04.2019

УДК 796.011

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

***Юрий Анатольевич Филиппов**, кандидат философских наук, доцент,*
***Ольга Владимировна Резенькова**, кандидат биологических наук, доцент,*
***Ирина Евгеньевна Шаталова**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты опроса отношения студенческой молодежи к формированию у них мотивационно-ценностных потребностей к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Было установлено, что у студентов наблюдается низкий образовательный уровень в области физической культуры и спорта, слабая физическая и спортивно-техническая подготовленность и, как следствие всему, физкультурно-спортивная пассивность, на фоне неустойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, мотивы, интересы, физическая активность.

COMPLEX ANALYSIS OF ATTITUDE OF STUDENTS OF NORTH CAUCASIAN FEDERAL UNIVERSITY TO OCCUPATIONS WITH PHYSICAL CULTURE AND TO HEALTHY LIFESTYLE

***Yury Anatolyevich Filippov**, the candidate of philosophical sciences, senior lecturer,*
***Olga Vladimirovna Rezenkova**, the candidate of biological sciences, senior lecturer,*
***Irina Evgenyevna Shatalova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
North Caucasian Federal University, Stavropol

Annotation

In this article the results of the poll of the attitude of the student's youth to formation among them the motivational and valuable needs in occupations with physical culture and in healthy lifestyle are