

затянется.

Таким образом, результаты биомеханических исследований техники позволяют построить индивидуальные информационные модели перехода от объективного тезауруса к интерпретации количественных характеристик движений в субъективное восприятие их гимнастами, на основе шкал дифференциации.

Слияние и взаимодействие трёх тезаурусов способствует качественному пониманию техники гимнастических упражнений. Слияние: объективного тезауруса, как системы научной информации о биомеханических закономерностях движений в спортивной гимнастике; тезауруса личности педагога, как устойчивой совокупности слов, понятий, терминов, категорий, имеющих для него определённый личностный смысл и используемых в педагогической деятельности и общении; личности ученика, его объёма знаний, умений, в двигательной области спортивной гимнастики, способностей к проектно-двигательному мышлению.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов, Е.М. Ритмодвигательная структура техники гимнастических упражнений : учеб. пособие /Е.М. Аксенов; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2000. – 47 с.
2. Дмитриев, С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена /С.В. Дмитриев. – Ниж. Новгород: [б.и.], 1995. – 150 с. : ил.
3. Дмитриев, С.В. Смысловое проектирование спортивных действий /С.В. Дмитриев, Д.Д. Донской //Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 51-56.
4. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. учеб. завед. /Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 176 с.
5. Подласый, И.П. Педагогика: новый курс : учеб. для студ. высш. учеб. завед.: в 2-х кн. Кн 2. : Процесс воспитания /И.П. Подласый. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 256 с.
6. Рапацевич, Е.С. Современный словарь по педагогике /Е.С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2001. – 928 с.
7. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: Концепция и технологии /В.В. Сериков. – Волгоград: Перемена, 1994. – 152 с.
8. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. /В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 576 с.
9. Солодяников, В.А. От базовых навыков к профилирующим упражнениям и их разновидностям: метод. материалы семинара тренеров Псковской области /В.А. Солодяников. – Великие Луки: [б.и.], 1998.
10. Сучилин, Н.Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности: автореф. ... дис. д-ра пед. наук /Н.Г. Сучилин. – М., 1989. – 49 с.

#### **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ОДНОНАПРАВЛЕННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПОГРАНИЧНЫХ ВОЙСК**

*В.А. Шеринёв*

Практика деятельности пограничников показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий нарушителей границы зависит не только от умения владеть табельным оружием, но, и прежде всего, от уровня физической подготовленности и сформированности специальных двигательных навыков.

Достижение гармоничного развития офицеров в учебных заведениях погранич-

ных войск РФ является ответственной задачей их подготовки, поскольку определяет профессиональную готовность последних к исполнению обязанностей на должностях в соответствии с предназначением. Существенное место в формировании физических качеств курсантов, как будущих офицеров, их готовности к дальнейшей службе, занимает период обучения в вузе.

Данное положение определяет соответствующие для этого этапа обучения цели и задачи, которые, конкретизированные для каждого из разделов подготовки, формулируются в программе начального обучения в вузе. Как указывает А.А.Нестеров (1983), выполнение целевой установки обучения и задач воспитания курсантов на каждом из этапов обучения предполагает нахождение путей рационального применения в учебно-воспитательном процессе средств, форм и методов обучения, которые позволяют в заданных условиях обеспечить интенсификацию процесса подготовки.

Высокая результативность физической подготовки, по данным многочисленных исследований, достигается при системном подходе к организации обучения и воспитания в процессе физической подготовки. Следовательно, только представление и организация процесса физической подготовки как системы, со всей совокупностью взаимодействующих и взаимовлияющих на достижение конечного результата факторов, может привести к успешному решению задач.

Любой процесс обучения осуществляется с помощью метода восхождения, то есть от простого к сложному. При этом на каждом этапе обучения необходимо определять уровень усвоения курсантами учебной программы, прежде чем станет возможным переход к следующему этапу. Для того, чтобы к выпуску профессиональная готовность курсанта достигла определенной степени, на каждом учебном занятии она должна получать определенное положительное «приращение».

Целесообразность заблаговременной профессионально-прикладной физической подготовки доказывается большой устойчивостью тренированных людей к разнообразным рабочим нагрузкам, более кратковременным срокам освоения новых профессиональных навыков.

Таким образом, актуальность исследования определяется целым рядом противоречий: между непрерывным усложнением процесса обучения в вузах пограничных войск и ограничением времени на усвоение программы по физической подготовке; между растущими требованиями к профессиональной готовности офицеров-пограничников и заметным ухудшением качественных характеристик поступающих в вузы; между возрастающими требованиями к степени физической готовности будущих офицеров-пограничников и значительным сокращением времени, отводимого на физическое совершенствование курсантов при проведении всех форм физической подготовки.

Выполнение профессиональных обязанностей офицерами-пограничниками сопровождается значительным психоэмоциональным напряжением, происходящим в условиях нарушения режима труда и отдыха (сна) и деятельностью в условиях стресса.

Успешность действий в этих условиях зависит от высокого уровня физической и психической готовности, а также развития профессионально важных двигательных навыков. В то же время, как показали проведенные исследования, исходный уровень физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы пограничных войск, не соответствует требованиям, предъявляемым к ним. Это, во-первых, снижает эффективность их обучения в вузе; во-вторых, не позволяет качественно освоить программу вуза по физической подготовке; в-третьих, не обеспечивает высокого уровня физической готовности во время профессиональной деятельности после окончания вуза.

Как показали наши исследования, в этих условиях наиболее рационально проведение однонаправленных тренировок для развития выносливости и силы во всех формах физической подготовки, поскольку механизмы энергообеспечения тренировок при развитии указанных качеств имеют специфические особенности, а затем уже ис-

пользовать упражнения для развития быстроты и ловкости. Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о более высокой эффективности применения однонаправленных тренировок, так как при этом отсутствует «наслоение» биохимических продуктов распада специфической мышечной деятельности, которая наблюдается при развитии выносливости и силы на одном занятии одновременно.

В ходе исследования были определены факторы, влияющие на эффективность процесса физической подготовки курсантов.

Для этого проводился опрос 32 специалистов по физической подготовке и спорту. Респондентам предлагалось проранжировать факторы по степени значимости их влияния на повышение эффективности процесса физической подготовки курсантов. Факторы, определяющие эффективность процесса физической подготовки курсантов, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Ранговая структура факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов**

№ п/п	Факторы, влияющие на эффективность процесса физической подготовки	Сумма рангов
1.	Рациональное соотношение однонаправленных тренировок в процессе всех форм физической подготовки	41
2.	Преимущественное использование упражнений аэробного характера	98
3.	Планирование физической нагрузки на учебных занятиях с учетом ее объема, полученного в процессе проведения других форм физической подготовки	67
4.	Учет исходного уровня развития физических качеств у курсантов	127

Определив ведущие факторы, влияющие на эффективность процесса физической подготовки курсантов, мы приступили к разработке методики применения однонаправленных тренировок для ускоренного развития силы и выносливости.

Программа состояла из развивающих недельных циклов и проводилась в первом семестре обучения в форме: утренней физической зарядки, учебных занятий и спортивной работы.

Основу методики проведения занятий составили беговые упражнения на выносливость, разнообразные средства развития силы и гибкости (табл. 2).

В процессе педагогического эксперимента осуществлялась проверка разработанной программы физической подготовки курсантов на основе применения однонаправленных тренировок.

При организации занятий в экспериментальной группе мы исходили из того, что упражнения на выносливость способствуют повышению функциональных резервов организма, а упражнения на силу улучшают слаженность процессов нервно-мышечной координации.

Однонаправленные тренировки проводились во всех формах физической подготовки.

Экспериментальная методика в ходе педагогического эксперимента в естественных условиях профессионального обучения курсантов показала высокую свою эффективность.

По большинству исследуемых показателей физической готовности курсанты ЭГ достоверно превосходили курсантов КГ (табл.3.).

Таблица 2.

**Упражнения с направленностью на развитие силовых способностей и их комплексы, применяемые в программе физической подготовки**

№	Упражнение	Кол-во повторений
1.	Подтягивание на перекладине	4-6 раз
2.	Подтягивание обратным хватом	4-6 раз

3.	Подтягивание, хват широкий	3-4 раза
4.	Подъем переворотом	2-3 раза
5.	Поднимание ног к перекладине	6-8 раз
6.	Подъем силой на перекладине	2-4 раза
7.	Смена висов на перекладине (согнувшись, прогнувшись)	5-6 раз
8.	Вис. Поднимание ног до прямого угла и удержание	3-5 с
9.	Поднимание туловища лежа на животе (ноги в упоре)	10-20 раз
10.	Поднимание туловища лежа на спине (ноги в упоре)	10-20 раз
11.	Сидя на полу, руки в упоре сзади, сведение и разведение ног, удерживание их под углом в 45°	20-30 с
12.	Сидя на полу, руки в упоре сзади, круговые вращения ног	20-30 с
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10-20 раз
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	5-10 раз
15.	Смена положений: основная стойка (ОС), упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть вверх, ОС	10-15 раз
16.	ОС. Прыжки вверх на двух ногах (или с вращением на 180-360°)	до 30 раз
17.	Стоя на крае опоры, поднимание на носках	20-30 раз
18.	В упоре на брусьях. Разведение и сведение ног (или разведение в размахи-вании)	6-10 раз
19.	Передвижение в упоре на руках на брусьях	
20.	Приседание с партнером на плечах	5-10 раз
21.	Приседание на одной ноге (партнер страхует и поддерживает)	5-15 раз
22.	Многоскоки на одной ноге	10-15 раз
23.	Прыжки с ноги на ногу в длину с места (тройной, пятерной, десятерной)	3-5 раз
24.	Выпрыгивание вверх из упора присев	до 10 раз
25.	Бег с партнером на плечах	10-20 м

Примечание.

1. Из перечисленных упражнений формируются комплексы, используемые на утренней физической зарядке.

- комплекс № 1: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 24;
- комплекс № 2: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 22, 23;
- комплекс № 3: комплекс № 2 + 18, 20, 25.

2. Комплекс № 1 проводится с первой по третью неделю занятий; комплекс № 2 проводится с четвертой по шестую неделю, комплекс № 3 с седьмой недели. Данные комплексы могут использоваться на УЗ (СР).

3. В зависимости от темпа освоения и уровня подготовленности комплексы могут меняться, дополняться, начинать использоваться раньше.

4. Упражнения 20-25 (комплекс № 4) также используются на УЗ и СР для развития скоростно-силовых способностей.

Таблица 3

**Показатели физической подготовленности у курсантов опытных групп до и после эксперимента ( $x \pm m$ )**

№ п/п	Исследуемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента
1.	Сила. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	12,2±0,6	15,2±0,5
		КГ	12,6±0,5	11,3±0,9
2.	Быстрота. 100 м (с)	ЭГ	14,6±0,1	14,1±0,1
		КГ	14,6±0,1	15,0±0,1
3.	Бег. Выносливость. 3000 м (мин,с)	ЭГ	12,24 ±2,3	12,12±2,2
		КГ	12,26 ±6,3	12,38 ±6,3

Вывод: программа физической подготовки, основанная на применении односторонних тренировочных нагрузок способствовала более эффективному развитию физических качеств у курсантов вузов пограничных войск.