

6. Пидкасистый, И. П. Организация учебно-познавательной деятельности студента / П. И. Пидкасистый. — 2-е изд., доп. и перераб. — М. : Педагогическое общество России, 2005. — 144 с.

УДК 796.85

К. Р. Комоцкий

К. R. Komotskiy

*преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

**ПУТИ ИНТЕНСИФИКАЦИИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**THE WAYS OF INTENSIFICATION
OF THE STUDING PROCESS
OF THE ACADEMIC DISCIPLINE «PROFESSIONAL
AND APPLIED PHYSICAL TRAINING»**

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу методического подхода в воспитании специальных двигательных-координационных способностей курсантов, изучающих приемы самозащиты в рамках учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», не имеющих предварительной спортивной подготовки. Рассмотрен и экспериментально обоснован путь форсирования прироста технического мастерства у данного контингента занимающихся.*

***Summary.** The article is devoted to the issue of the methodical approach in the education of special motor skills among young men who learning self-defense techniques within the framework of the academic discipline «professional and applied physical training». The way of increasing in technical skills of this contingent of dealers is examined and experimentally substantiated.*

Вопрос оптимизации построения тренировочного процесса в единоборствах всегда был актуальным для специалистов, работающих в детско-юношеских и спортивных школах, а также в спорте высших достижений [1]. Однако, как показывает практика, данный вопрос крайне редко рассматривается специалистами в разрезе профессионально-прикладной подготовки, в основе которой лежат единоборства. В данном случае речь идет о подготовке сотрудников орга-

нов внутренних дел, для которых владение приемами силового задержания на высоком уровне имеет первостепенное значение. Однако занимающиеся, как субъект тренировочного процесса в спортивных и прикладных единоборствах, значительно различаются. Так, начальный возраст для занимающихся в спортивных единоборствах на сегодняшний день составляет 10–11 лет. К профессионально-прикладной же подготовке приступают в основном люди в возрасте 17 лет и старше. Данный фактор является очень весомым, т. к. к этому возрасту в соответствии с пониманием классической теории физического воспитания большинство сенситивных периодов прошли. Тем не менее у таких занимающихся необходимо сформировать большое количество двигательных навыков, которые обеспечили бы выполнение разнообразных приемов силового задержания. Однако в большинстве случаев курсанты, приступающие к обучению силовым приемам задержания, не имеют какой-либо предварительной спортивной подготовки, что, естественно, сужает их двигательный опыт как таковой, тем самым лимитируя их способность к быстрому освоению новых движений. Помимо этого, в силу того, что данный контингент занимающихся не является целевым для спортивной практики, вопрос оптимизации учебно-тренировочного процесса с ним специалистами изучен недостаточно полно.

Таким образом, в методике спортивной тренировки сформировался определенный пробел, который уже заполняется практиками. Особенностью работы с взрослым контингентом занимающихся, специализирующихся в единоборствах, является то, что такие этапы многолетней подготовки, как начальный и общей базовой подготовки, фактически выпадают.

Соответственно, учебный процесс с занимающимися единоборствами, в частности самбо, в возрасте старше 17 лет естественным образом нуждается в определенной интенсификации. Однако при этом тренерам-преподавателям необходимо считаться с возрастной физиологией занимающихся, социальными факторами и прочими обстоятельствами при планировании тренировочного процесса [2–4]. Примечательным также является тот факт, что внимание так называемых «сенситивных периодов развития физических качеств» сконцентрировано в основном на возрасте 5–17 лет [5; 6]. Практических же и экспериментальных данных о подвижности физических качеств у контингента старше 17 лет на сегодняшний день явно недостаточно.



Рисунок 1 — Сенситивные периоды у мальчиков и девочек по отношению к биологическому и хронологическому возрасту (Balyi&Way, 2014)

Следовательно, с одной стороны, имеется обширный практический и экспериментальный опыт воспитания двигательных качеств для юных спортсменов, но с другой стороны, специалистами почти не рассматривается вопрос особенностей воспитания двигательных-координационных способностей у более взрослого контингента занимающихся, в том числе изучающих самбо в разрезе профессионально-прикладной физической подготовки.

Целью настоящего исследования являлся поиск резервных средств форсирования роста технико-тактического мастерства у курсантов специализированных учебных заведений органов внутренних дел, изучающих приемы самозащиты, в возрасте 17 лет и старше, не имеющих предварительной спортивной подготовки.

Мы предположили, что применение специализированных упражнений, направленных на развитие сенсомоторной чувствительности по основным параметрам движений в подготовительной части, вместо беговых и общеразвивающих упражнений, будет способствовать повышению скорости освоения технического арсенала самбо, тем самым повышая эффективность тренировочного процесса, при этом не оказывая негативного влияния на качество подготовки организма занимающихся к основной части тренировочного занятия.

В данном исследовании нами применялись такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, методы теоре-

тического анализа и синтеза, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний.

С целью проверки нашей гипотезы был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие курсанты Могилевского института МВД, занимающиеся в группе спортивной специализации по самбо первого года обучения. Посредством опроса было установлено, что члены контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп ранее единоборствами не занимались. Суть эксперимента заключалась в том, что занимающиеся в экспериментальной группе вместо классической разминки, которая составляла 25–30 минут и состояла из беговых, общеразвивающих, акробатических, а также специально-подготовительных упражнений, выполняли задания из экспериментального комплекса упражнений (таблица 1).

Таблица 1 — Экспериментальный комплекс упражнений в подготовительной части тренировочного занятия

№, п/п	Направленность упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Статодинамические упражнения на месте, растяжка основных мышечных групп	5–7 мин	Дыхание глубокое, тело расслаблено
2	Упражнения в парах, направленные на развитие ориентации в пространстве	4–5 мин	Интенсивность наращивать постепенно
3	Отработка взятия захвата с обусловленным сопротивлением в условиях повышенной роли тактильной сенсорной чувствительности (с закрытыми глазами)	4–5 мин	Скорость движений 50–70 % от нормальных условий в схватке
4	Упражнения, направленные на развитие сенсорной чувствительности перемещения центра тяжести противника в пространстве	4–5 мин	Партнер задает направление движений, их скорость
5	Упражнения, направленные на развитие сенсорной чувствительности к началу атакующего действия по тактильному сигналу партнера	4–5 мин	Действия партнера должны повторяться не более 2 подряд

По завершении экспериментального периода в 7 недель мы провели контрольные схватки по заданию, которое заключалось в том, что спарринг-партнер произвольно не более 10 раз за схватку на ко-

роткий отрезок времени сознательно создавал благоприятную ситуацию для атаки своему оппоненту. Регистрировалось количество реализованных борцом искусственно созданных для него благоприятных ситуаций. Полученные данные были обработаны посредством программного комплекса STATISTICA 7.0 по t-критерию Стьюдента. Были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 — Результаты контрольного испытания в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Количество ошибок		Время реакции, баллы	
	($x \pm \sigma$)	Уровень значимости	($x \pm \sigma$)	Уровень значимости
Контрольная	6,2±1,8	P<0,05	1,72±0,44	P<0,1
Экспериментальная	5,4±2,1		2±0,47	

Также с целью оценки целесообразности внедрения предложенных нами упражнений с методическими задачами подготовительной части тренировочного занятия нами был проведен мониторинг частоты сердечных сокращений у занимающихся в контрольной и экспериментальной группах. В каждой группе случайным образом было выбрано по одному испытуемому, наблюдение за динамикой ЧСС которых проводилось с помощью мониторов сердечного ритма Polar H7. Были получены следующие данные (рисунок 2).

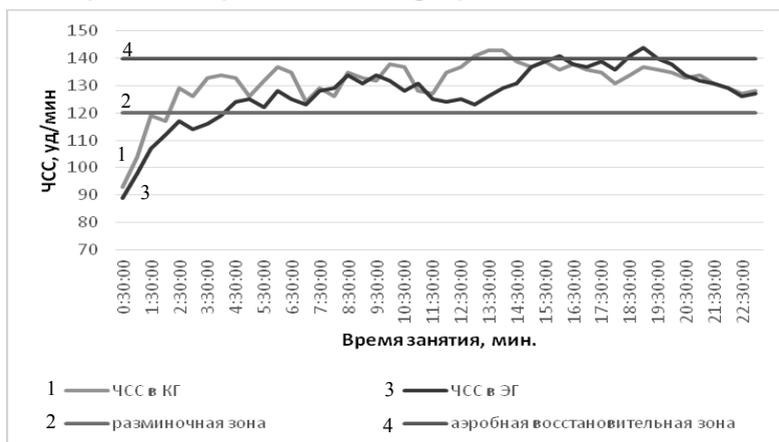


Рисунок 2 — Динамика ЧСС у занимающихся в подготовительной части тренировочного занятия в экспериментальной и контрольной группах

По результатам внедрения в подготовительную часть занятия учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы заданий, направленных на повышение сенсомоторной чувствительности по основным параметрам движений, характерных для самбо, мы обнаружили достоверно лучший результат в контрольном испытании. Этот факт дает нам основания полагать, что у занимающихся, которые приступили к изучению самбо в старшем юношеском возрасте, действительно возможно форсировать прирост специальных двигательных качеств (различительной сенсомоторной чувствительности по основным параметрам движений) за счет внедрения в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий специальных комплексов упражнений.

Проанализировав данные педагогического наблюдения ЧСС в подготовительной части занятия у курсантов, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, мы обнаружили, что оба варианта построения разминки решают возложенные на них методические задачи. Следовательно, при работе с контингентом 17 лет и старше, не имеющим предварительной спортивной подготовки, действительно существует резервный потенциал для ускоренного роста технического мастерства за счет внедрения в подготовительную часть занятия упражнений, направленных на формирование специальной сенсомоторной чувствительности к основным движениям изучаемого раздела самозащиты.

Мы считаем, что данное направление исследований требует более детального рассмотрения, так как вопрос развития моторики у взрослого контингента, занимающегося спортом, изучен недостаточно полно.

Библиографический список

1. Шахмурадов, Ю. А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе : метод. рекомендации для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФК / Ю. А. Шахмурадов, Г. Б. Бардамов, В. Л. Дементьев ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. — М. : ГЦОЛИФК, 1992. — 61 с.
2. Дзюдо. Система и борьба : учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 798 с.
3. Еганов, В. А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии двигательного-координационных способностей в спортивных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов // Современные проблемы науки и образования. — 2011. — № 4. — С. 16–21.

4. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. — М. : Academia, 2006. — 591 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 542 с. : ил.

6. Филин, С. А. Двигательно-координационная подготовка юных самбистов 10–12 лет на этапе начальной спортивной специализации / С. А. Филин, А. П. Стрижак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 1. — С. 19.

УДК 796.0156

Ю. В. Кривенков

Y. V. Krivenkov

*преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД
IMPROVEMENT PROFESSIONAL APPLIED
PHYSICAL PREPARATION OF CADETS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF MIA**

***Аннотация.** Необходимость решения ряда служебных задач, связанных с пресечением преступлений и административных правонарушений, предъявляет повышенные требования к профессиональной двигательной и психологической готовности сотрудников органов внутренних дел. В данной статье рассматривается методика совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, сформированная на основе физических упражнений многоборья «Strenflex».*

***Summary.** The need to address a number of official tasks related to the suppression of crimes and administrative offenses, places increased demands on the professional motor and psychological preparedness of the employee. This article examines the methodology for improving the professional applied physical training of cadets formed on the basis of the physical exercises of the all-around «Strenflex».*