

ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ И ВОЕННОМУ МАСТЕРСТВУ



ПОЛИЕВСКИЙ

Сергей Александрович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Профессор кафедры спортивной медицины, доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, e-mail: sergei.polievskii@mail.ru

POLIEVSKY Sergey

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Professor of the Department of Sports Medicine, Doctor of Medical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation

ДАМДИНЦУРУНОВ

Вячеслав Анатольевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Заведующий кафедрой ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, кандидат педагогических наук, тел.: +7-495-940-78-30

DAMDINTSURUNOV Vyacheslav

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Head of the sub department of T&M Applied Sports and Extreme Activity, Ph.D., E-mail: 9407830@mail.ru

ВОЛОХОВА

Светлана Викторовна

Московский авиационный институт (МАИ)

Заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент

VOLOKHOVA Svetlana

Is the department chair of Physical training of MAI Moscow, associate professor

ПЬЯНИКОВ

Владимир Сергеевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Старший преподаватель кафедры ТиМ ПВСиЭД, руководитель специализации ТиМ служебно-прикладных единоборств

PYIANNIKOV Vladimir

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Senior Lecturer of the Chair T & M of Applied Kinds of Sports and Extreme Activity

Head of Specialization of T & M applied single combats

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка, специальная физическая подготовка, профессиональное мастерство, военное мастерство.

Аннотация. Статья посвящена роли экстремальных видов спорта при обучении профессиональному и военному мастерству.

PROFESSIONAL AND MILITARY APPLIED SIGNIFICANCE OF EXTREME SPORTS

Keywords: extreme sports, professional and application-oriented physical training, special physical training, professional skill, military skill.

Abstract. Vocational and applied military role of extreme sports needs to be justified and systematization.

Введение. Представляется важным определить стратегию и технологию прикладного физического совершенствования с помощью использования экстремальных видов спорта в ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка родов войск), основываясь на накопленном передовом опыте

инновационных разработок в этой области творческих коллективов РГУФКСМиТ и других вузов нашей страны и зарубежных, особенно Украины и Белоруссии, ведущих активные научно-практические изыскания в этих направлениях.

Реестр ЭВС (экстремальных видов спорта), которые могут быть использованы в физическом

воспитании в качестве профессионально-прикладного материала, весьма обширен и непрерывно растёт. Если же каждый вид подразделить на элементы по степени их профессионально-прикладной значимости, то выбор средств ПФК будет еще больше.

Для этого нужна специальная исследовательская работа по отбору наиболее эффективных средств и форм ППФП с целью обоснования занятий профилированными и профессионально-прикладными видами спорта, соревнований по ППФП, физкультурно-рекреационных мероприятий с элементами ППФП при особом внимании тренажёрам повышенной пропускной способности и привлекательности из арсенала экстремальных видов спорта.

Примером может быть применение тренажеров, имитирующих скальный рельеф (скалолазных стен) или иначе скалодромов. Спортивные тренажеры, имитирующие скальный рельеф (скалолазные стенды, скалодромы), позволяют организовать современный тренировочный процесс у спортсменов и любителей при обязательном соблюдении необходимого уровня безопасности. Выполнение на них различных двигательных действий является широко используемым, однако не приобрело достаточной популярности в рамках системы физического воспитания.

Скалолазные стенды легко размещаются в стандартных спортивных залах, а также допускается их установка и в помещениях меньшего размера.

Их профессионально-прикладная ценность может быть очень высока.

Нуждается также в исследовании оценка прикладных свойств спортивных уличных тренажеров, спортивных уличных площадок, особенно в рамках спортивно-игровых и физкультурно-оздоровительных комплексов, разработка наиболее перспективных методик работы на тренажёрах: игрового метода, соревновательного метода, оценка средств усиления наглядности обучения, нормирование нагрузок на тренажёрах ППФП в недельном цикле тренировочных занятий, разработка программ испытаний конкретных тренажеров и оборудования для ППФП, ЭВС и сдача норм комплекса ГТО.

Практическая реализация результатов. Исследования последних лет убедительно показывают, что высокого уровня физической надежности и готовности к работе в условиях экстремальных ситуаций можно достичь в сравнительно сжатые сроки без больших материальных затрат за счет целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой на этапах

дипломного и последипломного формирования профессионалов.

Основу такой подготовки составляет использование экстремальных видов спорта (ЭВС), их компонентов и систем физических упражнений, способствующих формированию психофизиологических и психофизических качеств личности, обеспечивающих ее работоспособность и стрессоустойчивость.

Однако анализ показывает, что методология и методика применения этих средств воздействия на личность профессионалов при подготовке к профессиональной деятельности в условиях воздействия экстремальных факторов разработана к настоящему времени недостаточно.

Это существенно сдерживает их широкое применение в практике физического воспитания учащейся молодежи и трудящихся.

Анализ имеющегося опыта ППФП убеждает, что применение ЭВС и других компонентов формирования физической надежности и готовности профессионалов, работающих в условиях воздействия экстремальных факторов, предполагает последовательное решение четырех взаимосвязанных задач:

- 1) выявление экстремальных факторов, ситуаций, состояний организма, присутствующих в профессиональной деятельности;
- 2) определение требований к психофизиологической и психофизической подготовленности профессионалов, обеспечивающих их физическую надежность и готовность к высокопродуктивной работе в условиях воздействия ЭФ; желательно в педагогических терминах, понятных преподавателям физического воспитания и тренерам;
- 3) подбор средств физической подготовки для реализации этих требований;
- 4) разработка технологии использования средств в целях ППФП.

Методология и методика решения поставленных задач.

Решение первых двух задач эффективно обеспечивается методологией профессиографических исследований, адаптированных к целям ППФП.

Действующим инструментарием этой методологии служит комплекс методов: педагогический анализ и наблюдения (по определенной схеме); опрос специалистов, работающих в экстремальных условиях, с помощью заранее подготовленных опросных листов; специальные психофизиологические, физиологические, медицинские и биологические исследования и тесты, направленные на выявление экстремальных состояний организма профессионалов и их последствий и др.

Применение этого комплекса методов позволяет четко представить в педагогических терминах и понятиях, какие качества, навыки, в какой степени и на каком уровне сформированности необходимы профессионалу, чтобы успешно выполнять свои профессиональные функции в экстремальных ситуациях без губительных последствий для своего организма.

Особого внимания требуют способы отбора средств экстремальной подготовки.

Примером ее может служить подготовка альпинистов, мотогогонщиков, парашютистов, слаломистов, боксеров, фехтовальщиков и др.

Основным для этого является прием сравнения тех требований, которые предъявляют к психофизиологической подготовленности спортсменов соревновательные упражнения или тренировочные средства, с требованиями, предъявляемыми производственной деятельностью к физической надежности и готовности профессионалов избранной профессии или специальности.

Полезную информацию при выборе средств экстремальной подготовки можно получить при направленном анализе научной и методической литературы по психологии и физиологии труда и спорта, теории и методике спортивной подготовки по ЭВС, опросе работающих специалистов, активно занимавшихся и занимающихся ЭВС.

При подборе средств ППФП работающих в экстремальных условиях необходимо руководствоваться определенными принципами: 1-реализации задач ППФП; 2 - адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков; 3-обеспечения комплексности решения задач физического воспитания и формирования профессионала избранной специальности.

Требуется следовать также и определенным критериям. Наиболее важными из них являются психофизиологические и психофизические возможности лиц, являющихся объектом ППФП, и их интерес к избранным и предлагаемым средствам.

Экстремальные виды спорта и упражнения могут применяться и для развития отдельных качеств, требующихся при работе в экстремальных условиях.

Современный опыт ППФП позволяет отобрать и рекомендовать в целях подготовки к экстремальным профессиям и специальностям целый ряд видов спорта, систем физических упражнений и других средств физической подготовки.

Экспериментально показано, что использование этих средств, особенно ЭВС, резко повышает физическую надежность и готовность профессионалов в условиях воздействия экстремальных факторов:

существенно снижает профессиональную и профессионально обусловленную заболеваемость, количество травм, отказов в работе по вине человеческого фактора.

Технология использования ЭВС при формировании профессионалов базируется на основе концепции последовательной индивидуально обусловленной адаптации к психофизиологическим и психофизическим нагрузкам, широко применяемой в теории и практике подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта и ППФП.

Эта технология экспериментально проверена и наглядно представлена в 80-е и последующие годы в целом ряде работ по ППФП: [1-5].

Еще несколько замечаний, касающихся использования экстремальных видов спорта в интересах ППФП:

1. В целях ППФП к работе в экстремальных условиях могут достаточно широко использоваться и отдельные тренировочные средства ЭВС.

2. Такая практика широко применяется при подготовке космонавтов, пилотов современной авиации, подводников, работников МЧС, бойцов спецназа.

3. Вместе с тем в тренировке спортсменов, занимающихся ЭВС, целесообразно также заимствовать опыт и отдельные элементы специальной профессиональной подготовки специалистов экстремальных профессий.

4. Экспериментально подтверждено, что ЭВС могут массово эффективно использоваться и при подготовке молодежи к работе в обычных условиях, не связанных с экстремальными факторами.

5. Их использование обеспечивает высокий уровень психофизиологических и психофизических возможностей работающих, что существенно повышает их конкурентоспособность и готовность трудиться в условиях рыночных отношений с высокой интенсивностью.

6. Средствами подготовки к экстремальным условиям производственной деятельности могут быть и занятия не только ЭВС, но практически всеми олимпийскими, не олимпийскими и профессионально-прикладными видами спорта, ориентированными на высокие спортивные достижения, которые приводят к глубоким экстремальным состояниям организма.

7. Опыт занятий ЭВС показывает, что они могут служить не только средством ППФП, но (в не меньшей степени) и средством профориентации и профотбора молодежи для работы в условиях воздействия экстремальных факторов.

Выводы

1. Профессионально и военно-прикладная роль экстремальных видов спорта нуждается во всестороннем обосновании и систематизации.

2. Важным элементом подготовки к труду и военному делу в современных условиях, насыщенных различными экстремальными факторами является использование экстремальных видов спорта, их компонентов, схожих с ними по воздействиям на организм систем физических упражнений и других средств физического воспитания.

3. На данном этапе эта практика должна базироваться на методологии, теории и методике профессионально-прикладной физической подготовки и экстремальных видов спорта, которые, однако, требуют дальнейшего развития с учетом объективной потребности в массовом внедрении ЭВС и других средств экстремальной подготовки в условиях эскалации экстремальных факторов в трудовых процессах на современном этапе научно-технического прогресса и внедрении методов рыночных отношений и жесткой конкуренции.

В дальнейшей работе для упрощения системы отбора экстремальных средств психофизиологической и психофизической подготовки в целях ППФП полезно разработать кадастр и классификацию этих средств применительно к представителям отдельных экстремальных профессий и специальностей.

Необходимым направлением является обоснование методики подбора профессионально-прикладных видов спорта для основных профессий народного хозяйства, рекомендуемых для занятий в спортивных секциях учебных заведений как основного средства ППФП.

Одним из направлений может быть моделирование критических ситуаций и роль ЭВСД в создании системы самозащиты и технологий активной безопасности, для прогноза экстремальных и критических ситуаций в сфере народного хозяйства, оценка роли ЭВС в профилактике экстремальных и аварийных ситуаций в промышленности, на транспорте, в сельском хозяйстве в деятельности МЧС, а также изучение влияния самостоятельных занятий спортсменов-экстремалов прикладными упражнениями на ведущие профессионально-важные функции и работоспособность, на функциональное состояние и самочувствие с учётом направленности тренировочных программ.

Сочетанным моментом является работа по активизации процесса самоконтроля при работе по программе ППФП, что обеспечивает ускоренные темпы роста и развития профессионально-важных качеств.

Основные положения концепции прикладного использования ЭВС изложены в соответствующей монографии [3].

Литература

1. Кабачков, В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Учебное пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М. : Высшая школа, 1991. – 230 с.
2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: Науч. метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
3. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта. Монография / С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Гум-ный ун-т, 2013. – 392 с.
4. Полиевский, С.А. Технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся специальностям с доминантным воздействием нагревающих условий производственной среды (на примере специальности 150104 «литейное производство черных и цветных металлов») / С.А. Полиевский, А.Ю. Ховрин, С.В. Волохова, Э.А. Зюрин, А.А. Иванов // Научно-методическое пособие. – М., 2010. – 128 с.
5. Раевский, Р.Т. Канишевский С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений // Учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2010. – 389 с.

Literature

1. Kabachkov, V.A. Professional orientation of physical education in vocational schools. Textbook / V.A. Kabachkov, S.A. Polievsky. – M.: High School, 1991. – 230 p.
2. Kabachkov, V.A. Professional physical culture in the system of continuing education of young people: Nauch. method. Allowance / V.A. Kabachkov, S.A. Polievsky, A.E. Burov. – M.: Soviet sport, 2010. – 296 with.
3. Polievsky, S.A. Professional and military-applied physical training on the basis of extreme sports. Monograph / S.A. Polievsky, R.T. Raevsky, G.A. Yamaletdinova. - Ekaterinburg: Гум-ный ун-т, 2013. – 392 с.
4. Polievsky, S.A. The technology of professionally applied physical training of students studying specialties with a dominant effect of the heating conditions of the production environment (on the example of specialty 150104 «foundry of ferrous and non-ferrous metals») / S.A. Polievsky, A.Yu. Khovrin, S.V. Volokhova, E.A. Zyurin, A.A. Ivanov // Scientific and methodical manual. – M., 2010. – 128 pp.
5. Rayevsky, R.T. Kanishevsky SM Professional-applied physical training of students of higher educational institutions // Educational-methodical manual / R.T. Rayevsky, S.M. Kanishevsky. – Odessa: Science and Technology, 2010. – 389 p.