УДК 796.015.47

РАЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

***Андрей Александрович Смирнов**, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Пермский военный институт войск национальной гвардии России; **Евгений Вячеславович Кошкин**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России; **Олег Борисович Рыжак**, старший офицер, Спортивный комитет, Главное управление Федеральной службы войск национальной гвардии, г. Москва; **Борис Геннадьевич Карачев**, старший преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России*

Аннотация

Введение. Профессионально-важные физические качества служат фундаментом для служебного долголетия, фактором устойчивости к стрессовым ситуациям и к неблагоприятным условиям службы военнослужащих. Тенденции научной практики свидетельствуют, что перспективным направлением развития специальных физических качеств сотрудников силовых структур в условиях дефицита учебного времени может служить кроссфит. Цель исследования. Построить рациональное занятие на основе применения педагогических средств кроссфита для формирования профессионально-важных физических качеств военнослужащих. Методика и организация исследования. Нами использовались: педагогическое наблюдение, педагогическое эксперимент, педагогическое тестирование. В исследовании приняло участие 40 курсантов в составе контрольной и экспериментальной групп (КГ – 20 человек, ЭГ – 20 человек). Результаты исследования и их обсуждения. Курсанты экспериментальной группы продемонстрировали статистически достоверное преимущество ($p < 0,05$) над курсантами контрольной группы в основных показателях характеризующих сформированность профессионально-важных физических качества военнослужащих. Выводы. Использование разработанной структуры рационального построения занятия на основе применения педагогических средств кроссфита целесообразно для формирования профессионально-важных физических качеств в вузах войск национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовка, обучающиеся, офицеры, войска национальной гвардии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p422-426

RATIONAL STRUCTURE OF BUILDING UP CLASSES IN PHYSICAL TRAINING FOR FORMATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES IN TRAINING OF NATIONAL GUARD TROOPS BY MEANS OF CROSSFIT

***Andrey Alexandrovich Smirnov**, the candidate of pedagogical sciences, deputy head of the department, Perm Military Institute of National Guard Forces of the Russian Federation; **Evgeny Vyacheslavovich Koshkin**, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Perm Institute of Federal Penitentiary Service of the Russia; **Oleg Borisovich Ryzhak** , the senior officer of Sports Committee, General Directorate of the Federal Service of National Guard Troops, Moscow; **Boris Gennadievich Karachev**, the senior teacher, Perm Institute of Federal Penitentiary Service of the Russia*

Abstract

Introduction. The professionally important physical qualities serve as foundation for service longevity, the factor of resistance to stressful situations and unfavorable conditions of service of military personnel. Trends in scientific practice show that crossfit can serve as the promising direction for the development of special physical qualities of employees of the power structures in conditions of shortage of training time. Purpose of research. To build a rational lesson for higher education institutions of the National Guard troops based on the use of pedagogical crossfit tools for the formation of professionally im-

portant physical qualities. Methodology and organization of the study. We used: the pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing. The study involved 40 cadets in the control and experimental groups (KG-20 people, EG-20 people). Results of the study and their discussion. The cadets of the experimental group demonstrated the statistically significant advantage ($p<0.05$) over the cadets of the control group in the main indicators characterizing the formation of professionally important physical qualities of military personnel. Conclusions. The use of the developed structure for the rational construction of classes based on the use of pedagogical crossfit tools is appropriate for the formation of professionally important physical qualities in higher education institutions of the National Guard troops.

Keywords: Crossfit, physical training, trainees, officers, National Guard forces.

Модернизация системы высшего образования не могла не повлиять на диверсифицированные изменения в современном военном образовании. Специфика подготовки будущих офицеров к служебной деятельности в войсках ВНГ РФ заключается, с одной стороны служебно-боевой компетентностью офицера, а с другой педагогической (подготовка личного состава к служебно-боевой деятельности). Профессиональная сформированность выпускников-офицеров обусловлена не только готовностью к служебно-боевой и педагогической деятельности, но и умением противостоять неблагоприятным условиям служебной деятельности [2].

Результаты исследований свидетельствуют, что эффективность служебной деятельности офицеров возрастет при планировании и применении практико-ориентированных педагогических средств интегрированного формирования профессионально-важных физических качеств выпускников. Это обусловлено тем, что опасные условия служебной деятельности имеют тесную взаимосвязь между боевой подготовкой и уровнем развития специальных физических качеств. Тенденции научной практики свидетельствуют, что перспективным направлением развития специальных физических качеств сотрудников силовых структур в условиях дефицита учебного времени может служить кроссфит [1].

Вместе с тем в Наставлении по физической подготовке для Войск национальной гвардии РФ (НФП) отсутствует информация о формирование профессионально-важных физических качеств средствами кроссфита. Сложившаяся ситуация диктует необходимость разработки рациональной структуры занятия по физической подготовке на основе применения педагогических средств кроссфита к формированию профессионально-важных физических качеств военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации.

Цель исследования – построение рационального занятия на основе применения педагогических средств кроссфита для формирования профессионально-важных физических качеств военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Площадкой проведения исследования являлся Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации. В исследовании принимало участие 40 курсантов 2–3 курсов в составе контрольной (КГ, n=20) и экспериментальной (ЭГ, n=20) групп. Учебные занятия курсантов КГ проводились с учетом методов и средств регламентированных НФП. Построение учебного процесса для курсантов ЭГ осуществлялось с учетом разработанной оптимальной структуры построения занятия с использованием средств кроссфита. Для определения эффекта педагогического воздействия на развитие профессионально-важных физических качеств использовались общепринятые педагогические тестирования для определения уровня физической подготовки военнослужащих: подтягивание в висе на перекладине, комплекс силовых упражнений, бег 100 метров, челночный бег 10 отрезков по 10 метров, бег 3000 метров, бег на полосе препятствий, кувырки за 30 секунд.

Нами предложена структура проведения учебного занятия, которая предполагает развитие профессионально-важных физических качеств военнослужащих посредством

целесообразного использования средств кроссфита. Разработанная структура оптимального проведения занятия с использованием средств кроссфита отвечает общеметодическим принципам и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей (рисунок 1).

Подготовительная часть занятия направлена на подготовку организма к основной части занятия, разогрев мышечного и суставного аппарата организма, повышение общего тонуса организма. В качестве основных средств подготовительной части занятия используются: строевые упражнения на месте и в движении, упражнения в ходьбе, упражнения в беге, специальные упражнения.



Рисунок 1 – Оптимальная структура использования средств кроссфита для формирования профессионально-важных физических качеств

В основной части занятия решаются задачи формирования профессионально-важных физических качеств, которые послужат фундаментом для служебного долголетия, фактором устойчивости к стрессовым ситуациям и к неблагоприятным условиям службы. Акцент на развитие профессионально-важных физических качеств с использованием средств кроссфита рекомендуется делать именно в основной части занятия. Основная часть занятия в таком случае необходимо делит на две подчасти: первая – SKILL, вторая – WOD. Для достижения цели исследования важно придерживаться соотношения времени основной части занятия: 40% SKILL и 60% WOD. SKILL – направлена на отработку технических элементов выполнения упражнений и развитие физических качеств. Технические элементы кроссфита представляют собой упражнения с весом собственного тела, упражнения с внешним отягощением, циклические упражнения. WOD – представляет собой выполнение технических элементов кроссфита в различных условиях:

1. Выполнение заданного объема работы за наименьшее время.
2. Выполнение максимального количества «раундов» за установленное время.
3. «Поминутки» – выполнение за одну минуту заданного объема работы. Чем быстрее спортсмен выполнит работу, тем больше времени у него будет на восстановление перед началом следующей минуты.
4. «Чиппер» – последовательное выполнение упражнений с большим количеством повторений за минимальное время.
5. «Табата» – интервальная тренировка, в которой 20 секунд работы чередуются с 10 секундами отдыха. Распространено использование разных упражнений в разных подходах.
6. Выполнять на 1 повторение больше, чем в предыдущей минуте либо увеличивать вес на 1 ступень.
7. Выполнение максимального количества повторений за установленное время [3].

Подготовительная часть занятия направлена на снижение психоэмоциональной и двигательной активности обучающихся, активизацию восстановительных процессов организма. В качестве основных средств используются: ходьба с общеразвивающими упражнениями, дыхательные упражнения на восстановление, растяжка, задания для самостоятельных занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной структуры занятия с использованием средств кроссфита для формирования профессионально-важных физических качеств военнослужащих. Курсанты экспериментальной группы продемонстрировали статистически достоверное преимущество ($p<0,05$) над курсантами контрольной группы в основных показателях характеризующих сформированность профессионально-важных физических качества военнослужащих.

Вывод. Использование разработанной структуры рационального построения занятия на основе применения педагогических средств кроссфита целесообразно для формирования профессионально-важных физических качеств в вузах войск национальной гвардии Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галимова, А.А. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит : дис. … канд. пед. наук / Галимова Алена Геннадьевна. – Улан-Удэ, 2017. – 184 с.

2. Зюкин, А.В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности / А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 40–44.

3. Смирнов, А.А. Дифференцированное применение комплексов высокоинтенсивных упражнений на самостоятельных занятиях курсантов военного института войск национальной

гвардии : дис. … канд. пед. наук / Смирнов Андрей Александрович. – Чайковский, 2018. – 195 с.

REFERENCES

1. Galimova, A.A. (2017), *Improving the level of physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia by means of crossfit*, dissertation, Ulan-Ude.

2. Zyukin, A.V. and Napalkov, Yu.A. (2014), "Indicators of readiness of cadets of higher education institutions of internal troops of the Ministry of internal Affairs of Russia to fighting activity", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No 5. pp. 40-44.

3. Smirnov, A.A. (2018), *Differentiated application of complexes of high-intensity exercises in independent classes of cadets of the military Institute of the national guard troops*, dissertation, Tchaikovsky.

Контактная информация: kochkin.evg@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2020

УДК 796.417

ПРИМЕНЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ АКРОБАТОВ

***Ирина Ивановна Сомык**, магистрант, **Борис Григорьевич Маньшин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Павел Павлович Поздеев**, магистрант, Школа педагогики Дальневосточного федерального университета, Уссурийск*

Аннотация

В данной статье на основании проведённого исследования описано влияние ментальных методов на техническую подготовку акробатов на этапе начальной подготовки, занимающихся в женских группах. Спортивная акробатика вид спорта, который предусматривает выполнение сложных акробатических элементов и их комбинаций. Применение ментальных методов в краткосрочных движениях, даст возможность расширению двигательного потенциала, и на их основе сформируются более сложные двигательные движения. Включение ментальных методов в подготовку юных акробатов, при освоении акробатических элементов сможет улучшить процесс обучения техническим действиям и повысит надёжность выступления. Практическая значимость исследования отражена в задачах исследования, реализованных входе экспериментальной работы: определена эффективность применения ментальных методов в технической подготовке акробатов на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: акробатика, ментальные методы, начальная подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p426-430

APPLICATION OF MENTAL METHODS IN TECHNICAL TRAINING OF ACROBATS

***Irina Ivanovna Somyk**, the master student, **Boris Grigoryevich Manshin**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturek, **Pavel Pavlovich Pozdeev**, the master student, School of Pedagogy of the Far Eastern Federal University (branch), Ussuriisk*

Abstract

This article describes the influence of mental methods on the technical training of acrobats at the stage of initial training, engaged in women's groups. Sports acrobatics is a sport that involves performing complex acrobatic elements and their combinations. The use of mental methods in short-term movements will allow the expansion of motor potential, and more complex motor movements will be formed on their basis. The inclusion of mental methods in the training of young acrobats, while mastering acrobatic elements, can improve the process of learning technical actions and increase the reliability of the performance. The practical significance of the study is reflected in the research tasks implemented during the experimental work: the effectiveness of using mental methods in technical training of acrobats at the initial training stage is determined.