

5. Chermit, K.D. (2005), *Theory and methodic of physical culture. Reference pattern*, Soviet sport, Moscow.
6. Chernyshenko, K. Yu. (2012), *Physical culture formation of primary school pupils based on the ideals and values of Olympism*, dissertation, Krasnodar.

Контактная информация: igor.ancupov.81@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2018

УДК 796.011

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОМУ ФОРМИРОВАНИЮ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ К СЛУЖБЕ В АРМИИ

Кирилл Владимирович Бученков, старший преподаватель, Северо-Западный государственный университет им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург; Михаил Николаевич Савин, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Московское высшее общевойсковое командное училище; Ленар Равилович Файзериев, старший преподаватель, Казанское военное суворовское училище; Кирилл Александрович Хохлов, студент, Северо-Западный государственный университет им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье отмечается, что на современном этапе развития Вооруженных Сил Российской Федерации важным фактором является подготовка призывных контингентов к военной службе и формирования у них военно-прикладных навыков на занятиях по физической культуре. В работе представлен анализ возрастных особенностей двигательного обучения обучающихся различных возрастов.

Ключевые слова: физическая культура, военно-прикладные навыки, возрастные особенности обучающихся в школах и вузах, физические качества.

FACTORS PROMOTING THE EFFICIENT FORMATION OF STUDENTS' MILITARY AND APPLIED SKILLS TO MILITARY SERVICE

Kirill Vladimirovich Buchenkov, the senior teacher, Mechnikov North-Western State Medical University, St. Petersburg; Mikhail Nikolaevich Savin, the candidate of pedagogical sciences, deputy head of department, Moscow Higher Combined Arms Command School; Lenar Ravilevich Fayzeriev, the senior teacher, Kazan Suvorov Military School; Kirill Aleksandro-vich Khokhlov, the student, Mechnikov North-Western State Medical University, St. Petersburg

Annotation

The article notes that at the present stage of the Armed Forces of the Russian Federation the important factor is the army preparation training for military service and its military-applied skills formation in frames of the physical education. The article presents the age peculiarities analysis for different ages of the students' motor training.

Keywords: physical training, military and applied skills, different ages students of schools and higher educational institutions.

Одной из важнейших составляющих обороноспособности Российского государства является подготовка призывных контингентов к военной службе. Физическая подготовка играет важную роль в процессе подготовки юношей допризывного и призывного возрастов к выполнению задач по защите Отечества. Президент России, Главнокомандующий Вооруженными Силами Российской Федерации В.В. Путин в своих выступлениях неоднократно отмечал важную роль физической культуры в системе допризывной подготовки молодежи. Важной проблемой при подготовке военнослужащих к действиям в боевых условиях

является низкая физическая подготовленность призывного контингента и слабая его мотивация к военной службе. В связи с уменьшением сроков службы военнослужащих с 2008 года на 12 месяцев еще больше усугубляется данная проблема и требуется поиск путей подготовки военнослужащих к требованиям современного боя в краткие сроки. Исходя из этого, решение данной проблемы необходимо начинать в школе и вузах, с внедрения в занятия по основам безопасности жизни и физической культуре военно-патриотические игры, обучения и тренировки военно-прикладных навыков. Преодоление препятствий, рукопашный бой, ускоренное передвижение, военно-прикладное плавание, стрельба, представляют собой комплекс разнообразных упражнений и военно-прикладных приемов, являющихся особо ценным средством разностороннего физического совершенствования старшеклассников к службе в армии. При этом необходимо пристальное внимание уделить возрастному аспекту.

Принцип возрастной адекватности многолетнего процесса физического воспитания является одним из самых фундаментальных в комплексе принципов, выражающих специфические закономерности построения физического воспитания [1].

Лернер И.Я. формулирует, что соответствие учебного материала, а также средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям обучаемых, их образовательной подготовленности и умственному развитию требует принцип доступности обучения.

Требования к субъекту обучения, учет которых необходим для реализации принципа доступности в двигательном обучении. По мнению автора, специфике двигательной задачи должны соответствовать физическая, двигательная и психическая подготовленность обучаемого. В свою очередь, уровню умственного развития и технологической подготовленности обучаемых должны соответствовать средства, методы и формы организации обучения [2]. Учитывая то, что ведущая роль в регуляции двигательных проявлений принадлежит «механизмам управления движениями» по Л.Е. Любомирскому, или «управлению усилиями, вызывающими и регулирующими движение» по Ю.В. Верхошанскому, в нашем литературном анализе возрастных особенностей двигательного обучения именно данной проблеме мы уделили основное внимание.

При описании возрастных особенностей управления движениями Н.А. Бернштейн еще в 1947 г. указывает, что в подростковом периоде наблюдается угловатость, неловкость глобальных движений, неустойчивость тонуса, недостаток точности движений, большая утомляемость. Со временем эти диспропорции нервной системы у юношей устанавливаются в индивидуальный психомоторный профиль взрослого человека.

Необходимо отметить, что в основе формирования программ двигательных действий является познание механизмов памяти [3]. Они образуются лишь у учащихся средних, старших классов и студентов в процессе выполнения сложных комплексов двигательных действий.

В подростковом и юношеском возрасте скорость запоминания пространственных и силовых параметров движений несколько возрастает [4].

В период полового созревания увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии, либо несколько регрессируют, что связано с изменением нейродинамики [13].

Способность к пространственной дифференцировке движений в 14-15 лет несколько снижается, а в 16-17 лет достигает уровня взрослых. Способность воспроизводить заданный темп движений приближается к показателям взрослых к 13-14 годам. Наиболее совершенная дифференцировка уровня мышечного напряжения характерна для юношей 15-17 лет [3]. Созревание всех звеньев двигательной системы происходит в школьном возрасте, а также физиологической зрелости достигают моторные функции [5, 6].

Любомирский Л.Е, отмечая гетерохронность развития в школьном возрасте функций кинестезии, в частности, точности воспроизведения движений и способности

воспроизведения заданной величины мышечного напряжения в изотермических условиях, констатирует завершение из развития к подростковому возрасту.

Функции, участвующие в управлении движениями, вступают в стадию завершающего физиологического развития к 13-14 годам. [3, 7].

Эксперименты E.Bucky, T. Bants b R.Gross выявили постепенное улучшение координации движений к 15 годам и отсутствие сдвигов в период от 15 до 20 лет.

О совершенствовании в рассматриваемый период онтогенеза двигательной памяти также свидетельствует улучшение с возрастом функции воспроизведения заданных пространственных и силовых параметров движений [8], а также способности воспроизводить и дифференцировать положение тела в пространстве [9].

Подводя итог приведенным высказываниям авторов, следует заключить, что непрерывное и гетерохронное формирование регуляторных функций двигательной системы человека в основном завершается к подростковому и юношескому возрасту.

Необходимо отметить, что в образовательном процессе следует учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучающихся, так как индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам [2].

Таким образом, с точки зрения состояния системы управления движениями, в 14-15 лет человек может осваивать сложно координационные двигательные действия, разновидностью которых являются военно-прикладные навыки рукопашного боя, преодоление препятствий, военно-прикладные упражнения, метание гранаты, стрельба из разных положений.

В тоже время для освоения сложно координированных военно-прикладных навыков необходимо учитывать взаимосвязь в учебном процессе таких категорий, как возможность и действительность. При этом необходимы соответствующие условия процесса обучения, которые в большой мере способствует заблаговременной адаптации обучающихся к их профессиональной деятельности [10, 11].

Следует отметить, что вопросами научного обоснования педагогических условий процесса обучения отечественная дидактика занималась постоянно, а в последнее время указанная проблема приобретает особую актуальность.

Цель и задачи всякого обучения становятся достижимы лишь при его организации и проведении в соответствии с основными дидактическими принципами.

Наряду с основными дидактическими принципами в процессе обучения военно-прикладным упражнениям должны применяться специфические педагогические принципы, отражающие закономерности овладения двигательными навыками, развития двигательных способностей, воспитания в процессе двигательной деятельности построения занятий [12].

Кроме того, в случае с формированием военно-прикладных навыков студентов, на наш взгляд, необходимым условием проводимого обучения должно быть соответствие используемой методики особенностям субъекта обучения.

По мнению М.М. Богена, важное значение при организации обучения двигательным действиям имеет обоснование его целевой направленности. Цель обучения должна определять как необходимый объем учебного материала, так и требуемый уровень овладения двигательными действиями.

На быстрое образование двигательного навыка влияет ряд условий: определенная степень физической подготовленности, сознательное (и волевое) отношение к тому, что предстоит делать, правильное представление о предмете, в частности, о данном движении [13].

В случае недостаточной физической (двигательной) подготовленности обучаемых, необходимым является либо пересмотр задач и содержания обучения, либо проведение предварительной корректирующей тренировки.

Успешному формированию навыков во многом способствует предшествующий двигательный опыт обучаемых.

Моторная память сохраняет огромное количество простейших координаций и более сложных навыков, приобретенных опытом, на базе которых, как правило, строятся новые движения [14]. При этом, «использование автоматизмов, бывших ранее выработанных навыков А, в построении вновь формируемого навыка В, есть не что иное, как пользующееся широкой известностью явление переноса упражненности по навыку» [15].

Психологической предпосылкой формирования двигательного навыка является сознательное отношение к занятиям, активное участие в них обучаемых.

Создание правильного представления о движении и его мысленно воспроизведение способствуют возникновению связей между сенсорными областями коры больших полушарий, премоторной и двигательной областями [1]. Важность формирования и совершенствования «идеомоторных представлений» находит подтверждение в экспериментах с вообразимым выполнением движения. Возбудимость коры больших полушарий при этом повышается, что создает условия для возникновения новых условных связей между различными областями центральной нервной системы [1].

Наличие материальной базы и инвентаря способствует реальному обучению, при которых условия решения различных задач не попадают в диапазон пустых (несуществующих) значений.

Существенным фактором, влияющим на эффективность проводимого обучения, является рациональное дозирование объема учебного материала и его распределение во время учебных занятий. Правильная группировка учебного материала на основе педагогического анализа техники изучаемых военно-прикладных навыков, учет возможных явлений интерференции и экстраполяции навыков снижают вероятность появления ошибок и способствуют сокращению сроков обучения.

Умение рационально группировать и дозировать учебный материал является важной составляющей педагогического мастерства руководителя обучения.

В теории физического воспитания подчеркивается роль и влияние специфических условий процесса обучения на его эффективность. Конкретный эффект физического упражнения определяется рядом условий его применения, а реальный характер воздействия физического упражнения зависит от присущих ему свойств, как оно выполняется, в какой обстановке [1].

К числу основных факторов, влияющих на темпы роста обученности военнослужащих рукопашному бою, можно отнести: построение обучения на основе единой базовой техники и базовых тактических алгоритмов ведения рукопашной схватки; концентрированность начального этапа обучения; обусловленные схватки и вольные бои 10–15% всего учебного времени; использование в обучении специальных макетов оружия и защитного снаряжения; обеспечение систематичности и согласованности в обучении путем рационального сочетания всех форм физической подготовки с тактической подготовкой [11]. И эти рекомендации позволяют повысить эффективность обучения различных категорий военнослужащих в 2–3 раза.

Сложность действий в экстремальных условиях боя требует от военнослужащих высокой выучки, активных и стремительных действий, полного напряжения моральных и физических сил, боевой сплоченности личного состава, внезапности и дерзости при выполнении поставленных тактических задач. При этом среднесуточные нагрузки в ходе боевых действий превышают нагрузки повседневной жизни более чем в 3 раза. При этом по уровню подготовки военнослужащие должны быть постоянно физически готовы к выполнению поставленных боевых задач. [16].

Для достижения физической готовности военнослужащих успешно действовать в любых необычных условиях (в пустыне, горах, лесу, при высоких физических нагрузках и нервно-психических напряжениях) являются научно обоснованные и более эффективные комплексные упражнения, в основу которых целесообразно положить действия военно-прикладных упражнений из Наставления по физической подготовке ВС РФ, которые

обеспечивают адаптацию военнослужащих к комплексному влиянию экстремальных факторов военно-профессиональной деятельности [10, 16].

В деле обучения двигательным действиям все должно быть подчинено определенной системе, в которой отдельные части могут перемещаться, но сама система должна быть более или менее определенной [2]. Таким образом, при формировании военно-прикладных навыков у студентов к военной службе, необходимо учитывать выше рассмотренные факторы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и Спорт, 1991. – 543 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и Спорт, 1985. – 192 с.
3. Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков / Л.Е. Любомирский. – М. : Педагогика, 1974. – 226 с.
4. Мейксон, Г.Б. Произвольное запоминание школьниками основных параметров движений : дис. ... канд. пед. наук / Мейксон Г.Б. – М., 1968. – 185 с.
5. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / Под ред. акад. А. А. Маркосяна. – М. : Медицина, 1969. – 575 с.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народна асвета, 1978. – 88 с.
7. Thelen, E. Development of coordinated movement: Implications for early human development / In M. G. Wade and H. T. A. Whiting. Motor development in children : aspects of coordination and control. – Boston, MA : Martin Nijhoff, P. 106-119.
8. Тамбиева, А.П. Особенности проявления условных реакции на время при ритмической мышечной деятельности у детей разного возраста / А.П. Тамбиева // Возрастная морфология и физиология / под ред. А.А. Маркаряна. – М. : Просвещение, 1967. – С. 127-147.
9. Коренберг, В.Н. Устойчивость тела при поздних равновесиях и ее возрастные изменения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Коренберг В.Н. – М., 1971. – 23 с.
10. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб. : [б.и.], 2008. – 198 с.
11. Ашкинази, С.М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих / С.М. Ашкинази // Теория и методика физ. подготовки. – 1994. – № 1. – С. 105-109.
12. Блажко, Ю.И. Учебная программа по военно-специальной дисциплине «рукопашный бой» / Ю.И. Блажко. – Л. : [б.и.], 1990. – 68 с.
13. Ашмарин, Е.А. Теория и методика физического воспитания / Е.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1979. – 355 с.
14. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
15. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
16. Дмитриев, Г.Г. Формирование военно-прикладных навыков у военнослужащих к действиям в экстремальных условиях средствами физической подготовки : монография / Г.Г. Дмитриев. – СПб. : [б.и.], 2004. – 430 с.

REFERENCES

1. Matveev, L.P. (1991), *Theory and methods of physical training, textbook*, Physical education and Sport, Moscow.
2. Bogen, M.M. (1985), *The motor actions learning*, Physical education and Sport, Moscow.
3. Lyubomirsky, L.E. (1974), *Movement control of children and adolescents*, Pedagogy, Moscow.
4. Meykson, G.B. (1968), *Arbitrary memorization of basic parameters of movements by secondary school students*, dissertation, Moscow.
5. Ed. Markosyan, A.A. (1969), *The morphology and physiology fundamentals of children and adolescents*, Medicine, Moscow.
6. Guzhalovsky, A.A. (1978), *The motor skills development of schoolchildren*, Narodna asveta, Minsk.

7. Thelen, E. (1986). Development of coordinated movement: Implications for early human development. In M. G. Wade and H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 106-119). Boston, MA: Martin Nijhoff.
8. Tambieva, A.P. (1967), "Features of conditional response at a time when the rhythmic muscle activity in children of different age", *Age morphology and physiology*, Prosveschenie, Moscow.
9. Korenberg, V.N. (1971), *The body stability at postural equation and its age-related changes*, dissertation, Moscow.
10. Endaltsev, B.V. (2008), *Physical training, health and human performance in extreme condition*, monograph, St. Petersburg.
11. Ashkinazi, S.M. (1994), "Characteristic features, problems and development ways of hand-to-hand combat and martial arts in the training system and military servicemen education", *Journal of Theory and methods of physical training*, No. 1, pp. 105-109.
12. Blazhko, Yu.I. (1990), *Training program for military discipline hand-to-hand combat*, MIPT, Leningrad.
13. Ashmarin, E.A. (1979), *Theory and methods of physical education*, Prosveschenie, Moscow.
14. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Fundamentals of special physical training of athletes*, FiS, Moscow.
15. Bernshteyn, N.A. (1947), *On the construction of movements*, Medgiz, Moscow.
16. Dmitriev, G.G. (2004), *Formation of military and applied skills of military personnel by means of physical training to act in extreme conditions*, monograph, St. Petersburg.

Контактная информация: bucha.77@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.11.2018

УДК 796.853.24

СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АЙКИДОИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Николай Иванович Бучин, 3 дан Айкидо Айкикай, 1 тренерская категория по Айкидо, 2 судейская категория по Айкидо; 2 дан Дзёдо; 2 дан Кендо, Президент, Региональная Общественная Организация «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской Области», г. Екатеринбург

Аннотация

Разработана методика технико-тактической и психологической подготовки квалифицированных айкидоистов (2-3 дан) для приобретения ими навыков применения эффективных техник айкидо в разделах аттестационной программы айкидо айкикай танто-дори (защита от нападения с ножом), тачи-дори (защита от нападения с мечом) и дзё-дори (защита от нападения с шестом). В настоящее время данная методика внедряется в процесс подготовки айкидоистов Свердловской области. Выявлена взаимосвязь обучения основным технико-тактическим действиям айкидо при защите от оружия с поэтапным воспитанием психических качеств у квалифицированных айкидоистов.

Ключевые слова: айкидо, танто-дори, тачи-дори, дзё-дори, технико-тактическая и психологическая подготовка, этап высшего спортивного мастерства.

SPECIFICS OF TECHNICAL-TACTICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF AIKIDOKAS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP

Nikolay Ivanovich Buchin, 3 dan Aikido Aikikai, 1 coaching category in Aikido, 2 referee categories in Aikido; 2 Dan Jodo; 2 dan Kendo, President, Regional Public Organization "Association of Aikido Aikikai of the Sverdlovsk Region", Yekaterinburg

Annotation

The technique for the technical-tactical and psychological training of the qualified aikidokas (2-3 dan) was developed for them to acquire the skills of using the effective aikido techniques in the sections of the aikido aikikai attestation program: tanto-dori (defense from attack with a knife), tachi-dori (defense from attack with sword) and jo-dori (defense against attack with a pole). Currently, this technique is being introduced into the process of training aikidokas of the Sverdlovsk region. The interrelation of teaching basic