

исследовать большое количество спортсменов-тхэквондистов с ПОДА.

4. Внедренные в практику работы с тхэквондистами с ПОДА результаты эксперимента позволили победить респондентам на Чемпионатах Европы 2017, 2018 гг.

5. Спортсмен с ПОДА должен заниматься отдельно по своей программе, совместно со здоровыми спортсменами, которые работают на него в качестве спарринг-партнеров и помощников. Совместные тренировки инвалида в группе здоровых спортсменов по ФГОС тхэквондо не эффективны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головихин, Е.В. Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги) : учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, Ю.Ю. Жуков. - Москва : Изд-во «Ridero», 2019. – 134 с.
2. Головихин, Е.В. Профессионально-личностное становление спортсменов в условиях организации педагогической поддержки (на примере каратэ кёкусинкай) : дис. ... канд. пед. наук / Головихин Е. В. – Ульяновск, 2002. – 126 с.
3. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов (на примере сборной команды России по тхэквондо ВТФ) : учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, В.И. Воробьев, А.П. Ефремов, А.В. Лашпанов. – Москва : [б.и.], 2007. – 217 с.
4. Головихин, Е.В. Программа по тхэквондо (ВТФ) : программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт. клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). – Москва : [б.и.], 2007. – 155 с.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва : Академия, 2001. – 264 с.

REFERENCES

1. Golovikhin E.V. and Zhukov, Yu.Yu. (2019), *Taekwondo for people with PODA (kerugi section): teaching aid*, Ridero, Moscow.
2. Golovikhin, E.V. (2002), *Professional and personal formation of athletes in the conditions of the organization of pedagogical support (for example, Kyokushin karate)*, dissertation, Ulyanovsk.
3. Golovikhin, E.V., Vorobyov, V.I., Efremov, A.P. and Lashpanov, A.V. (2007), *Peculiarities of the formation of special motor and coordination qualities of taekwondo fighters (on the example of the Russian WTF taekwondo national team): study guide*, Moscow.
4. Golovikhin, E.V. (2007), *Taekwondo Program (WTF): a program of sports training for educational institutions (CYSS, SDYUSSHOR, UOR, federations, sports clubs and other legal organizations engaged in additional education)*, Moscow.
5. Zheleznyak, Yu.D. and Petrov, P.K. (2001), *Fundamentals of scientific and methodological activities in physical culture and sports: manual for students of higher educational institutions*, Academia, Moscow

Контактная информация: shidokan@rambler.ru

УДК 796.015.2

ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-БОЕВЫХ ПЛОВЦОВ ОТРЯДОВ БОРЬБЫ С ПОДВОДНЫМИ ДИВЕРСИОННЫМИ СИЛАМИ И СРЕДСТВАМИ

Дмитрий Владимирович Жучков, подполковник, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Дмитрий Александрович Чучвага, капитан, адъютант, Игорь Васильевич Медянцеv, старший лейтенант, адъютант, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Андрей Викторович Родионов, капитан, преподаватель, Военно-Морская Академия, Санкт-Петербург; Евгений Игоревич Жуйко, капитан, старший преподаватель, Нахимовского военно-морского училища Военного института

Аннотация

Освещаются вопросы применения основ спортивной тренировки (средства, методы, принципы) при построении модели физической подготовки боевых пловцов в отрядах борьбы с подводными диверсионными силами и средствами, с учетом особенностей их профессиональной деятельности. В целях решения этой проблемы проводились исследования, в результате которых была разработана Программа «Физической подготовки подразделений специального назначения Военно-морского флота по борьбе с подводными диверсионными силами и средствами, укомплектованных военнослужащими по контракту».

Ключевые слова: военно-профессиональная деятельность, боевые пловцы, этапы подготовки, микроциклы, основы спортивной тренировки.

APPLICATION OF THE BASES OF SPORTS TRAINING IN THE PROGRAM OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SERVERS - FIGHTING SWIMMERS IN UNDERWATER COMBAT AGAINST SABOTAGE FORCES AND MEANS

Dmitry Vladimirovich Zhuchkov, the lieutenant colonel, candidate of pedagogical sciences, head of Department, Dmitry Alexandrovich Chuchvaga, the captain, postgraduate, Igor Vasilyevich Medyantsev, the senior lieutenant, postgraduate, the Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Andrey Viktorovich Rodionov, the captain, teacher, Naval Academy, St. Petersburg; Evgeniy Igorevich Zhuyko, the captain, senior teacher, Nakhimov Naval School of the Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Annotation

The article illustrates the application of the basics of sports training (means, methods, principles) in building up a model of physical training of combat swimmers in the units of the fight against underwater sabotage forces and means, taking into account the peculiarities of their professional activities. In order to solve this problem, the research was carried out, which resulted in the development of the program "Physical training of special units of the Navy to combat underwater sabotage forces and means, staffed by contract servicemen".

Keywords: military professional activity, combat swimmers, preparation stages, microcycles, basics of sports training.

Управлением физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, специалистами физической подготовки главных командований видов и родов Вооруженных сил Российской Федерации, специалистами Военного института физической культуры разработаны и внедрены программы по физической подготовке для военнослужащих видов и родов войск. Однако следует отметить, что они введены только для основных категорий военнослужащих и не в полной мере охватывают воинские формирования с узкоспециализированной военной направленностью, имеющие свои особенности в профессиональной деятельности и соответственно требования к их физической подготовленности. Это воинские части и подразделения связи, разведки, инженерные, радиоэлектронной борьбы, радиационной защиты, тылового и технического обеспечения и в том числе боевые пловцы отрядов специального назначения по борьбе с подводными диверсионными силами и средствами. Физическая подготовка таких подразделений требует проведения дополнительного исследования.

К решению задач исследования привлекались военнослужащие по контракту, из числа 4-х отрядов специального назначения борьбы с подводными диверсионными силами и средствами (ОСпН БПДСС) экспериментальной и контрольной групп (ЭГ и КГ), по 26 человек каждая.

В целях качественной организации и проведения педагогического эксперимента, КГ и ЭГ группы были укомплектованы примерно одинаковыми по уровню подготовленности военнослужащими, посредством проведения обследования их физического состояния. При распределении военнослужащих решалась задача формирования однородных групп. Это

достигается при помощи метода попарного отбора с последующим выравниванием по значимым переменным.

Изучение вопросов содержания и организации, особенностей профессиональной деятельности военнослужащих ОСпН БПДСС позволило выделить три этапа в подготовке. Каждый этап, в зависимости от военно-профессиональной направленности, предъявляет свои требования к развитию определённых физических качеств и двигательных навыков:

1-й этап – подготовка продолжительностью до 45 суток с начала учебного года и направлен на развитие общей выносливости как основополагающего и формирующего физического качества, а также устойчивости к длительной профессиональной работе и силовой выносливости;

2-й этап – подготовка продолжительностью сроком до 60 суток и направлена на поддержание достигнутого уровня развития выносливости и силы, овладение и совершенствование военно-прикладных навыков;

3-й этап – подготовка продолжительностью до 45 суток и направлен на поддержание достигнутого уровня развития таких физических качеств, как выносливость и сила, степени сформированности военно-прикладными навыками, совершенствования действий в составе подразделения, способствующих сплочению воинского коллектива [1].

После окончания каждого этапа осуществлялся контроль уровня освоенных знаний и сформированных навыков, в том числе и физической подготовленности.

Изучив основные положения теории спортивной тренировки, было принято решение при моделировании процесса физической подготовки в отрядах борьбы с ПДСС взять за основу концепцию так называемой «периодизации», взяв за основу планирование недельных микроциклов. Планирование более крупных составных элементов физического совершенствования в периоде обучения, таких как мезоциклы и макроциклы, представилось не целесообразным в виду того, что в воинских частях личным составом подразделений выполняется большое количество различных мероприятий, связанных как с боевой учебой, так и с повседневной жизнедеятельностью войск. Как показывает практика, эти мероприятия могут значительно затруднить выдерживание в подготовке боевых пловцов содержание мезоциклов и макроциклов. А микроциклы же в свою очередь подлежат беспроблемной и оперативной корректировке, не снижая качества подготовки [2, 3].

В основании модели физической подготовки ОСпН БПДСС заложено положение о том, что действенным фактором управления процессами восстановления после занятий с большими нагрузками являются занятия с малыми и средними нагрузками. После тренировочных занятий различной целевой направленности с большими нагрузками наблюдается интенсификация процессов восстановления в том случае, если в последующих занятиях с малыми или средними нагрузками выполняется работа принципиально иной направленности, при которой основная нагрузка приходится на другие функциональные системы.

В разработанной модели процесса физической подготовки в ОСпН БПДСС определено три основных этапа:

1-й этап – планируется 6 полных микроциклов: 1-й микроцикл – втягивающий, в ходе которого на занятиях независимо от проводимой тематики переносимая военнослужащими нагрузка – на уровне пульса 120–135 уд/мин, очередные 5 микроциклов ударные. В них предлагается следующая тематика занятий и соответствующая нагрузка:

понедельник – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке), направленное на развитие выносливости на уровне пульса 145–155 уд/мин;

вторник – занятие по гимнастике и атлетической подготовке, направленное на развитие силы на уровне пульса 120–130 уд/мин;

среда – занятие по гимнастике и атлетической подготовке, направленное на развитие силы на уровне пульса 130–140 уд/мин;

четверг – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению, направленное на развитие быстроты на уровне пульса 140–150 уд/мин;

пятница – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке) направленное на развитие выносливости на уровне пульса 150–160 уд/мин;
суббота, воскресенье – дни отдыха.

В ходе 5 ударных микроциклов выдерживается тенденция роста нагрузки на уровне пульса до 165 уд/мин.

Последние 3 дня периода планируется так называемый соревновательный микроцикл в ходе которого осуществляется контроль уровня физической подготовленности военнослужащих.

2-й этап – планируется 8 полных микроциклов: 1-й микроцикл, втягивающий в ходе которого на занятиях независимо от проводимой тематики переносимая военнослужащими нагрузка – на уровне пульса 125–140 уд/мин, очередные 7 микроциклов ударные. В них нагрузка в каждом микроцикле распределяется следующим образом:

понедельник – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке) направленное на развитие выносливости на уровне пульса 150–155 уд/мин;

вторник – занятие по рукопашному бою или военно-прикладному плаванию на уровне пульса 120–135 уд/мин;

среда – занятие по рукопашному бою либо военно-прикладному плаванию на уровне пульса 135–145 уд/мин;

четверг – комплексное занятие, направленное на развитие силы, быстроты и выносливости на уровне пульса 145–155 уд/мин;

пятница – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке) направленное на развитие выносливости на уровне пульса 155–165 уд/мин;

суббота, воскресенье – дни отдыха.

В ходе 7 ударных микроциклов выдерживается тенденция роста нагрузки на уровне пульса до 170 уд/мин.

В последние 4 дня этапа планируется так называемый соревновательный микроцикл, в ходе которого осуществляется контроль уровня физической подготовленности военнослужащих

3-й этап – планируется 6 полных микроциклов: 1-й микроцикл – втягивающий, в ходе которого на занятиях, не зависимо от проводимой тематики, переносимая военнослужащими нагрузка – на уровне пульса 125–140 уд/мин, очередные 5 микроциклов планируются восстановительными. В них нагрузка в каждом микроцикле распределяется следующим образом:

понедельник – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке), направленное на развитие выносливости на уровне пульса 145–155 уд/мин;

вторник – комплексное занятие, направленное на развитие силы и быстроты на уровне пульса 120–130 уд/мин;

среда – занятие по спортивным и подвижным играм на уровне пульса 130–140 уд/мин;

четверг – день отдыха;

пятница – двухчасовое занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке), направленное на тренировку в выполнении упражнения «Марш-бросок на 10 км в составе подразделения» (или упражнения «Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км») на уровне пульса 150–155 уд/мин;

суббота, воскресенье – дни отдыха.

В ходе 5 восстановительных микроциклов выдерживается нагрузка на уровне пульса до 160 уд/мин.

В последние 3 дня этапа планируется так называемый соревновательный микроцикл, в ходе которого осуществляется контроль уровня физической подготовленности военнослужащих.

В дни между этапами интенсивность военно-профессиональной деятельности снижена, что позволяет планировать подводящие микроциклы, направленные на поддержание достигнутого уровня физической подготовленности.

Содержание микроциклов и нагрузка планируются следующим образом:

понедельник – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке), направленное на развитие выносливости на уровне пульса до 150 уд/мин;

вторник – занятие по рукопашному бою либо военно-прикладному плаванию на уровне пульса 125–130 уд/мин.;

среда – занятие по рукопашному бою либо военно-прикладному плаванию на уровне пульса 130–140 уд/мин;

четверг – комплексное занятие направленное, на развитие силы, быстроты и выносливости на уровне пульса 140–150 уд/мин;

пятница – занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению (лыжной подготовке), направленное на развитие выносливости на уровне пульса 150–155 уд/мин;

суббота, воскресенье – дни отдыха.

Уровень физической подготовленности военнослужащих опытных групп за время эксперимента оценивался по пяти упражнениям, характеризующим развитие основных физических качеств и военно-прикладного навыка, на различных этапах подготовки, и имел различный характер изменений и свои особенности. Результаты исследований отражены в таблице. Как видно из таблицы к концу эксперимента в ЭГ набранная сумма баллов, балльный эквивалент результатов за выполнение отдельного упражнения и сами результаты оказались выше, чем в КГ.

Таблица – Сравнение уровня физической подготовленности военнослужащих ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента, (n=26), ($\bar{X} \pm m$)

Показатели (ед. измерения)	Опытная группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	$\bar{X}_2 - \bar{X}_1$ Кб ₂ -Кб ₁	p
		$\bar{X}_1 \pm m_1$ Кб ₁	$\bar{X}_2 \pm m_2$ Кб ₂		
Подтягивание на перекладине (раз)	ЭГ	$13,7 \pm 0,8$ 63,2	$17,7 \pm 0,6$ 75,2	4 12	<0,05
	КГ	$14,5 \pm 0,8$ 65,8	$15,6 \pm 0,7$ 69,0	1,1 3,5	
Метание гранаты 600 гр., на дальность (метры)	ЭГ	$38,2 \pm 1,4$ 64,3	$42,7 \pm 0,9$ 76,5	4,5 12,2	<0,05
	КГ	$36,4 \pm 1,3$ 59,0	$39,3 \pm 1,1$ 68,6	2,9 9,6	
Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов (средний балл)	ЭГ	$3,4 \pm 0,2$ 44,8	$4,1 \pm 0,1$ 58,3	0,7 13,5	<0,05
	КГ	$3,4 \pm 0,2$ 44,8	$3,8 \pm 0,2$ 54,4	0,4 9,6	
Бег 100 м (секунд)	ЭГ	$14,0 \pm 0,3$ 55,5	$13,2 \pm 0,1$ 68,7	0,8 13,2	<0,05
	КГ	$14,0 \pm 0,2$ 53,7	$13,8 \pm 0,2$ 56,3	0,2 2,6	
Бег на 3 км (мин. сек.)	ЭГ	$13,10 \pm 0,12$ 54,0	$11,48 \pm 0,05$ 74,4	1,62 20,4	<0,05
	КГ	$13,14 \pm 0,1$ 53,3	$12,36 \pm 0,07$ 63,6	0,78 0,3	
Общее количество баллов (КБ) / оценка	ЭГ	281,8 3,62	355,8 4,77	74 1,15	–
	КГ	276,7 3,50	312,0 3,88	35,3 0,38	

Результаты выполнения упражнения на ловкость «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов», в ЭГ к концу эксперимента показал динамику роста оценок от исходных показателей с $3,4 \pm 0,9$ до $4,1 \pm 0,1$ (прирост оценок на 0,7, 20,58%), а балльный эквивалент с 44,8 до 58,3 балла (прирост от исходного уровня 13,5 балла, 30,13%). В КГ

так же был рост оценок $3,4 \pm 0,9$ до $3,8 \pm 0,2$ (прирост оценок на 0,4, 11,76%), а бальный эквивалент с 44,8 до 54,4 балла (прирост от исходного уровня 9,6 балла, 21,42%). Результат военнослужащих в упражнении на силу «Подтягивание на перекладине», к концу эксперимента в ЭГ увеличился с $13,7 \pm 0,8$ раз до $17,7 \pm 0,6$ раз (прирост от исходного уровня на 4 раза, 29,19%), а бальный эквивалент с 65,2 до 75,2 баллов (прирост от исходного уровня 10 баллов, 15,33 %).

В упражнении, характеризующем развитие физического качества, быстрота «бег 100 м» к концу эксперимента в обеих опытных группах относительно исходного уровня сократилось время, затрачиваемое на пробегание дистанции 100 метров. В ЭГ на 0,8 секунды (5,71%), а в КГ на 0,2 секунды (1,42%).

Результаты в беге на 3 км в обеих опытных группах улучшились. Это улучшение, с одной стороны свидетельствовало о развитии физического качества выносливость, а с другой стороны, как указывалось выше, наряду с другими изучаемыми показателями, свидетельствовало об увеличении адаптационных возможностей организма военнослужащих ЭГ и КГ. В итоге к концу эксперимента в ЭГ время преодоления дистанции относительно исходного результата снизилось на 1 минуту 21,5 секунды (14,11%), в КГ на 38,3 секунды (5,93%). При этом бальный эквивалент в ЭГ увеличился на 20,4 балла (37,77%), а в КГ на 10,3 балла (19,32%).

О динамике развития военно-прикладного навыка под воздействием действующей и экспериментальной программ судили по результатам выполнения упражнения «Метание гранаты 600 г на дальность». За период эксперимента, в ЭГ отмечалось улучшение результатов выполнения упражнения, прирост от исходного уровня дальности метания гранаты составил 4,2 метра (11,78%), что соответствовало увеличению бальному эквиваленту 12,2 балла (18,97%). В свою очередь в КГ дальности метания гранаты увеличилась на 2,9 метра (7,96%), а увеличение в баллах на 9,6 балла (16,27%).

По итогам эксперимента уровень физической подготовленности военнослужащих в ЭГ оценивался на оценку «отлично», а в КГ на оценку «хорошо». При этом общее количество баллов за выполнение пяти упражнений, в ЭГ увеличилось до 355,8 балла (прирост от исходного уровня 74 балла, 26,25%), а в КГ до 312 баллов (прирост от исходного уровня 35,6 балла, 12,75%).

Обработка результатов с помощью методов математической статистики позволила установить достоверные различия ЭГ и КГ при $p < 0,05$ в упражнениях на силу, быстроту, выносливость и в упражнении, характеризующем военно-прикладной навык.

Таким образом, из полученных результатов видно, что в конце периода обучения уровень физической подготовленности военнослужащих ЭГ, занимавшихся по экспериментальной программе, выше уровня физической подготовленности военнослужащих КГ, занимавшихся по действующей программе. Достигнутые более высокий уровень физической подготовленности, результаты за выполнение упражнений и бальный эквивалент этих результатов военнослужащими ЭГ позволяют сделать заключение о том, что положительное воздействие на уровень физической подготовленности личного состава оказала экспериментальная программа физической подготовки.

Кроме этого, применяемая в ЭГ, экспериментальная программа физической подготовки показала, что она, не только совершенствует адаптивные возможности организма боевых пловцов, как на системном уровне, так и на тканевом и клеточном уровне, но и оказывает положительное влияние на морфофункциональные, психофизиологические показатели организма военнослужащих, уровень их физической и боевой подготовленности [1].

Рассмотренный материал показывает, что только тщательное изучение особенностей военно-профессиональной деятельности боевых пловцов, выявление профессионально важных физических качеств и двигательных навыков, знания основных положений спортивной тренировки, позволяет осуществить наиболее рациональный и эффективный подбор средств и методов физической подготовки, необходимых для обеспечения

должного уровня физической готовности в дальнейшем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жучков, Д.В. Физическая подготовка военнослужащих отрядов специального назначения (борьбы с подводными диверсионными силами и средствами) Военно-Морского Флота Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Жучков Дмитрий Владимирович. – СПб., 2016. – 24 с.
2. Матвеев, Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 244 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

REFERENCES

1. Zhuchkov, D.V. (2016), *Physical training of military personnel of special-purpose detachments (fighting against underwater sabotage forces and means) of the Navy of the Russian Federation*, dissertation, St. Petersburg.
2. Matveev L.P. (1964), *Problems of periodization of sports training*, Physical culture and Sport, Moscow.
3. Platonov V.N. (2005), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook of a highly qualified trainer*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: chuchvaga_dima@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2019

УДК 378.046.4

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБУЧЕНИЯ

*Марина Станиславовна Задворная, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования
(СПб АППО)*

Аннотация

Статья посвящена вопросам, связанным с обновлением системы повышения квалификации педагогов дошкольного образования в ответ на происходящие социальные изменения, на новые вызовы времени и общества в условиях реализации Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации». Цель исследования – научно обосновать и экспериментально проверить инновационные компоненты, способствующие становлению и развитию педагогических работников в процессе непрерывного обучения, решая следующие задачи: создать систему многоуровневого непрерывного обучения педагогов дошкольных организаций, способствующих повышению их профессионализма, разработать модульную программу непрерывного обучения, способствующую оптимизации профессиональной подготовки педагогов.

Ключевые слова: повышение квалификации, непрерывное обучение, педагог дошкольного образования, активное обучение, социальные изменения.

FORMATION AND DEVELOPMENT OF TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION IN THE PROCESS OF CONTINUOUS LEARNING

*Marina Stanislavovna Zadvornaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education*

Annotation

The article is devoted to the issues related to updating the system of advanced training of teachers of preschool education in response to social changes, new challenges of time and society in the conditions