

Тарбеева ; Уральский гос. техн. ун-т – Уральский политехн. ин-т. – Екатеринбург : [б.и.], 2009. – 128 с.

10. Шликенридер, П. Лыжный спорт / П. Шликенридер. – Мурманск : Туолома, 2008. – 288 с.

Контактная информация: slushkinae@rambler.ru

УДК 796.07

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОГО УЛУЧШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Роман Аркадьевич Солоницин, аспирант,

Наталья Ивановна Медведкова, доктор педагогических наук, профессор,

Чайковский государственный институт физической культуры

Аннотация

В статье рассматривается эффективность внедрения методики повышения специальных двигательных способностей курсантов для улучшения их огневой подготовленности. Методика включала в себя блоки упражнений для развития специальных двигательных способностей стрелка из боевого оружия: точности движений и дифференциации мышечных усилий по удержанию оружия и наведения его на цель; статической силовой выносливости; способности к сохранению равновесия при действии нарушающих устойчивость факторов; ловкости; меткости. При этом осуществлялась индивидуальная работа с обучаемыми в зависимости от уровня их двигательной подготовленности, оцениваемой по результатам выполнения упражнений стрельб из боевого оружия и на оптико-электронном тренажере.

Ключевые слова: специальные двигательные способности стрелка, стрелковая подготовленность, направленные физические нагрузки.

EFFICIENCY OF METHODOLOGY OF THE DIRECTED IMPROVEMENT OF CADETS' SPECIAL MOTOR ABILITIES FOR INCREASE OF FIRE READINESS

Roman Arkadjevich Solonitzin, the post-graduate student,

Natalia Ivanovna Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Tchaikovsky State Institute of Physical Training

Annotation

The article analyzes the efficiency of the methodology introduction for the enhancement of cadets' special motor abilities aimed at improvement their shooting readiness. The methodology included blocks of exercises for development of special motor abilities of the fighting weapon marksman: accuracy of movements and differentiation of muscular efforts on holding the weapon and its taking the aim; static power endurance; abilities to balance keeping during the actions breaking the stability; dexterity; accuracy. Individual work with trainees depending on level of their motor readiness was done at the same time estimated by results of performance of shooting exercises from the fighting weapon and optik-electronic training simulator.

Keywords: special moving abilities of shooter, shooting training, directed physical loads.

ВВЕДЕНИЕ

Требование минимизации смертности и травматичности преступников при их преследовании и захвате обусловили появление в последнее десятилетие целого ряда работ, раскрывающих разные аспекты огневой подготовки курсантов вузов и учебных центров профессиональной подготовки.

Проведенный нами контент-анализ состояния огневой подготовки как учебной дисциплины в вузах уголовно-исполнительной системы выявил ряд противоречий, решение которых предполагает совершенствование процесса обучения курсантов. Наименее изученным из широкого спектра обозначенных проблем остается вопрос о способности

будущих специалистов уголовно-исполнительной системы эффективно применять оружие после значительной физической нагрузки, полученной в результате преследования бежавшего из-под стражи осужденного, заключенного.

Физическая подготовленность во многом определяет успешность соревновательной деятельности спортсменов стрелкового спорта. Современные методики стрельбы из боевого оружия базируются на спортивной пулевой стрельбе. В силовых структурах методический комплекс представлен ведомственными курсами стрельб и наставлениями по стрелковому делу. Взвешенных методик стрелковой подготовки, использующих направленные физические нагрузки для повышения степени подготовленности стрелка не существует. В современных условиях внедрение новейших технических средств требует соответствующей методической коррекции процесса огневой подготовки курсантов. При возникшей необходимости развития специальных двигательных способностей, позволяющих сотруднику подразделения охраны, конвоирования ФСИН России более метко стрелять в нелетальные зоны на фоне физического утомления, применение в образовательном процессе курсантов соответствующих методик приобретает особое значение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное нами анкетирование начальников кафедр, доцентов и преподавателей огневой подготовки и тактико-специальной подготовки показало, что респонденты выделили по степени важности четыре наиболее значимых качества: меткость – 23,3% всех анкетированных; равновесие – 20,6%; точность – 19,2%; ловкость – 18,9%. Задача формирования этих качеств определила направленность разрабатываемой нами методики.

Для апробации методики в Пермском институте ФСИН России был проведен формирующий педагогический эксперимент. В качестве контрольной и экспериментальной группы были взяты две академические группы в количестве 25 человек каждая. На начало педагогического эксперимента в огневой и физической подготовленности, курсантов обеих групп статистически значимых различий обнаружено не было. Занятия курсантов экспериментальной группы проводились на практических занятиях по огневой подготовке 2 раза в неделю без использования дополнительного времени согласно тематическому планированию в течение одного учебного семестра. Объем часов огневой подготовки в экспериментальной и контрольной группе был одинаковым. В целом на выполнение упражнений затрачивалось в среднем 30-40% от общего объема времени занятия в промежутках между выполнением нормативов по огневой подготовке и проведением стрельбы по условиям упражнений «Курса стрельб». Таким образом, осуществлялась оптимизация учебного процесса за счет увеличения плотности занятия.

Методика включала в себя следующие блоки упражнений для развития следующих специальных двигательных способностей стрелка из боевого оружия: точности движений и дифференциации мышечных усилий по удержанию оружия и наведения его на цель; статической силовой выносливости; способности к сохранению равновесия при действии нарушающих устойчивость факторов; ловкости; меткости. При этом осуществлялась индивидуальная работа с обучаемыми в зависимости от уровня их двигательной подготовленности, оцениваемой по результатам выполнения упражнений стрельб из боевого оружия и на оптико-электронном тренажере. Каждый блок включал в себя от 2 до 5 упражнений. В самом общем случае все блоки примерно одинаковы по объему нагрузки и времени выполнения. Процентное соотношение блоков определено количеством и степенью тесноты корреляционных связей координационных способностей и силовой статической выносливости с профессиональными навыками обращения с оружием. В дальнейшем мы рекомендуем выполнять данные упражнения для поддержания физической кондиции стрелка из боевого оружия в подготовительной и заключительной частях занятий по огневой подготовке. Блоки с более сложными в техническом и физическом отношении упражнениями имели продолжительность около 20 минут, менее сложными –

около 10 минут, что позволяло в одном занятии использовать несколько блоков с разной направленностью воздействия на специальные двигательные способности курсантов-стрелков. Упражнения на расслабление включались после выполнения каждого сложного упражнения или блока простых упражнений. По мере освоения упражнений последние усложнялись изометрической нагрузкой в виде изменений положения тела в основных стрелковых стойках, удлинением времени сохранения неустойчивой позиции тела, временным исключением или ограничением зрительного контроля за оружием и целью, уменьшением площади опоры, сохранением равновесия на фоне утомления.

Основным средством развития специальных двигательных способностей стрелка из боевого оружия в нашей методике являлись упражнения, требующие от обучаемых правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложно-координационных двигательных действий. Все упражнения выполнялись с оружием, что улучшало тактильные ощущения при удержании пистолета, повышало степень личной ответственности обучаемого на занятии, формировало навыки безопасного обращения с оружием.

Для выявления эффективности использования методики развития специальных двигательных способностей курсантов вузов ФСИН России для точной стрельбы в условиях утомления осуществлялась экспериментальная проверка в процессе программных занятий по дисциплине «Огневая подготовка».

Для первоначальной оценки развитости обозначенных в данном исследовании двигательных способностей мы использовали пробы Ромберга – для оценки способности равновесия, упражнения на время по сохранению статической позиции в полуприседе с наведенным на цель оружием – для оценки специальной статической выносливости, упражнения на время по условиям норматива №5 «Курса стрельб из стрелкового оружия для сотрудников УИС» – для оценки ловкости курсантов при обращении с оружием.

Контрольные упражнения выполнялись курсантами на фоне утомления после преодоления элементов единой полосы препятствий (ров, лабиринт, забор, разрушенный мост, разрушенная лестница, стена с проемами), прохождения рукохода, длинных брусев, проведения приема первого тура рукопашного боя и гладкого бега на 1000 м. Стрельба из пистолета Макарова на оптико-электронном тренажере и подготовительное упражнение с тем же оружием выполнялись на фоне физического утомления.

Выявлено, что экспериментальная группа с применением методики повышения стрелковой подготовленности направленными физическими нагрузками улучшила свои показатели по количеству пиков-выходов на 47,9%, тогда как контрольная группа, занимавшаяся по традиционной методике, улучшила аналогичные показатели на 2,3%.

По другому критерию – «клубочности» наблюдается следующее. Средняя оценка на начало эксперимента у обеих групп составила 3, что соответствует 60% от максимального результата. В конце эксперимента в контрольной группе этот показатель остался на прежнем уровне, в экспериментальной достиг 3,8 ($p < 0,05$), что составляет 76% от максимального результата. Установлено, что экспериментальная группа с использованием методики повышения стрелковой подготовленности направленными физическими нагрузками улучшила свои показатели «клубочности» на 16% ($p < 0,05$), контрольная группа, занимавшаяся по традиционной методике, «клубочность» не улучшила.

По критерию кучности стрельбы на начало эксперимента средняя оценка контрольной группы составляла 2,8; экспериментальной – 2,9. Различия незначительны. Соответственно, в процентном соотношении мы имеем 56% от идеального результата для контрольной и 58% для экспериментальной групп.

При окончании эксперимента были получены следующие результаты. Средняя оценка кучности стрельбы контрольной группы составляла 3,5, что соответствует 70% от возможного максимума. Для экспериментальной группы эти показатели были равны 4 и 80% соответственно.

Выявлено, что экспериментальная группа с применением методики повышения

стрелковой подготовленности направленными физическими нагрузками улучшила свои показатели кучности стрельбы на 22% ($p < 0,05$), а занимавшаяся по традиционной методике контрольная группа на 14% ($p < 0,05$). По количеству попаданий в мишень в начале педагогического эксперимента 50% состава экспериментальной группы выполнили 2,2 попадания в мишень, контрольной – 2,1. В процентном соотношении это составляло 73,4% от возможного максимума в экспериментальной группе, 70% — в контрольной группе.

На завершающем тестировании при окончании эксперимента среднее количество попаданий в мишень у половины контрольной группы составляло 2,5 (83,4%), у половины экспериментальной группы – 3 (100%).

Установлено, что экспериментальная группа с использованием методики повышения стрелковой подготовленности направленными физическими нагрузками улучшила свои показатели в количестве попаданий в мишень на 26,6% ($p < 0,05$), контрольная группа – на 13,4% ($p < 0,05$).

Опираясь на данные исследования, можно сделать следующий вывод:

Исследование эффективности использования методики повышения специальных двигательных способностей курсантов вузов ФСИН России для точной стрельбы в условиях утомления и экстремальных ситуациях показал, что их прирост способствует достоверному повышению кучности стрельбы в экспериментальной группе на 22,0%, среднего количества попаданий в цель – на 26,6%, достигая 100% от максимально возможного нормативного результата. В контрольной группе, занимавшейся по традиционной методике огневой подготовки в том же объеме учебных часов, соответствующие достоверные сдвиги составили соответственно 14,0% и 13,4%, не достигая 100% нормативного результата.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

УДК 796.01:612

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ГЕОМАГНИТНОГО ПОЛЯ (ГМП) НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Александр Владимирович Таймазов, кандидат экономических наук, старший преподаватель,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

Михаил Дмитриевич Гуляев, кандидат педагогических наук, профессор, Председатель Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорту, Якутск,

Сергей Александрович Цветков, доктор экономических наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

Иннокентий Иннокентьевич Готовцев, кандидат педагогических наук, доцент, ректор,

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (ЧГИФКиС), с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

Аннотация

В работе рассматриваются характеристики уровня геомагнитного поля земли и их влияние на организм спортсменов высокой квалификации. Делается вывод о том, что постановка данной