УДК 796.011.3

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МОДЕЛИ СПЕЦИАЛЬНО-НАПРАВЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОГО ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Помогаева Н.С.

ФКУ ДПО «Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России», Санкт-Петербург, e-mail: spbipkfsin@mail.ru

Физическая подготовка, будучи составной частью системы обучения и воспитания слушателей образовательных организаций ФСИН России, является одним из важных средств повышения качества профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы. Одной из основных задач при обучении слушателей специального первоначального обучения образовательных организаций ФСИН России является совершенствование средств и методов их обучения. Непосредственная физическая тренировка слушателей в период специального первоначального обучения является одним из ключевых звеньев их служебно-боевой подготовки. Изучение требований профессиональной деятельности к физической подготовленности слушателей позволяет заключить, что необходимость специальной физической подготовки к выполнению оперативно-служебных задач обусловлена: необходимостью повышения адаптационных возможностей организма слушателей к предстоящим физическим и нервно-психическим нагрузкам, поддержанием высокого уровня физической готовности в процессе служебной деятельности, коллективностью действий при выполнении поставленных задач. Для объективизации процесса непосредственной подготовки необходимо: определить оптимальную его продолжительность, содержание тренировки, рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие качеств, необходимых для действий в процессе служебной деятельности, установить оптимальное сочетание нагрузок и отдыха. В статье представлена модель специально-направленной физической тренировки слушателей специального первоначального обучения с использованием средств преодоления препятствий.

Ключевые слова: физическая тренировка, преодоление препятствий, функциональное состояние

EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE MODEL SPECIFICALLY-DIRECTED PHYSICAL TRAINING OF SPECIAL TRAINEES OF INITIAL TRAINING USING MAINLY THE MEANS TO OVERCOME OBSTACLES

Pomogaeva N.S.

Saint-Petersburg Institute of Advanced Training of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Saint-Petersburg, e-mail: spbipkfsin@mail.ru

Physical training, being an integral part of system of training and education of listeners of the educational organizations of FSIN of Russia, is one of important means of improvement of quality of professional training of employees of criminal and Executive system. One of the main tasks in training students of special initial training of educational organizations of the FSIN of Russia is to improve the means and methods of their training. The direct physical training of students during the period of special initial training is one of the key elements of their combat training. The study of the requirements of professional activity to physical listeners preparedness allows us to conclude that the need for special physical training to perform operational and service tasks due to: the need to enhance the adaptive capacities of the listeners of the body for upcoming physical and neuro-mental stress, maintaining a high level of physical fitness in the process of performance management, collective actions in the performance of assigned tasks. For objectification process of direct preparation is necessary: to determine the optimal duration, the content of the training, the rational ratio of exercises designed to develop the qualities needed for the action in the process of performance management, to establish the optimal combination of stress and rest. The article presents a model of specially directed physical training for students of special initial training using the means of overcoming obstacles.

Keywords: physical training, overcoming obstacles, functional state

Профессионально-прикладная физическая подготовка слушателей специального первоначального обучения образовательных организаций ФСИН России всегда направлена на улучшение уровня их физического развития как посылов совершенствования в разнообразных видах профессиональной деятельности [1, с. 30]. Именно физическая тренировка считается существенным и наиболее действенным средством обеспечения физической готовности слушателей специального первоначального обучения к выполнению служебно-профессиональных задач [2, с. 68]. Также одной из задач специальной физической тренировки считается развитие психических качеств и личностных свойств, в особенности выработка общей психологической стабильности, позволяющей уверенно действовать в экстремальных ситуациях за счет воспитания уверенности в собственных силах [3, с. 35].

При составлении программы физической тренировки для подготовки слушателей специального первоначального обучения к выполнению служебно-профессиональных задач мы исходили из следующих требований:

– упражнения выбирались из специальных разделов физической подготовки слушателей специального первоначального обучения с учетом их преимущественного использования – преодоления препятствий в сочетании с другими упражнениями;

– при проведении тренировки использовалось рациональное сочетание различных форм физической подготовки;

– удельный вес упражнений из раздела «Преодоление препятствий» составлял около 90% от общего объема средств, используемых на занятиях.

Цель исследования: разработка модели специально-направленной физической тренировки слушателей специального первоначального обучения, с задачей повышения уровня их профессиональной подготовленности.

Материалы и методы исследования

В основу исследования была положена гипотеза о том, что повышение качества выполнения служебно-профессиональных приемов и действий у слушателей специального первоначального обучения может быть гарантировано в обстановке систематичности обучения с использованием рационального сочетания различных форм физической подготовки с использованием упражнений из служебно-прикладных разделов физической подготовки, а именно преодоления препятствий [4, с. 48].

Для участия в исследовании были установлены контрольная группа (КГ) в составе первой группы слушателей специального первоначального обучения (всего 15 человек), экспериментальная группа (ЭГ) в составе второй группы слушателей специального первоначального обучения (всего 15 человек).

Педагогический эксперимент проводился в течение месяца.

Физическая тренировка проводилась на основании Наставления по физической подготовке (НФП-2001), введенного в действие приказом Минюста России от 12.11.2001 № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России».

В контрольной и экспериментальной группах учебные занятия по физической подготовке были запланированы в соответствии с учебной программой равномерно, в одно и то же время. Распорядок дня и учебно-материальная база по физической подготовке слушателей специального первоначального обучения, участвовавших в эксперименте, были схожими.

Первоначально все слушатели экспериментальной и контрольной групп были протестированы по методикам, определяющим состояние физической и профессиональной подготовленности, функционального состояния и физического развития.

У испытуемых экспериментальной и контрольной групп накануне эксперимента и после его окончания были проверены уровень физической подготовленности (по условиям выполнения упражнений НФП-2001 – бег 1000 метров, подтягивание на перекладине, бег 100 метров, комплексное упражнение на ловкость; физического развития и функционального состояния – рост, вес, окружность груди, жизненная емкость легких). Исходные показатели участников педагогического эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Характеристики показателей уровня физической подготовленности, физического развития и функционального состояния слушателей контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Исследуемые показатели	x ± m	x ± m
		ЭГ	КГ
Физическое развитие и функциональное состояние			
1	Вес, кг	69,45 ± 0,85	71,2 ± 0,63
2	Рост, см	172,42 ± 0,9	173,5 ± 0,8
3	ЖЕЛ, см	4167 ± 0,67	4235 ± 0,72
4	Окружность груди, см	88,34 ± 0,64	90,3 ± 0,12
Физическая подготовленность			
5	Подтягивание на перекладине, раз	9,54 ± 0,24	10,4 ± 0,45
6	Челночный бег 10х10 м, с	26,4 ± 0,67	26,2 ± 0,7
7	Бег 1000 м, с	382,44 ± 2,8	389,7 ± 2,9

Уровень специальной и физической подготовленности, функционального состояния, физического развития у слушателей специального первоначального обучения экспериментальной и контрольной групп в начальный период эксперимента были практически одинаковыми и достоверных различий не имели. Уровень развития основных физических качеств у слушателей экспериментальной и контрольной групп по НФП-2001 находился на относительно низком уровне (выносливость 3,5 балла и 3,2 балла соответственно, сила 3,8 балла и 4,1 балла, быстрота 3,4 балла и 3,2 балла, ловкость 3,5 балла и 3,4 балла), что обусловлено в первую очередь исходно низким уровнем физической подготовленности слушателей специального первоначального обучения.

Уровень сформированных навыков в преодолении препятствий и выполнении боевых приемов борьбы у слушателей обеих групп находились на примерно одном уровне (оценка по преодолению препятствий по НФП-2001 в ЭГ 3,22 + 0,52, в КГ 3,31 + 0,66, по выполнению боевых приемов борьбы в ЭГ 3,6 + 0,22, КГ 3,53 + 0,2).

Занятия по физической подготовке слушателей специального первоначального обучения, которые входили в состав контрольной группы, проводились в соответствии с расписанием занятий. Планирование физической подготовки в месячный период специального первоначального обучения представлено в табл. 2.

Таблица 2

Использование форм физической подготовки в период специального первоначального обучения в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Формы физической подготовки	Количество занятий (часов)
1	Учебные занятия	8
2	Спортивно-массовая работа	8–12
3	Утренняя физическая зарядка	20–24
	Итого:	28–44

В содержание занятий экспериментальной группы, в отличие от контрольной, включались: бег на 400 метров по 2–3 раза, бег с преодолением полосы препятствий как индивидуально, так и в составе группы, была составлена программа физической тренировки, табл. 3. При этом обязательно учитывались трудность упражнения и индивидуальная степень тренированности занимающихся, так как слишком частое проведение упражнений с большой и максимальной скоростью может вызвать излишнее утомление нервной системы и привести к снижению результатов [5, с. 209].

Данная программа осваивалась в течение одного месяца, состояла она из двух частей – первой (базовой), продолжительностью 3 недели, и второй (специальной), продолжительностью 1 неделя.

Первая часть (базовая) направлена на развитие качеств, формирование умений и навыков, способностей, обуславливающих уровень физических возможностей военнослужащих – это общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, взрывная сила, техника преодоления препятствий.

Вторая часть (специальная), преимущественно направлена на поддержание достигнутого уровня выносливости и способности выполнять профессиональные действия.

Первую зону составили нагрузки (медленный бег до 20 мин), вызывающие изменения ЧСС 134–136 уд/мин и используемые чаще всего в восстановительных целях. Во вторую зону вошли нагрузки, выполняемые в диапазоне ЧСС от 134–136 уд/мин до 154–158 уд/мин (длительный бег до 50 мин, повторный бег на длинных отрезках дистанций, преодоление препятствий по кругу в течение 10–20 мин).

Третью зону составили нагрузки, при которых ЧСС находилась в пределах от 154–158 до 178–187 уд/мин (упражнения в темповом беге, бег типа «фартлек» до 30 минут, бег на отрезках до 200–400 метров в сочетании с преодолением препятствий.

Четвертую зону составили нагрузки, при которых ЧСС превышал 187 уд/мин (бег на коротких отрезках до 200 м, преодоление 2–3 препятствий в максимальном темпе, эстафеты, преодоление на время в парах.

Также одной из задач модели специальной физической тренировки является совершенствование психических качеств, особенно формирование общей психологической устойчивости, позволяющей действовать уверенно в напряженной обстановке за счет создания уверенности в своих силах.

Решение этой задачи достигалось умелым использованием разнообразных физических упражнений. При этом применялись следующие методические приемы:

– выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для предстоящей служебной деятельности (проведение занятий в различных погодных условиях);

– овладение широким кругом навыков действовать в особых ситуациях (передвижения по незнакомой местности и т.д.);

– приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска.

Таблица 3

Методика развития физических и профессиональных качеств в период специального первоначального обучения с использованием средств преодоления препятствий

№ п/п	Содержание вариантов тренировки	Метод	Время, кол-во повтор	Интенсивность	Недели			
					1	2	3	4
Развитие специальной выносливости								
I	1. Преодоление препятствий по кругу, потоком, дистанция 5–6 шагов (мин)	непрерывный	9–12	ЧСС до 130	+	+		
	2. Преодоление препятствий по кругу, потоком, дистанция 7–10 шагов, в процессе передвижения по сигналу руководителя выполняются ускорения с преодолением 2–3 препятствий	непрерывный	9–11 раз, 3–5 уск.	ЧСС до 140		+		
	3. Преодоление препятствий по условиям упражнения (мин)	повторный	3–4 раза	ЧСС 170			+	+
	4. Преодоление препятствий в парах, отдых 7–8 минут	повторно-соревновательный	1–2 раза	ЧСС 170		+		
Развитие быстроты действий								
II	1. Преодоление 3–4 препятствий, отдых между повторным выполнением 3, 4–5 минут	интегральный	3–5 раз	ЧСС 170	+		+	
	2. Эстафета по «кругу», военнослужащие разделены на две команды. По команде преподавателя «Вперед» слушатели преодолевают препятствия (каждый по своему направлению), передают эстафету следующему, а сами остаются у препятствия. Слушатели, получившие эстафету, преодолевают препятствия и передают эстафету следующему и т.д.	повторно-соревновательный	5–6 раз	ЧСС 170		+		+
Развитие скоростно-силовой выносливости								
III	1. Преодоление препятствий в парах, отдых между повторным выполнением 2–3 минуты	повторно-соревновательный	3–4 раза	ЧСС 140		+		+
	2. Соревнования по преодолению препятствий	соревновательный	1 раз	ЧСС 170		+		+

Таблица 4

Характеристика уровня показателей слушателей ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Исследуемые показатели	ЭГ	КГ
		X + м начало эксп. конец эксп.	X + м начало эксп. конец эксп.
Физическое развитие и функциональное состояние			
1	Вес, кг до после	69,45 + 0,85 P > 0,05 68,8 + 1,2	71,2 + 0,63 P > 0,05 71,5 + 1,05
2	Рост, см до после	172,42 + 0,9 P > 0,05 173,2 + 0,8	173,5 + 0,8 P > 0,05 173,1 + 0,6
3	ЖЕЛ, см до после	4167 + 0,67 P > 0,05 4175 + 0,78	4235 + 0,72 P > 0,05 4280 + 0,8
4	Окружность груди, см до после	88,34 + 0,64 P > 0,05 89,6 + 0,67	90,3 + 0,12 P > 0,05 90,4 + 0,69

Окончание табл. 4

№ п/п	Исследуемые показатели	ЭГ	КГ
		X + м начало эксп. конец эксп.	X + м начало эксп. конец эксп.
Физическая подготовленность			
5	Подтягивание, кол-во раз до после	9,54 + 0,24 P > 0,05 9,9 + 0,46	10,4 + 0,45 P > 0,05 0,5 + 0,55
6	Челночный бег 10х10 м, с до после	26,4 + 0,67 P < 0,05 25,7 + 0,73	26,2 + 0,7 P < 0,05 25,7 + 0,89
7	Бег 1000 м, с до после	382,44 + 2,8 P < 0,05 366,7 + 1,9	389,7 + 2,9 P < 0,05 377,6 + 3,2

Во время, определенное для проведения спортивно-массовой работы, наравне с остальными мероприятиями, проводились соревнования по бегу на 1000 м, преодолению полосы препятствий, тренировки по этим упражнениям.

Результаты исследования и их обсуждение

По окончании прохождения программы эксперимента все слушатели КГ и ЭГ были проверены по показателям, определяющим их уровень специальной и физической подготовленности и физического развития.

Результаты проверок испытуемых КГ и ЭГ по данным значениям показателей представлены в табл. 4.

Заключение

Результаты исследования доказали достаточную эффективность предложенной экспериментальной программы. Изменения в анализируемых показателях: функциональное состояние и физическое развитие, степень улучшения показателей физических качеств указывают на то, что испытуемые экспериментальной группы имели значительное улучшение результатов, являясь косвенным показателем, позволяющим оценивать уровень профессиональной подготовленности слушателей специального первоначального обучения.

Список литературы

1. Батурин А.Е. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России / А.Е. Батурин, В.Н. Коваленко // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2010. – № 8 (99). – С. 29–32.

2. Помогаева Н.С. О необходимости совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций ФСИН России / Н.С. Помогаева // Междисциплинарность науки как фактора инновационного развития: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 66–70.

3. Экспериментальная проверка модели физической тренировки военнослужащих миротворческих сил / А.Е. Батурин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 32–37.

4. Вольский В.В. Физическая подготовка сотрудников федеральной службы исполнения наказаний на этапе реформирования / В.В. Вольский, К.П. Бакешин, А.Е. Батурин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 47–49.

5. Индивидуализация процесса развития физических качеств у курсантов образовательных учреждений ФСИН России / К.А. Астафьев [и др.] // Вестник Воронежского института ФСИН России. – 2017. – № 1. – С. 208–213.