

отбросим показатели спортсменов высокой квалификации, данное значение будет равняться $t(4,1)$, что говорит о значительных различиях между спортсменами.

Полученные результаты говорят о том, что предложенная нами методика при работе со спортсменами высокой квалификации не дает достоверного прироста результатов, однако и не вызвала ухудшения техники исследуемого ударного действия. Напротив, при обучении начинающих спортсменов данная методика показала достоверное улучшение технических показателей.

По нашему мнению, учитывая в целом положительное влияние предложенной методики по использованию в обучении координационно близких технических действий, это позволяет рекомендовать данный подход при обучении новым техническим действиям начинающих спортсменов; а также при совершенствовании технической подготовки спортсменов высокого уровня, с целью переключения спортсменов на альтернативные методы подготовки, для снижения сенсорного утомления и адаптации организма к привычным нагрузкам.

1. Баранов, Л. Г. Методика обучения техническим действиям в учебно-тренировочных группах по у-шу саньда / Л. Г. Баранов, А. Ю. Шутова // Итоги научных исследований ученых МГУ им. А. А. Кулешова за 2013 г.: сб. науч. ст. / МГУ им. А. А. Кулешова; под ред. А. В. Иванова, Е. К. Сычовой. – Могилев, 2014. – С. 50–53.
2. Баранов, Л. Г. Традиционное ушу и современные методы подготовки / Л. Г. Баранов, А. В. Клочков, А. Ю. Шутова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – 48 с.: ил.

Башлакова Г.И.

БГУФК

Гайдук С.А.

ИПКиП СК

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Приемы самообороны являются одним из основных разделов в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности [1–4 и др.]. Несмотря на совершенствование вооружения, специальных средств и т.п. изучение приемов самообороны исторически занимает важное место в программах подготовки всех органов и подразделений силового блока как на отечественном и постсоветском пространстве, так и в зарубежных системах подготовки сотрудников [1–6 и др.].

Результаты системно-исторического анализа [1–4 и др.] свидетельствуют о том, что в процессе подготовки военнослужащих и сотрудников происходит не только (или не столько) обучение и совершенствование непосредственно техники выполнения приемов самообороны, но и повышается уровень физической и психологической подготовленности сотрудников, интеллектуальный потенциал посредством решения тактических задач по применению тех или иных прикладных действий, что, на наш взгляд, становится первоочередным в ППФП государственных органов системы обеспечения национальной безопасности.

Один из авторитетнейших специалистов в области спортивных и прикладных единоборств В.А. Барташ, характеризуя пути повышения эффективности ППФП военнослужащих и сотрудников, отмечал, что их необходимо «...искать не в развитии

каких-либо отдельных качеств или увеличении объемов и интенсивности нагрузок, а в оптимизации процесса ППФП за счет новых методологических подходов к теории управления двигательными действиями, характеризующимися специфическим для каждого вида деятельности двигательным режимом работы с целью активизации процесса адаптации организма к условиям данной деятельности» [3]. По мнению этого исследователя, целью ППФП сотрудников является «...не развитие отдельного взятого компонента или выделенного комплексного профессионально-важного качества, а интенсификация работы всего организма в режиме тех требований, которые присущи конкретной специфической деятельности действующего сотрудника» [3].

Учитывая вышесказанное, занятия ППФП должны носить выраженный комплексный характер, охватывающий все стороны подготовки сотрудников, заключающийся в предъявлении определенных требований к общефизической, технической, тактической, теоретической, психологической (морально-волевой), правовой сторонам на каждом занятии. Результаты исследований [2–4 и др.] свидетельствуют о том, что уровень функционального состояния и физической подготовленности современной молодежи снижается, что сказывается и на уровне подготовленности приходящих на службу (обучение) молодых сотрудников и курсантов, а общая физическая подготовка является базисом для всех остальных сторон подготовки, особенно в ППФП. Поэтому целесообразно при планировании занятий и тренировочной нагрузки, разработке программ подготовки акцентировать внимание на повышении уровня физической подготовленности.

Так, при комплексировании средств ППФП на занятиях необходимо уделять внимание развитию всех физических качеств, независимо от темы занятия с учетом, места проведения, внешних условий и т. д. Расширить темы, касающиеся развития физических качеств, используя упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, гимнастики и атлетической подготовки как средства ППФП в общефизической подготовке. Варьирование средств ППФП должно носить более универсальный характер с учетом мест занятий, обстановки, уровня физической подготовленности и др.

При этом развитие, например, выносливости должно происходить постоянно, в течение всего годичного периода подготовки, акцентированно в периоды, позволяющие проводить кроссовую, лыжную подготовку, плавание и т. д. То же относится и к развитию других физических качеств. При этом техника приемов самообороны будет совершенствоваться за счет выполнения их в разных внешних условиях, на фоне утомления. Это положение подтверждается и результатами исследования, проведенного В.А. Барташем и группой сотрудников в спецподразделениях Республики Беларусь. Так, он отмечает, что «...определяющим является не состав средств ППФП, ... а использование методических приемов, позволяющих максимально усилить эффект их воздействия...» [3].

Взаимосвязь всех сторон подготовки на занятиях ППФП обусловлена взаимовлиянием уровня общей физической подготовленности на уровень владения приемами самообороны и формирование волевых качеств, уровень владения приемами – на сформированность волевых качеств и эмоциональной устойчивости, сформированность волевых качеств – на стремление заниматься физическими упражнениями, изучение приемов. Комплексность занятий по ППФП первоочередное влияние оказывает на психологическую подготовленность сотрудника или курсанта. Так, постоянное условие – преодоление внешних и внутренних трудностей, будет способствовать развитию волевых качеств, стремлению к победе, в первую очередь, над собой и обстоятельствами.

При комплексном применении общих и специальных средств ППФП последовательность учебных занятий, независимо от темы, раздела ППФП, должна быть таковой, чтобы они готовили сотрудников к обучению последующим упражнениям, специальным действиям, способствовали совершенствованию физических качеств, а также закреплению сформированных навыков, но уже в других внешних условиях, чтобы от занятия к занятию

в максимальной степени использовать положительный перенос подготовленности. Эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их, создавая тем самым предпосылки к действительной физической подготовленности сотрудников и военнослужащих к различным условиям оперативно-служебной (служебно-боевой) обстановки. Комплексирование различных средств ППФП способствует длительному поддержанию разносторонней физической подготовленности сотрудников. В содержание комплексного занятия с преимущественным использованием средств одного из разделов после тренировки основных упражнений, приемов и действий включаются спортивные и подвижные игры, эстафеты, плавание. На заключительных этапах обучения для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в занятиях практикуется комплексирование упражнений и разделов, при котором осуществляется последовательное выполнение контрольных физических упражнений, приемов и действий из нескольких разделов ППФП в соответствии с требованиями учебных программ [4, 7].

Все это достигается, несомненно, с использованием основных общедидактических принципов обучения – систематичности и доступности, сознательности и активности, научности, наглядности и специфических принципов физического воспитания – непрерывности, системного чередования нагрузки и отдыха, постепенного увеличения тренировочного воздействия, доступности и индивидуализации, адаптированного сбалансирования, циклического построения занятий и др.

Таким образом, на занятиях ППФП с сотрудниками должны комплексно решаться задачи развития профессионально важных физических качеств, совершенствования приемов самообороны и тактики их применения, повышения уровня психологической подготовленности и эмоциональной устойчивости к действиям в экстремальных ситуациях, с использованием и применением на занятиях новых педагогических моделей и технологий, с варьированием методических приемов и подходов.

1. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С. М. Ашкинази; под ред. В. Л. Марищука. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2001. – 240 с.
2. Гайдук, С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С. А. Гайдук, Л. В. Марищук. – Минск: МГВРК, 2007. – 200 с.
3. Барташ, В. А. Профессиональный психофизический отбор кандидатов на службу в подразделения специального назначения: монография / В. А. Барташ, О. А. Чернышев. – Минск: БГУФК, 2019. – 275 с.
4. Башлакова, Г. И. Комплексование средств профессионально-прикладной физической подготовки в прикладном плавании: монография / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук. – Минск: БГУФК, 2020. – 164 с.
5. Физическая подготовка иностранных армий: учеб. пособие (по материалам зарубеж. печати) / подгот.: В. Н. Утенко [и др.]; Воен. ин-т физ. культуры, Науч.-исслед. центр по физ. подготовке и спорту в Вооруж. силах Рос. Федерации / под общ. ред. В. А. Щеголева. – СПб.: Инкери, 2007. – 268 с.
6. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.
7. Башлакова, Г. И. Комплексность занятий по профессионально-прикладной физической подготовке с курсантами учреждений высшего образования / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2016 г., посвящ. 80-летию ун-та, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Ч. 3. – С. 34–36.