

Лущик О.Н., Паперная А.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация. В статье представлена программа обучения с целью повышения эффективности освоения и выполнения технических приемов в рамках профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих.

Ключевые слова: профессионально-прикладной физическая подготовка, техника, программа, бросок, учебные поединки.

Введение. Система физического воспитания в учреждениях образования должна быть подчинена задачам профессиональной подготовки и носить ярко выраженный прикладной характер. Поэтому при организации занятий по физической культуре со студентами (курсантами) должны учитываться специфические особенности предстоящей профессиональной деятельности: конкретная направленность физической культуры как предмета учебного плана, определяющаяся не только общими социальными задачами, но и требованиями, предъявляемыми будущей профессией. Вследствие этого физическая культура в учреждениях образования должна осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, т. е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у обучающихся профессионально необходимых знаний, умений и навыков, физических качеств, а также для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Таким образом, одной из основных составляющих профессиональной подготовки любого специалиста является профессионально-прикладная физическая подготовка [1].

Из вышесказанного правомерно сделать вывод о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов осуществляется по следующим основным направлениям: формирование системы устойчивых прикладных знаний, навыков и умений; развитие физических и профессионально значимых качеств.

Обучение прикладным, в основном двигательным, умениям и навыкам – это одно из важнейших направлений подготовки должностных лиц к службе [2].

Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения технических действий, которые позволили бы единоборцу снаибольшейэффективностьюиспользоватьеговозможностиприихприменении приемов. Для этого прежде всего нужно пополнять фонд двигательных умений и навыков, и научиться технически правильно их выполнять [3]. Также необ-

ходимо отметить, что в ходе борьбы, невозможно предвидеть все возможные варианты развертывания боя, поэтому в процессе подготовки разрабатывается несколько моделей действия, которые можно использовать в сложившемся конкретном поединке, также следует предусматривать возможность оперативной коррекции тех или иных моделей действий, адекватной данной ситуации, что обеспечивает эффективность применения приемов. Этот факт говорит о необходимости творческого мышления спортсмена и умения принимать интеллектуально правильные решения.

Данная программа обучения была разработана с целью повышения эффективности освоения техники выполнения бросков в рамках ППФП. Основу программы составили три этапа обучения, каждый из которых включал специфические педагогические задачи, методы и средства. Программа была ориентирована на использование современных методик и адаптированных подходов к обучению курсантов органов пограничной службы.

Занятия проводились с распределением этапов по неделям, с интенсивностью 2 тренировки в неделю, на протяжении 2 месяцев. Такая структура позволяла обеспечить постепенное развитие навыков курсантов и их успешное закрепление.

Первый этап (1–4 недели).

Цель: создание физической и психологической базы для освоения техники приемов борьбы.

Содержание занятий: медленный бег, динамические упражнения, упражнения на растягивание для подготовки сердечно-сосудистой системы и увеличения гибкости; базовые упражнения на выносливость (прыжки, бег), координацию (прыжки на одной ноге, бег с изменением направления) и силу (отжимания, подтягивания); индивидуализированные задания для развития моторики и скорости реакции; групповые упражнения с элементами соревновательной деятельности: эстафеты, задания на точность.

Результат: сформирован уровень развития основных физических качеств, улучшена общая координация и мотивация курсантов.

Второй этап (5–7 недели).

Цель: освоение и совершенствование техники выполнения приемов борьбы.

Содержание занятий: разучивание приемов с использованием манекенов и резиновых эспандеров.; постепенное усложнение: выполнение приемов сначала с партнерами без сопротивления, затем с умеренным сопротивлением.; практическая работа с акцентом на исправление ошибок и детализацию движений.; систематическая фиксация прогресса: ведение индивидуальных журналов достижений.; Результат: освоены техники выполнения приемов, повышен уровень уверенности курсантов в их выполнении.

Третий этап (8 неделя).

Цель: интеграция навыков в условиях, максимально приближенных к реальным.

Содержание занятий: учебные поединки различной степени сопротивления.; тактические задания с имитацией реальных боевых ситуаций.; анализ действий с использованием видеозаписей.; соревновательные поединки для повышения стрессоустойчивости и мотивации.; упражнения на восстановление: дыхательные техники, упражнения на растягивание.

Результат: умения выполнения приемов доведены до автоматизма, курсанты уверенно применяют приемы в сложных ситуациях.

Распределение этапов по неделям с двухразовой интенсивностью занятий позволило обеспечить комплексное развитие навыков курсантов. Постепенность нагрузок и четкая структура обучения способствовали успешному освоению приемов борьбы и их закреплению в реальных условиях.

Для оценки изначального уровня подготовленности курсантов проводилось тестирование по четырем ключевым приемам: Бросок «Передняя подножка», задней подножкой, через бедро и через спину. Каждый из этих приемов является базовым элементом в технической подготовке и позволяет комплексно оценить навыки курсантов на момент начала эксперимента. Результаты тестирования легли в основу анализа, подтверждающего начальную однородность контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень технической подготовленности до начала эксперимента ($M \pm m$)

Прием	КГ	ЭГ	t (факт.)	t (крит.)	p
Бросок «Передняя подножка»	5,38±0,43	5,18±0,39	0,35	2,00	>0,05
Бросок «Задняя подножка»	5,30±0,40	5,70±0,45	0,66	2,00	>0,05
Бросок «Через бедро»	5,23±0,42	5,50±0,44	0,45	2,00	>0,05
Бросок «Через спину»	5,93±0,41	5,20±0,45	1,19	2,00	>0,05

Результаты тестирования до начала эксперимента показали, что уровень технической подготовленности курсантов по каждому приему находился на среднем уровне.

Результаты тестирования до эксперимента демонстрируют, что техника выполнения всех приемов у курсантов развита на базовом уровне, с небольшими отклонениями в отдельных тестах. Отсутствие различий между группами в начале исследования создает равные условия для анализа динамики и оценки эффективности программы. Дальнейшая работа должна быть сосредоточена на улучшении синхронизации движений, повышении точности выполнения приемов и устранении основных ошибок, выявленных на данном этапе.

После двухмесячного эксперимента курсанты прошли повторное тестирование, чтобы оценить изменения в уровне технической подготовленности. В ЭГ была реализована программа, включающая специализированные методы, такие как повышенная интенсивность тренировок, использование нестандартного оборудования и адаптированные упражнения для закрепления

техники. КГ продолжала заниматься по стандартной программе без применения вышеуказанных элементов.

Полученные результаты позволили детально оценить динамику изменений. Анализ показал, что курсанты ЭГ продемонстрировали значительное улучшение техники выполнения приемов, что подтверждается ростом интегральных оценок и увеличением среднего уровня подготовки. В КГ, несмотря на положительные сдвиги, изменения были менее выраженными, что подчеркивает эффективность предложенной экспериментальной программы (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень технической подготовленности после эксперимента ($M \pm m$)

Прием	КГ	ЭГ	t (факт.)	t (крит.)	p
Бросок «Передняя подножка»	6,01±0,47	7,23±0,39	2,90	2,00	<0,05
Бросок «Задняя подножка»	5,83±0,44	7,44±0,45	3,20	2,00	<0,05
Бросок «Через бедро»	5,96±0,40	7,41±0,43	3,10	2,00	<0,05
Бросок «Через спину»	6,27±0,44	6,61±0,43	2,80	2,00	<0,05

Анализ результатов тестирования после эксперимента показал значительное улучшение технической подготовленности курсантов в ЭГ. По каждому из приемов были зафиксированы статистически значимые различия ($p < 0.05$) между ЭГ и КГ.

Интегральная оценка за технику выполнения всех приемов составила $6,02 \pm 0,44$ для КГ и $7,17 \pm 0,42$ для ЭГ. Это подчеркивает высокую эффективность экспериментальной программы, которая обеспечила значительный рост уровня подготовки в ЭГ.

Результаты тестирования после эксперимента демонстрируют значительное улучшение технической подготовленности курсантов в ЭГ, достигнутое благодаря внедрению специализированной программы. Это подтверждается высокими средними значениями по всем приемам и статистически значимыми различиями между группами. В КГ наблюдаются умеренные улучшения, однако они не достигают высокого уровня подготовки, что подчеркивает необходимость модернизации стандартных методик обучения.

Выводы. Таким образом, экспериментальная программа доказала свою эффективность, особенно в развитии сложных элементов техники. Включение аналогичных подходов в обучение курсантов КГ может стать перспективным направлением для повышения их профессионально-прикладной физической подготовки.

Эти результаты подчеркивают важность системного подхода и интеграции новых методов в процесс профессионально-прикладной физической подготовки.

кладной физической подготовке курсантов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : по специальности 13.00.04 / Г. И. Башлакова. – Минск, 2018. – 30 с.

2. Новик, С. С. К вопросу начального этапа обучения приемам борьбы курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / С. С. Новик, Д. Н. Савич // Борьба с преступностью: теория и практика : материалы II Международной науч.-практ. конф. (Могилев, 27 февраля 2014 года) / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. – С. 319–320.

3. Савич, Д. Н. Некоторые аспекты обучения военнослужащих боевым приемам борьбы / Д. Н. Савич // Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур : сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 14 апр. 2022 г. / УГЗ МЧС Респ. Беларусь ; ред. кол. А. Р. Самсоник [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – С. 96–103.

4. Гайдук, С. А. Приемы самообороны в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников и военнослужащих органов пограничной службы / С.А. Гайдук / / Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов : сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA – 2012», Минск, 21-23 марта 2013 г. – Минск, 2013. – С.217-224.

Малиновская Е.А.

Научный руководитель – Токаревская И.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ФИГУРИСТОВ В ПУБЕРТАТНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В статье приведены данные результатов анкетирования тренеров и спортсменов, демонстрирующие расхождение во взглядах на вопросы, отражающие проблемы подготовки фигуристов в подростковом возрасте. В частности, относительно изменения отношений между тренером и спортсменом; мотивации и заинтересованности в занятиях спортом. Рассматриваются некоторые подходы, способствующие повышению эффективности учебно-тренировочного процесса подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст; проблемы взаимоотношений тренер-спортсмен, техника движений фигуриста, мотивации занятий спортом.

В педагогике и психологии: «подростковый возраст», «переходный возраст» это переходный этап между ребенком и взрослым [1]. В физиологии и медицине: «пубертатный период» это этап жизни человека, во время которого