

Федеральное государственное бюджетное
военное образовательное учреждение
высшего образования
«Академия гражданской защиты
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**XXX Международной научно-практической конференции
«Предотвращение. Спасение. Помощь»,**

Секция № 21

**«Физическая культура в социокультурном образовательном пространстве
вуза: состояние и перспективы развития»**

19 марта 2020 года

Химки 2020

УДК 796
ББК 75.1
М 74

Научный редактор:

Борцова А.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Технический секретарь:

Лапшин И.А., старший преподаватель кафедры (физической подготовки и спорта)

Физическая культура в социокультурном образовательном пространстве вуза: состояние и перспективы развития: сборник трудов секции № 21 XXX Международной научно-практической конференции «Предотвращение. Спасение. Помощь», 21 марта 2019 года. – ФГБВОУ ВО АГЗ МЧС России. – 2020. – 45 с.

В сборнике представлены материалы XXX Международной научно-практической конференции «Предотвращение. Спасение. Помощь» по направлению секции № 21 «Физическая культура в социокультурном образовательном пространстве вуза: состояние и перспективы развития». Конференция подготовлена и проведена ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России» 19 марта 2020 года. Включенные в сборник материалы содержат результаты анализа состояния и перспектив развития физической культуры в вузах.

Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, магистрантам, студентам, а также широкому кругу читателей, занимающихся решением проблем развития физической культуры в социокультурном образовательном пространстве вуза.

Материалы опубликованы в авторской редакции.

Все права сохранены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена, сохранена в любой информационной системе, изменена или переведена в другой вид любыми средствами: электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими или иными другими без разрешения издателя.

СОДЕРЖАНИЕ

Борцова А.Н., Лапшин И.А., Сими́на Т.Е. Анализ педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре в вузе.....	4
Борцова А.Н., Кушнер Н.А., Чижов В.А. Формирование профессиональной компетенции в области физической подготовки у военнослужащих МЧС России (на примере Академии гражданской защиты МЧС России).....	9
Гладков В.Н., Гилев Г. А., Максимов Н.Е. Некоторые аспекты применения нового способа прикладного плавания в военных вузах.....	16
Дубовик Ю. Н., Чумила Е. А., Максимов П. В. Методические основы проведения утренней физической зарядки с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь.....	22
Логинов О.Н., Борцова А.Н., Натова Н.В. Психофизическая подготовка курсантов вузов МЧС России к экстремальным ситуациям	27
Никонов В.И., Найденова А.А., Поздняков И.М. Развитие лидерских качеств личности у студентов вузов в процессе физического воспитания.....	31
Солод А. А., Морщинина Д.В., Копытов П.Д. Подготовка участников к международной олимпиаде курсантов образовательных организаций высшего образования по военно-профессиональному направлению.....	37

АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОММУНИКАбельНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Борцова А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».
E-mail: anna.borcova@bk.ru
тел.: 8(498)699-08-25

Лапшин И.А.

старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».
E-mail.: i.lapshin@amchs.ru
тел: 8(498)699-08-25

Сими́на Т.Е

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова».
Тел.:8(499) 237-84-89
E-mail: SHepe1.SP@rea.ru

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы совершенствования педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре в вузе и основные пути их решения. Обосновано влияние педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре на развитие личности обучающихся, их отношение к изучаемой дисциплине, формирование межличностных отношений студентов.

Ключевые слова: педагогические коммуникации, педагогическая коммуникабельность, общение, социально-коммуникативная компетентность, средства, физическая культура.

ANALYSIS OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION SKILLS PHYSICAL EDUCATION TEACHER AT A UNIVERSITY

Bortsova A.N.

Ph. D Sc. (Pedagogical), associate Professor of physical training and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Simina T.E.

Ph.D Sc. (Pedagogical), associate Professor of physical education, «Plechanov Russian University of economic».

Lapshin I.A.

senior lecturer of the department of physical training and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Abstract. The article discusses the urgent problems of improving the pedagogical sociability of teachers in physical education in the main directions of their solutions. The influence of pedagogical sociability of teachers on physical culture on the development of the personality of students, their attitude to the studied discipline, international interpersonal relations of students is substantiated.

Key words: pedagogical communications, pedagogical sociability, communication, social and communicative competence, means, physical culture.

Современное состояние высшего образования характеризуется тенденцией гуманизации обучения. Студент вуза выступает не как объект обучения, а как субъект со своей системой ценностей, имеющий индивидуальные особенности развития. Качество обучения в вузе во многом зависит от того, насколько преподаватель знает и учитывает особенности развития каждого студента в учебной деятельности.

Педагогическое общение является важнейшим инструментом организации эффективного взаимодействия преподавателя со студентом в процессе обучения. Для того чтобы достичь ожидаемых результатов обучения, преподавателю необходимо владеть умениями и навыками педагогического общения. Эти умения и навыки называют «коммуникативной компетентностью», «коммуникабельностью» [2; 3; 4].

Актуальность наших исследований обусловлена малой разработанностью проблемы влияния педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре на всестороннее развитие студентов, на их отношение к изучаемой дисциплине, на формирование межличностных отношений в коллективе, как следствие – достигаемое качество учебного процесса.

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами социума [2]. К средствам общения относится язык. Язык – система слов, выражений и правил их соединения (вербальное общение) в осмысленные высказывания, используемые для общения.

К невербальным средствам общения относят мимику, позу, взгляд, которые могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы. Жесты, как средства общения, могут быть как общепринятыми, так и специальными, т.е. иметь закрепленные за ними значения.

В процедуре общения выделяют следующие этапы:

1. Потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т.п.) побуждает человека вступить в контакт с людьми.
2. Ориентировка в целях общения, в ситуации общения.
3. Ориентировка в личности собеседника.
4. Планирование содержания своего общения, человек представляет себе (обычно бессознательно), что он именно скажет.
5. Бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться, решает, как говорить, как себя вести.
6. Восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи.
7. Корректировка направления, стиля, методов общения [2].

Педагогическое общение – целостная система социально-психологического взаимодействия педагога и студента, включающая обмен информацией, воспитательное воздействие и организацию взаимоотношений с помощью коммуникативных средств [3]. В педагогическом общении рассматривают три стороны: коммуникативную, интерактивную, перцептивную. Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между преподавателем и студентом. Интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия «преподаватель – студент», «студент – студент». Перцептивная сторона общения включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление

на этой основе взаимопонимания. Данные стороны педагогического общения взаимосвязаны. Их комплексная реализация способствует повышению качества процесса обучения и воспитания студентов в вузе.

Социально-психологический взгляд на проблему педагогической коммуникабельности выдвигает на первый план качества личности педагога (доброжелательность, открытость, общительность, искренность, эмпатия, толерантность и т.д.) и уровень сформированности социальных навыков. Социально-коммуникативная компетентность преподавателя рассматривается как способность к успешному и эффективному педагогическому взаимодействию со всеми участниками образовательного пространства и с социальным окружением для решения широкого круга педагогических задач [2;3]. Социально-коммуникативная компетентность преподавателя является основой продуктивных взаимоотношений, достижения взаимопонимания и реализации целей и задач профессиональной деятельности и способом самосовершенствования, самореализации и преодоления личностных кризисов [4].

Педагогическая коммуникабельность преподавателя по физической культуре изучалась на основе анализа видеозаписей учебных занятий. Всего было выделено более 50 показателей педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре в вузе.

Наиболее выражено проявились у преподавателя по физической культуре следующие показатели педагогической коммуникабельности: «высоко оценивает правильность выполнения упражнения студентом, его дисциплинированность», «задает вопросы студентам по существу», «всегда аргументированно отвечает на вопросы студента». При этом отмечено, что свобода высказывания собственных идей у преподавателя ограничена. Выраженный показатель вербальной педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре «свобода высказывания собственных идей ограничена», возможно, связан с его личностными качествами.

Среднюю выраженность имеют показатели: «поддерживает предложения студента по изменению условий выполнения упражнений», «объясняет направленность упражнений».

Фактически не представленными у данного преподавателя являются показатели: «критические замечания в адрес студентов в повышенном тоне», «замешательство в действиях по управлению группой студентов и организации их взаимодействия». При этом отмечены паузы в подаче команд, краткосрочное молчание, которые, не понятны наблюдателю.

Анализ невербальных показателей педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре позволил выявить следующие невербальные приемы:

во время занятия преподаватель много двигается по залу, часто подходит близко к студентам, исправляет ошибки в выполнении упражнений;

стоит без опоры, руки за спину;

указывает пальцем;

рукой отсчитывает такт выполнения упражнения;

покачивает головой в знак одобрения или неправильности выполнения упражнения,

жесты «сорняки» присутствуют;

в мимике улавливается положительный настрой и ведущая роль в управлении студентами на учебном занятии;

тембр голоса высокий и мягкий интонация доброжелательная, одобрительная;

незначительное повышение голоса происходит в моменты занятия, когда студенты начинают разговаривать и перестают слушать команды преподавателя или нарушают технику безопасности выполнения упражнения;

педагог весьма положительно настроен к студентам, активно, с собственной заинтересованностью обучает их;

использует жесты и улыбку, как важнейшие показатели всего невербального общения.

На видеозаписях учебных занятий по физической культуре видно, что студенты вовлечены в процесс обучения, активно взаимодействуют с преподавателем и друг с другом. Хорошо физически подготовленные учащиеся оказывают помощь и поддержку студентам, которые имеют сложности в освоении программы. Отмечена 90 % посещаемость студентами учебных занятий по физической культуре. Наличие коммуникативных навыков у преподавателя по физической культуре способствует формированию интереса у студентов к изучаемой дисциплине. В итоге наибольшую выраженность имеют следующие показатели педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре: доброжелательное общение и интерактивное взаимодействие со студентами.

Для исключения «жестов сорняков», которые могут трактоваться студентами неверно и в некоторых случаях приводить к недопониманию участниками учебного процесса друг друга, преподавателю по физической культуре необходимо совершенствовать невербальный компонент посредством систематических тренингов (перед зеркалом). Вербальные показатели формируются посредством теоретической проработки учебного материала с использованием специальных понятий и терминов, проработки всех этапов общения [3, 4].

В результате проведенного опроса, нами определен уровень социально-коммуникативной компетентности преподавателя по физической культуре, получены следующие результаты:

социально-коммуникативная неуклюжесть – 3 балла;

нетерпимость к неопределенности – 5 баллов;

чрезмерное стремление к конформности – 3 балла;

стремление к карьерному росту – 5 баллов;

ориентация на избегание неудач – 8 баллов;

фрустрационная нетолерантность – 5 баллов.

Наибольшее отклонение от средних величин выявлено по показателям «социально-коммуникативная неуклюжесть» и «чрезмерное стремление к конформности». Низкие значения данных показателей свидетельствует о стремлении преподавателя добиваться высоких целей в обучении и физическом воспитании студентов, используя новейшие достижения теории и методики физической культуры, а не просто пребывание на рабочем месте. Высокое значение по показателю «ориентация на избегание неудач» объясняет ограничение свободы высказываний собственных идей преподавателем, возможно связанное с неуверенностью в собственных действиях в профессиональной деятельности и боязнью неодобрения их большинством его коллег. Показатели «нетерпимости к неопределенности», «стремление к карьерному росту» и «фрустрационная нетолерантность» не выражены.

Проанализированные показатели социально-коммуникативной компетентности преподавателя по физической культуре в вузе свидетельствует о его достаточной профессиональной подготовленности и определенной креативности в профессиональной деятельности, несмотря на высокий показатель «ориентация на избегание неудач». Планирование содержания учебных занятий с учетом уровня физической подготовленности и физкультурно-спортивных интересов студентов сыграло важную роль в повышении эмоциональной составляющей социально-коммуникативной компетенции преподавателя по физической культуре в вузе [1].

Таким образом, на основе анализа видеозаписей учебных занятий выделено более 50 показателей педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре в вузе: коммуникативные (вербальные и невербальные); интерактивные (показатели организации взаимодействия «преподаватель – студент», «студент – студент»); перцептивные, характеризующие процесс восприятия участниками учебного процесса друг друга и установления на этой основе их взаимопонимания.

Как показал проведенный анализ, специфика педагогической коммуникабельности в процессе занятий физической культурой требует от преподавателя в большей мере высоких показателей невербального компонента в общении. Качество вербального компонента зависит от планирования общения с последовательным соблюдением всех этапов данной процедуры [2].

Показатели социально-коммуникативной компетентности преподавателя по физической культуре в вузе свидетельствуют о его продуктивных взаимоотношениях со студентами и взаимопонимании. Преподаватель по физической культуре успешно реализует цели и задачи своей профессиональной деятельности. Выявленная взаимосвязь эмоционального и учебного статуса преподавателя по физической культуре открывает возможности для целенаправленного построения эффективных для учебной деятельности межличностных отношений «преподаватель – студент», «студент – студент» с помощью педагогической коммуникабельности.

Совершенствование педагогической коммуникабельности преподавателя по физической культуре направлено на повышение статуса педагога по физической культуре и рейтинга дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Литература

1. Борцова А.Н., Мурадисов М.А., Лапшин И.А., Плесак В.П. Дифференцированное физическое воспитание учащейся молодежи АГЗ МЧС России // В сборнике «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики». Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. 2019. С. 50-54.
2. Петровский А.В. Введение в психологию // М.: Издат. Центр.: «Академия». 1996. – 496 с.
3. Столяренко Л.Д. Основы психологии. // Ростов-на-Дону. Издат.: «Феникс», 2000. – 672 с.
4. Шумилова, Е.А. Теоретические аспекты социально-коммуникативной компетентности в высшем профессионально-педагогическом образовании (монография) / Е.А. Шумилова – Челябинск: изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2007. – 126 с.

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ МЧС РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС РОССИИ)

Борцова А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».

E-mail: anna.borcova@bk.ru

тел.: 8(498)699-08-25

Кушнер Н.А.

заведующий кафедрой физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».

E-mail: n.kushner@amchs.ru

тел.: 8 (498) 699-08-25

Чижов В.А.

старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».

E-mail: v.chizhov@amchs.ru

тел.: 8(498)699-08-25

Аннотация: в статье представлены результаты апробации разработанной авторами организационно-педагогической модели системы физической подготовки в спасательных воинских формированиях МЧС России по формированию профессиональной компетенции у военнослужащих МЧС России в области физической подготовки (на примере курсантов Академии гражданской защиты МЧС России).

Ключевые слова: готовность, компетенция, способность, модель, обучение, система физической подготовки, условия, физическая подготовленность.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING IN THE SERVICEMEN EMERCOM OF RUSSIA (ON THE EXAMPLE OF THE CIVIL DEFENCE ACADEMY EMERCOM OF RUSSIA)

Bortsova A.N.

Ph.D Sc. (Pedagogical), associate Professor of physical training and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Kushner N.A.

head of faculty of physical preparation and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Chizhov V.A.

senior lecturer of the department of physical training and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Abstract: the article presents the results of approbation of the organizational and pedagogical model of the physical training system developed by the authors in rescue military formations of the EMERCOM of Russia for the formation of professional competence in the field of physical training for EMERCOM of Russia military personnel (on the example of cadets of the Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.).

Key words: readiness, competence, ability, model, training, physical training system, conditions, physical fitness.

Физическая подготовка является одной из важных составляющих профессиональной подготовки военнослужащих МЧС России. В настоящее время проводится научно-исследовательская работа по повышению эффективности физической подготовки личного состава спасательных воинских формирований МЧС России (далее – СВФ МЧС России). Мнения специалистов по совершенствованию системы физической подготовки в СВФ МЧС России в значительной степени расходятся. Одни ученые считают достаточным разработку инновационных методик развития физических способностей у военнослужащих МЧС России для успешного выполнения ими профессиональных задач. Другие убеждены в важности психофизической подготовки военнослужащих СВФ МЧС России. Имеются предположения специалистов, что разработка технологий формирования прикладных двигательных умений и навыков в условиях моделирования ситуаций профессиональной деятельности поставят физическую подготовку в СВФ МЧС России на более высокий уровень [5, 8].

На наш взгляд, данные подходы к совершенствованию системы физической подготовки в СВФ МЧС России не в полной мере отвечают современным требованиям формирования профессиональной компетентности специалиста. По мнению О.Е. Ефремова, профессиональную компетентность необходимо рассматривать как интегральную характеристику, определяющую способность и готовность решать профессиональные проблемы и профессиональные задачи, возникающие в реальных ситуациях профессиональной деятельности, с использованием знаний, навыков, умений, профессионального и жизненного опыта, ценностей и культуры. Формирование компетенции в области физической подготовки у военнослужащих СВФ МЧС России является важной задачей в части достижения общей цели формирования их профессиональной компетентности [6, 7].

Основываясь на вышесказанном, совершенствование системы физической подготовки в СВФ МЧС России должно быть направлено на подготовку компетентного специалиста, со сформированной личной профессионально-прикладной физической культурой. Актуальность научных исследований по формированию профессиональной компетенции у военнослужащих МЧС России в области физической подготовки подтверждается тем, что в настоящее время отмечается недостаточно высокий уровень их физической подготовленности.

Объект исследования – профессиональная подготовка военнослужащих МЧС России.

Предмет исследования – формирование у военнослужащих МЧС России профессиональной компетенции в области физической подготовки (способности поддерживать должный уровень развития физических качеств, владения прикладными двигательными умениями и навыками на требуемом уровне для эффективного выполнения профессиональных и других задач в соответствии с их предназначением).

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать организационно-педагогическую модель системы физической подготовки в СВФ МЧС России для формирования у военнослужащих-спасателей профессиональной компетенции в области физической подготовки.

При разработке организационно-педагогической модели системы физической подготовки в СВФ МЧС России мы руководствовались профессиональными программами

подготовки спасателей, профессиограммой военнослужащего МЧС России и современными требованиями к уровню его физической подготовленности.

Нами выделены следующие принципы функционирования модели:

принцип компетентностного подхода, согласно которому практическая реализация модели физической подготовки должна быть представлена в виде педагогического процесса, направленного на формирование компетенций военнослужащего-спасателя в области физической подготовки;

принцип прикладной направленности, обеспечивающий должный уровень психофизической подготовленности военнослужащих-спасателей к профессиональной деятельности в соответствии с новыми меняющимися условиями, запросами личности, социальным заказом;

принцип вариативности, предусматривающий разработку вариативного компонента программы физической подготовки военнослужащих-спасателей;

принцип адекватности моделируемой системы конечным целям и задачам физической подготовки военнослужащих-спасателей;

принцип индивидуализации, дающий возможность удовлетворять интересы каждого.

Методологической основой разработанной нами модели системы физической подготовки в СВФ МЧС России явился компетентностный подход [2].

В процессе формирования компетенции у военнослужащих МЧС России в рассматриваемой нами области были определены три основных этапа. Хотелось бы отметить, что разделение на этапы и определение ведущих целей для каждого были условны, так как формирование всех компонентов по показателям профессиональной компетентности в области физической подготовки происходило в той или иной степени на каждом из этапов.

Первый этап – формирование мотивации к занятиям физической подготовкой.

Второй этап – формирование знаний по физической подготовке, формирование двигательных умений и навыков.

Третий этап – оценка уровня физической и функциональной подготовленности к профессиональной деятельности, оценка изменений в поведении и деятельности военнослужащих-спасателей в процессе занятий физической подготовкой.

Каждый из этапов условно соответствовал формированию основных компонентов профессиональной компетенции военнослужащего МЧС России в области физической подготовки: мотивационный, когнитивный, операционный.

Для успешного функционирования разработанной модели системы физической подготовки в СВФ МЧС России были определены условия организации и проведения занятий по физической подготовке: организационные, методические и психолого-педагогические. Ведущие из выделенных нами условий – психолого-педагогические [3].

Условия функционирования экспериментальной модели были представлены системой средств обучения и развития. Большое внимание уделялось использованию информационных технологий и методов моделирования в процессе физической подготовки.

Характер профессиональной деятельности военнослужащего МЧС России определил содержание физической подготовки с учетом экстремальных условий, в которых работает специалист. Содержание занятий физической подготовкой было направлено на достижение

высокого уровня развития выносливости, силы динамического и статического характера, скоростных и координационных способностей [1, 2, 3, 4].

Апробация разработанной нами модели осуществлялась на базе Академии гражданской защиты МЧС России с курсантами командно-инженерного факультета в течение 2017 – 2019 гг. Всего приняли участие в педагогическом эксперименте 80 курсантов в возрасте от 18 до 25 лет включительно.

Проведенный опрос курсантов показал, что 90,2% опрошенных интересны вопросы формирования компетентности в области физической подготовки.

В необходимости работы по повышению компетентности в сфере физической подготовки глубоко убеждены 45,7% опрошенных курсантов, 54,3% респондентов считают необходимой оптимизацию процесса физической подготовки.

Испытывают потребность в повышении уровня своей компетентности в области физической подготовки 45,6% человек.

Большая часть курсантов заинтересована в повышении компетентности в области физической подготовки и оптимизации образовательного процесса по физической культуре.

Для апробации организационно-педагогической модели системы физической подготовки в СВФ МЧС России были сформированы контрольная (далее – КГ) и экспериментальная группы (далее – ЭГ) из курсантов 1 – 2 курсов.

Статистически достоверных различий ($p < 0,05$) по сформированности компетенции в области физической подготовки между контрольной и экспериментальной группами курсантов не было установлено, по всем ее составляющим. Курсанты, входящие в состав ЭГ занимались физической подготовкой по разработанной нами модели, направленной на формирование профессиональной компетентности в области физической подготовки, а курсанты КГ продолжали обучение традиционно в рамках учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.

На первом этапе апробации разработанной нами модели анализ уровня мотивации курсантов к занятиям физической подготовкой показал, что преобладающими являются личные мотивы (иметь красивое тело и внешность; укрепить здоровье; организовать свой досуг; благодаря успехам в спорте повысить свой социальный статус и т.п.).

После проведенного педагогического эксперимента на вопрос «для чего необходимо заниматься физической подготовкой» курсанты ответили:

«стать здоровым» – ЭГ – $4,10 \pm 0,2$ балла, в КГ курсантов балл составил $4,15 \pm 0,2$ ($p > 0,05$);

«иметь атлетический вид» – ЭГ – $3,85 \pm 0,4$ балла, в КГ $3,75 \pm 0,4$ при ($p > 0,05$).

Сравнение показателей мотивации «отдохнуть, развлечься», «чтобы сдать сессию» также не выявило достоверных различий. На вопрос указать иное, 82% респондентов в ЭГ отметили, что занятия физической подготовкой способствуют повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. Большинство курсантов отметили, что занимаются физической подготовкой для повышения своего спортивного результата. В ЭГ курсантов данный балл составил $4,15 \pm 0,5$, а в КГ курсантов – $3,15 \pm 0,8$ балла (при $p < 0,05$).

Достаточно оснащенная материально-техническая база имеет значение для занятий физической подготовкой для курсантов: в ЭГ – $4,70 \pm 0,6$ балла; в КГ курсантов балл составил $2,25 \pm 0,6$ (при $p < 0,01$).

В конце педагогического эксперимента на вопрос о влиянии физической подготовленности на готовность к ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, ответы в ЭГ составили $4,84 \pm 0,8$ балла; в КГ балл оказался ниже $4,15 \pm 0,7$ (при $p < 0,05$).

Разработанная организационно-педагогическая модель системы физической подготовки военнослужащих МЧС России способствовала формированию мотивации к занятиям физической подготовкой у курсантов АГЗ МЧС России, при этом преобладающая группа их мотивов приобрела характер, заключающийся в понимании значимости физической подготовки в решении профессиональных задач.

На втором этапе были организованы теоретические и методические занятия по профессионально-прикладной физической подготовке. Занятия проводились с использованием интерактивных методов обучения. На теоретических занятиях широко применялся метод моделирования, проблемного обучения, дискуссии. Применяемые информационные технологии способствовали освоению техники профессионально-прикладных двигательных действий.

На третьем этапе оценивались и анализировались изменения в поведении и деятельности курсантов в процессе занятий физической подготовкой, уровень физической и функциональной подготовленности к профессиональной деятельности.

Для определения уровня сформированности компетенции в области физической подготовки применялась методика, предложенная Д. Кирипатриком [6].

Интегративный показатель сформированности профессиональной компетенции в области физической подготовки на начальном этапе педагогического эксперимента находился в пределах удовлетворительного уровня – 3,70 балла в ЭГ и 3,72 балла – в КГ. В конце педагогического эксперимента он составил: в ЭГ – 4,54 балла, что соответствует высокому уровню, а в КГ – 3,93 балла, что соответствует среднему уровню.

Это свидетельствует о том, что традиционная система физической подготовки также способствует формированию профессиональной компетентности у курсантов в области физической подготовки, но она менее эффективна, так как не учитывает индивидуальный уровень подготовленности курсантов, динамику физической подготовленности каждого курсанта, а также их образовательную и мотивационную потребности в занятиях физической подготовкой.

Характеристика динамики физической и функциональной подготовленности курсанта к профессиональной деятельности осуществлялась по основным компонентам:

- уровень физического развития военнослужащего;
- уровень функциональной подготовленности военнослужащего;
- уровень развития физических качеств у военнослужащего.

Сведения о показателях компетентности курсантов в ЭГ и КГ до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Оценка уровня физического развития осуществлялась по следующим показателям: определение соотношения массы к росту, определение жизненной емкости легких и кистевой динамометрии. Оценка уровня функциональной подготовленности производилась с помощью Гарвардского степ-теста. В завершении педагогического эксперимента изученные показатели физического развития и функциональной подготовленности были выше на 15% у курсантов ЭГ по сравнению с КГ.

Таблица 1 – Показатели компетентности курсантов ЭГ и КГ до и после эксперимента

Тесты физической подготовленности	Группа	До эксперимента (M±m)	Достоверность различия (p)	После эксперимента (M±m)	Достоверность различия (p)
Знания, умения, навыки (баллы)	ЭГ	4,17 ±0,20	p <0,05	4,89 ±0,24	p<0,05
	КГ	4,11 ±0,21		4,42 ±0,37	
Индивидуальная физическая подготовленность (баллы)	ЭГ	4,56 ±0,46	p<0,05	4,60 ±0,52	p<0,05
	КГ	4,65 ±0,49		4,66 ±0,48	
Готовность к самообразовательной деятельности (баллы)	ЭГ	3,94 ±0,51	p<0,05	4,46 ±0,09	p<0,05
	КГ	3,78 ±0,71		3,92 ±0,12	
Интегративный показатель компетентности (баллы)	ЭГ	3,70±0,22	p<0,05	4,54 ±0,27	p<0,05
	КГ	3,721±0,21		3,93 ±0,25	

Примечание: М – среднее арифметическое, m – отклонение от среднего арифметического, p – коэффициент достоверности.

Для оценки уровня физической подготовленности курсантов, участвовавших в педагогическом эксперименте, использовались стандартизированные тесты. Полученные результаты, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что больший прирост в показателях физической подготовленности курсантов достигнут у курсантов в ЭГ, что еще раз подтверждает значение формирования профессиональной компетенции в области физической подготовки и эффективность разработанной организационно-педагогической модели системы физической подготовки в СВФ МЧС России.

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности курсантов до и после эксперимента

Тесты физической подготовленности	Группа	До эксперимента (M±m)	Достоверность различия (p)	После эксперимента (M±m)	Достоверность различия (p)
Бег 100 м (сек.)	ЭГ	15,48 ±0,37	p<0,05	13,29±0,47	p<0,05
	КГ	15,42 ±0,48		14,32±0,58	
Бег 3000 м (мин.)	ЭГ	13,27±2,11	p<0,05	12,42 ±4,07	p<0,05
	КГ	13,32±4,12		12,57 ±3,35	
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	9,2 ±0,32	p<0,05	14,35 ±0,47	p<0,05
	КГ	9,1 ±0,41		12,91 ±0,52	
Элементы рукопашного боя (баллы)	ЭГ	2,5 ±0,07	p<0,05	4,35±0,11	p<0,05
	КГ	2,42 ±0,08		3,17±0,09	

Примечание: М – среднее арифметическое, m – отклонение от среднего арифметического, p – коэффициент достоверности

Разработанная модель рассматривается как эффективный инструментальный организации системы занятий физической подготовкой в СВФ МЧС России. Разработанная (организационно-педагогическая) модель носит открытый характер, постоянно развивается и при необходимости может пополняться новыми компонентами.

Реализация разработанной модели системы физической подготовки в СВФ МЧС России направлена на подготовку высококвалифицированного компетентного специалиста в части его физической подготовки к ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Применение разработанной модели и создание условий ее функционирования позволит повысить эффективность физической подготовки военнослужащих СВФ МЧС России в условиях тесной взаимосвязи научно-методического содержания подготовки, и мотивации военнослужащих-спасателей к высокому уровню физической подготовленности к профессиональной деятельности.

Литература

1. Борцова А.Н., Мурадисов М.А., Лапшин И.А. Оптимизация силовой подготовки курсантов 1-2 курсов образовательных организаций МЧС России (на примере АГЗ МЧС России) // Научные и образовательные проблемы гражданской защиты. 2017. №2 (33). С. 104 – 109.
2. Борцова А.Н., Кознов П.Н. Организационно-педагогическая модель системы физической культуры и спорта в спасательных воинских формированиях МЧС России // Сборник материалов XXVII международной научно-практической конференции. Секция № 17. – Химки, АГЗ МЧС России, 2017. С. 9 – 13.
3. Борцова А.Н., Кушнер Н.А. и др. Психолого-педагогические условия формирования у будущих спасателей мотивации к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 22 – 26.
4. Борцова А.Н., Кушнер Н.А., Кознов П.Н. Совершенствование физической подготовки в спасательных воинских формированиях МЧС России // Сборник материалов XXIX международной научно-практической конференции. Секция № 21. – Химки, АГЗ МЧС России, 2019. С. 12 – 19.
5. Ведякин Ю. А. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста в системе МЧС России // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (6).
6. Виханский, О. С. Стратегическое управление: учебное пособие – 2-е издат., перераб. и доп. М.: Гардарики, 1998. – 296 с.
7. Кушнер Н.А., Борцова А.Н., Кознов П.Н. Реализация компетентного подхода в системе физической подготовки сотрудников МЧС России// Сборник материалов XXIX международной научно-практической конференции. Секция № 21. – Химки, АГЗ МЧС России, 2019. С. 23 – 29.
8. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в подготовке спасателей. – М.: ФиС, 2010.

УДК 797.2

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ НОВОГО СПОСОБА ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ВОЕННЫХ ВУЗАХ

Гладков В.Н.

заместитель начальника отдела Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Департамента спорта и туризма города Москвы
Тел.: 8 (905) 711-67-79
E-mail: gladkov.vn@bk.ru

Гилев Г.А.

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»
Тел.: 8 (916) 192-57-15
E-mail: ga.gilev@mpgu.edu

Максимов Н.Е.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет»
E-mail: ga.gilev@mpgu.edu

Аннотация. В данной статье рассмотрены некоторые аспекты применения нового облегчённого самостоятельного стиля прикладного плавания «midaveasy» для совершенствования физической подготовки курсантов военных вузов к преодолению водных преград и транспортировке пострадавшего на воде. Теоретически обоснована целесообразность использования «midaveasy», в котором попеременные движения ногами, сходные со способом брасс попеременно или экбита, выполняются в горизонтальном положении тела на спине.

Ключевые слова: военные вузы, движение ногами, новый способ передвижения, прикладное плавание, курсанты, транспортировка пострадавшего.

SOME ASPECTS OF THE APPLICATION OF A NEW METHOD OF APPLIED SWIMMING IN MILITARY UNIVERSITIES

Gladkov V.N.

Deputy of Beginning Department
Center for Sports Innovation Technologies and Preparation
of Teams of Department of Sport and Tourism of Moscow

Gilev G.A.

D. Sc. (Pedagogical), professor, of Department
of Sports Disciplines and Teaching Methods
Moscow Pedagogical State University.

Maksimov N. E.

Ph.D Sc. (Pedagogical), associate Professor of Department
of Physical Education Moscow Polytechnic University

Abstract: This article discusses some aspects of the application of a new lightweight independent style of applied swimming «midaveasy» to improve the physical training of cadets of military universities to overcome water obstacles and transport the victim on the water. Theoretically, the feasibility of using "midaveasy", in which alternate movements of the legs, similar to the method of breaststroke alternately or ekbita, are performed in a horizontal position of the body on the back.

Key words: military universities, leg movement, a new way of movement, applied swimming, cadets, transportation of the victim.

В спасательных операциях на воде, в частности при транспортировке пострадавшего, традиционно используют способы прикладного или спортивного плавания: брасс на боку, треджен и др. Применение данных способов плавания связано с необходимостью выполнения движений головой для вдоха, поскольку при перемещении данными способами лицо погружается в воду. В то же время известно, что в водном поло и синхронном плавании для поддержания тела в воде в вертикальном положении используют попеременное движение ногами, схожее со способом плавания брасс (брасс попеременно и экбита соответственно). При этих движениях ногами спортсмены в указанных видах спорта развивают достаточную подъемную силу, позволяющую телу по пояс находиться над уровнем воды. Наш практический опыт показал целесообразность использования попеременного движения ногами, сходного со способом брасс или экбита, но в горизонтальном положении тела, как при транспортировке пострадавшего на воде или при преодолении водной преграды с грузом, так и при вынужденном длительном пребывании на поверхности воды. Мы условно назвали данный способ прикладного плавания «midaveasy», как облегчённый способ плавания, относящийся к стилю брасс попеременно на спине.

«Midaveasy» рассматривается как самостоятельный прикладной способ плавания, так как отличается техникой движения ног от брасса, кроля, экбиты и брасса попеременно.

Разработанный нами способ прикладного плавания, был апробирован в заплывах через Каспийское и Чёрное моря в 2002 и 2006 годах [3, 4].

1. Брасс попеременно – (вертикально, головой вверх) – движение ногами как на рисунке 1, руки выполняют дополнительную функцию – удержание или бросок мяча – (водное поло) – базовое движение для поддержания тела в вертикальном положении, подготовки к броску. При этом стили бёдра широко расставлены и постоянно находятся по отношению друг к другу под углом приблизительно 90° рисунок 1. Способ брасс попеременно в вертикальном положении применяется в водном поло и синхронном плавании, называется брассом попеременно и экбита соответственно [1; 2].

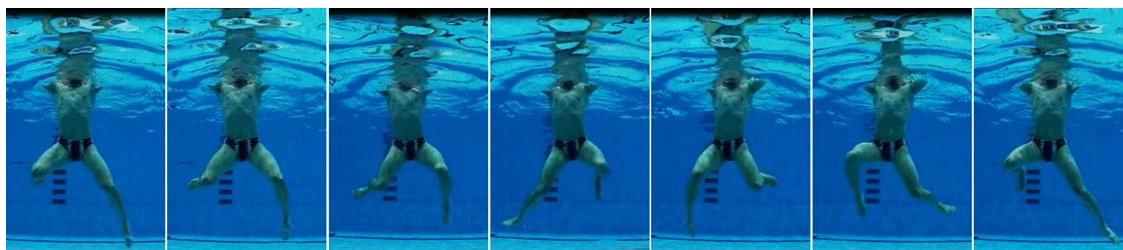


Рисунок 1 – Брасс попеременно

2. Экбита – способ прикладного плавания, заключающийся в поддержании тела в вертикальном положении в воде, головой вверх. Даёт возможность для выполнения упражнений руками и поддержки партнёра над водой (рисунок 2).

Только благодаря применению данных способов передвижения в воде можно удерживать тело в вертикальном положении по пояс над водой продолжительное время.



Рисунок 2 – Экбита

Предлагаемый нами способ передвижения в воде «midaveasy» осуществляется на спине, движения ног отличаются от выше рассмотренных нами способов плавания, что можно увидеть на рисунках 1 и 2. В «midaveasy» вся техника движений направлена на продвижение человека вперёд в горизонтальном положении, а не на поддержание тела в вертикальном положении.

Этот способ плавания эффективен, как прикладной для использования в спасательных и других операциях на воде. В «midaveasy» для продвижения вперед задействованы только ноги, что позволяет освободить руки. С помощью применения способа «midaveasy» становится возможным преодоление водных препятствий без участия рук. Поэтому предложенный новый способ плавания «midaveasy» может быть применен спортсменами с патологией рук, а также людьми, попавшими в воду со связанными руками. В особенности данный способ прикладного плавания рекомендован спасателям на воде.

Для передвижения в воде способом «midaveasy» следует соблюдать следующие методические указания:

1. Чтобы эффективно передвигаться в воде в горизонтальной плоскости тело должно занять горизонтальное положение на спине.
2. Бёдра практически соединяются и приводятся к осевой плоскости приблизительно в интервале от 0° до 10° как на рисунке 3.



Рисунок 3 – Попеременное приведение колен к осевой линии и ротационное движение стопами

3. Максимальное отведение бедра от осевой линии на 30° до 40° .
4. Голени попеременно работают под углом в интервале от 0° до 70° , совершая круговые движения. Движения ног более напоминают движения винта в воде, чем гребковые движения в бросе.
5. Руки могут быть активны. Например, совершая движения как в плавании способом кроль, либо быть пассивными, располагаясь вдоль туловища или на животе.

При плавании способом «midaveasy» тело находится в позе, приближённой к положению в релаксирующем кресле, как на рисунке 4. Принятие положения в воде, производного от полуэмбриональной позы, способствует минимальному напряжению мышц

торса и мышц антагонистов. Эта поза является занимаемой младенцем в воде интуитивно, поэтому достаточно легко осваивается даже грудничками. Человек при использовании «midaveasy» при передвижении в воде практически находится в физиологической позе релаксации, что снижает его энергетические затраты и позволяет достаточно длительное время находиться в воде. При освоении данного способа плавания у обучаемого не развивается страх перед водой, в связи с тем, что ему не надо опускать голову в воду лицом вниз и делать дополнительные движения для вдоха. Это является одним из положительных моментов в обучении плаванию данным способом.

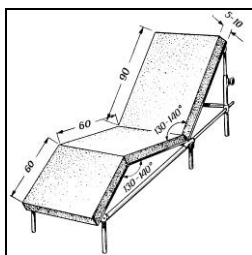


Рисунок 4 – Исходная поза в релаксирующем кресле стиля «midaveasy»

Для того чтобы придать телу обтекаемую форму, необходимо сблизить колени до 5-10 см и затем при движении максимально их развести от 20 до 30 см. При таком раздвижении колен, голень неспособна совершать эффективные гребнеобразные весельные движения, но появляется возможность совершать ротационные движения наподобие вращения гребного винта. При этом пятка совершает эллиптические движения. В момент подтягивания стопы нога проходит в разряженной зоне турбулентного потока, что способствует снижению тормозящего эффекта. По достижению максимально необходимого подтягивания, стопа направляется в бок в плотный ламинарный поток, захватывает воду и производит отталкивающее действие, выпрямляясь и подтягиваясь к продольной оси тела, вновь входя в турбулентный поток.

Учитывая то, что в способе плавания «midaveasy» задействованы наиболее сильные мышцы ног, время пребывания в воде при использовании данного способа прикладного плавания может составлять несколько часов без особой усталости.

При плавании способом «midaveasy» положение на спине даёт ряд преимуществ, связанных с тем, что лицо находится постоянно над водой на высоте от 5 до 12 см. Это положение облегчает дыхание, препятствует попаданию воды в дыхательные пути. Постоянное нахождение фронтальной части головы над водой позволяет исключить дополнительные движения (подъёма головы или переворачивания тела) для воспроизведения вдоха, тем самым избежать перенапряжения мышц шеи и затылочной части головы. Минимизация движений способствует экономии сил при длительном нахождении в воде. Положение на спине при плавании способом «midaveasy» позволяет транспортировать потерпевшего к берегу в случае чрезвычайных обстоятельств на воде.

Нами проведен анализ всех способов плавания по стереометрическим, двигательным и программным характеристикам, результаты анализа представлены в таблице 1 [3, 4].

Таблица 1 – Отличительные особенности способов плавания по стереометрическим, двигательным и программным характеристикам

	Название	Отношение к спорту	Дополнительное названия	Положение тела в воде	Движение руками	Работа правой и левой рукой	Движение ногами	Работа правой и левой рукой
1	Баттерфляй	Спортивное плавание Обязательная программа		На груди	Баттерфляй	Синхронно	Баттерфляй	Синхронно
2	Кроль	Спортивное плавание Обязательная программа	Баттерфляй попеременно	На груди	Баттерфляй попеременно	В противофазе	Баттерфляй попеременно	В противофазе
3	Кроль на спине	Спортивное плавание Обязательная программа	Баттерфляй попеременно на спине	На груди	Баттерфляй попеременно	В противофазе	Баттерфляй попеременно	В противофазе
4	Брасс	Спортивное плавание Обязательная программа		На груди	Брасс	Синхронно	Брасс	Синхронно
Отдельные элементы								
5	Экбита	Синхронное плавание		Вертикально головой вверх	Выполняют функцию не связанную с плаванием	Не участвуют в движении	Брасс попеременно	В противофазе
6	Брасс попеременно	Водное поло	Основное движение	Вертикально головой вверх	Выполняют функцию не связанную с плаванием	Не участвуют в движении	Брасс попеременно	В противофазе
7	Кроль на боку	Синхронное плавание		На боку	Выполняют функцию не связанную с плаванием	Не участвуют в движении	Баттерфляй попеременно	В противофазе
Дополнительное								
8	Брасс на спине	Дополнительно плавание		На спине	Баттерфляй	Синхронно	Брасс	Синхронно
9	Брасс на боку	Дополнительно плавание	По - морскому	На боку		В противофазе	Брасс	Синхронно
10	Треджент	Спорное плавание Вольным стилем		На груди	Баттерфляй	Синхронно	Брасс	Синхронно
11	По - собачьи	Интуитивное плавание		На груди	Имитация бега	В противофазе	У человека – имитация ползания	В противофазе
12	Ихтиандр	Подводное плавание в моноласте	По - рыбки	На груди	Волнообразно с телом и ногами	Синхронно	Волнообразно с телом и руками	Синхронно
13	Кроль над водой	Подводное плавание в двух ластах		На груди	Не двигаются или выполняют дополнительные функции	Синхронно, либо не участвуют в движении	Баттерфляй попеременно	В противофазе
14	Ходьба в воде	Прикладное плавание	Японских самураев	Вертикально	Выполняют функцию не связанную с плаванием	Синхронно или в противофазе, либо не участвуют в движении	Имитация ходьбы	Синхронно

Примечание: зелёным цветом обозначены спортивные виды плавания, жёлтым цветом обозначены виды спорта.

Таким образом, прикладной способ плавания «midaveasy» отличается от способов плавания брасс, кроль и экбита или брасс попеременно по технической форме работы ног и может рассматриваться как самостоятельный прикладной способ плавания. Данный способ позволяет активно передвигаться в воде, удерживать или транспортировать груз. Руки могут помогать удерживать тело в необходимом положении, помогать производить повороты в воде или совершать другие движения, не связанные с передвижением в воде. Использование способа прикладного плавания «midaveasy» одновременно группой лиц позволяет переправлять через водные препятствия относительно тяжёлые длинномерные предметы и каркасные конструкции, что затруднительно сделать при помощи других способов плавания [3, 4].

Предложенный способ прикладного плавания «midaveasy» по всем своим характеристикам является востребованным, особенно в чрезвычайных ситуациях в условиях длительного пребывания в водной среде, при транспортировке грузов, оказании помощи потерпевшим бедствие на воде. Владение способом прикладного плавания «midaveasy» позволит военнослужащим России более эффективно решать боевые и профессиональные задачи.

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. Водные виды спорта // Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 2003. – 320 с.
2. Гладков В.Н., Гилев Г.А., Максимов Н.Е. Использование стереометрических и физиологических подходов для разработки соревновательной деятельности для лиц с ограниченным здоровьем и для прикладного плавания // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции по спортивной науке. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2018. С.197–209.
3. Ютов В. Кролем через Каспий. // М.: ГрафАрт. 2002. – 104 с.
4. Ютов В. Кролем через Чёрное море (от крымских берегов до Цемесской бухты). // М.:ГрафАрт. 2006. – 148 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ
МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Дубовик Ю. Н.

начальник кафедры физической подготовки и спорта, «Университет гражданской защиты МЧС Беларуси»

Тел.: 8(029)6079669

E-mail: yurban80@tut.by

Максимов П. В.

старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта,
«Университет гражданской защиты МЧС Беларуси».

Тел.: 8(044)4836457

E-mail: mpvminsk@mail.ru

Чумила Е. А.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта, «Университет гражданской защиты МЧС Беларуси».

Тел.: 8(029)6550829

E-mail: cchhuumm@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена описанию средств и методов повышения работоспособности у курсантов Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь. В статье представлены методические приемы организации утренней физической зарядки, описаны структура и комплексы упражнений, использование которых направлено на повышение работоспособности у курсантов образовательных организаций МЧС Республики Беларусь.

Ключевые слова: курсанты, методические приемы, работоспособность, физическая подготовка, утренняя физическая зарядка, физические упражнения.

**METHODICAL BASES OF CONDUCTING MORNING PHYSICAL TRAINING
WITH STUDENTS UNIVERSITY OF CIVIL PROTECTION OF THE MINISTRY OF
EMERGENCY SITUATIONS OF BELARUS**

Dubovik Yu. N.

head of the Department of physical training and sports, university of Civil Defence of the EMERCOM Situations of Belarus.

Maximov P. V.

senior lecturer of the department of physical training and sports, university of Civil Defence of the EMERCOM Situations of Belarus»

Chamila E. A.

Ph.D Sc. (Pedagogical), associate Professor of physical training and sports, university of Civil Defence of the EMERCOM Situations of Belarus

Annotation. The article is devoted to the search for tools and methods to improve the performance of cadets Of the University of civil protection of the Ministry of emergency situations of Belarus. The article presents methodological techniques for organizing morning physical training, describes the structure and sets of exercises, the use of which is aimed at improving the performance of cadets of educational organizations of the Ministry of emergency situations of Belarus.

Key words: cadets, methodical techniques, performance, physical training, morning physical exercises, physical exercises.

Процесс обучения в Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь (далее – университет) связан с необходимостью усвоения курсантами большого объема научно-технической информации, несением ими службы в составе суточного наряда и дежурной смены, выполнением различного рода хозяйственных работ. Помимо обучения и несения службы курсанты активно участвуют в общественной жизни университета. Решение всех вышеперечисленных задач требует высокой умственной и физической работоспособности у обучаемых курсантов.

В последние годы отмечена тенденция постепенного снижения работоспособности курсантов от начальных курсов к старшим. Проведенными исследованиями установлено, что одним из факторов снижения работоспособности курсантов университета является недостаток их двигательной активности. Занятия по физической подготовке два раза в неделю при малом объеме нагрузки, а также длительные каникулярные перерывы в процессе их физической подготовки не создают должных условий для систематической и последовательной тренировки всех физических качеств, укрепления нервно-мышечного аппарата и совершенствования энергетического обеспечения функций организма. Практический опыт работы преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта показывает необходимость разработки и внедрения средств, повышающих работоспособность обучающихся курсантов, в особенности курсантов старших курсов. По нашему мнению, для восполнения нехватки двигательной деятельности особая роль должна отводиться вопросам оптимизации организации утренней физической зарядки, что во многом ускорит процесс физического совершенствования и увеличит работоспособность организма курсантов. Утренняя физическая зарядка, являясь важной составной частью общей физической подготовки и стимулятором функциональных систем организма, проводится в целях поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, а также обеспечения согласованности и единства всех уровней жизнедеятельности обучающихся [1, 2, 3].

Основными задачами, решаемые в процессе выполнения утренней физической зарядки в системе подготовки специалистов МЧС Республики Беларусь, являются:

- приведение организма в бодрое состояние после сна;
- повышение жизненного тонуса
- закаливание организма;
- поддержание и повышение умственной и физической работоспособности;
- совершенствование защитных свойств организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- формирование потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой;
- формирование здорового образа жизни.

Решение указанных задач, в свою очередь, позволит физически и психологически подготовить обучающихся курсантов к действиям в сложных ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности.

Во время сна центральная нервная система организма человека находится в состоянии отдыха от активной дневной деятельности. Во время сна снижается интенсивность всех физиологических процессов, протекающих в его организме. Так, замедляется дыхание, снижаются частота сердечных сокращений, артериальное давление, активность головного мозга.

После пробуждения происходит постепенное повышение возбудимости отделов центральной нервной системы и функциональной активности различных органов. В этот момент курсант, как правило, находится еще в сонном состоянии, иногда с проявлением внешних признаков раздражительности, при этом его работоспособность еще снижена. Процесс пробуждения может оказаться достаточно продолжительным, что может негативно сказаться на общем самочувствии в течение дня [1, 5].

Воздействие утренней физической зарядки тонизирует организм человека, активизирует основные процессы жизнедеятельности, внимание обучающихся курсантов и дисциплинирует их. Направленное использование упражнений утренней зарядки способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, улучшает функционирование всех систем организма. Так, развивается мышечная система, вырабатывается осанка, укрепляется нервная система, улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы. Активизируя организм, занятия утренней физической зарядкой способствуют укреплению здоровья.

Для курсантов университета утренняя физическая зарядка, является обязательной в распорядке дня и проводится после подъема [3, 5]. Содержание программы утренней физической зарядки включает в себя комплексы упражнений умеренной мощности на все основные группы мышц. Во время проведения утренней зарядки рекомендуется использовать физические упражнения, ранее изученные в ходе практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка». При этом подбор физических упражнений осуществляется на основе учета прикладной направленности физической подготовки обучаемых курсантов, погодных условий, материально-технической базы. Кроме этого, применяемые физические упражнения в утренней физической зарядке способствуют развитию физических качеств, необходимых специалистам спасательного ведомства, как при выполнении служебных обязанностей, так и в их повседневной жизни.

В соответствии с распорядком дня в университете утренняя физическая зарядка проводится ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) в течение 30 минут. Общее руководство организацией и порядком проведения утренней физической зарядки осуществляют начальники курсов либо их заместители, а в случае их отсутствия – дежурные по университету, которые определяют места построения личного состава и форму одежды для проведения утренней зарядки. Непосредственное руководство утренней зарядкой осуществляют старшины курсов или лица их замещающие [4, 5].

Эффективность утренней зарядки зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и зоны мощности выполнения физических упражнений. Упражнения выполняют в следующей последовательности: от простых упражнений к более сложным упражнениям. Форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в соответствии с погодными условиями, представленными в таблицы 1.

Таблица 1 – Форма одежды для утренней физической зарядки

Форма одежды № 1 (при температуре воздуха +15 градусов и выше)	Форма одежды № 2 (при температуре воздуха от + 10 до +15 градусов)	Форма одежды № 3 (при температуре воздуха от + 10 до 0 градусов)	Форма одежды № 4 (при температуре воздуха от 0 до – 10 градусов)
голый торс, спортивные трусы (шорты, брюки), спортивная обувь	майка, спортивные брюки, спортивная обувь	спортивный костюм, спортивная обувь	спортивный костюм, спортивная обувь, перчатки, спортивная шапочка

Примечание: при температуре воздуха ниже – 10 градусов, либо других неблагоприятных погодных условиях, утренняя физическая зарядка проводится в помещении

Чтобы основные жизненно важные системы организма постепенно включались в привычный рабочий ритм жизни обучающегося после режима сна, в начале утренней зарядки важно не допустить исключить значительную нагрузку. Объем нагрузки должен быть значительно ниже, чем на дневных занятиях физической подготовкой. Занятия утренней физической зарядкой не должны вызывать переутомления.

Утренняя физическая зарядка состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная [3]. Утренняя физическая зарядка включает в себя бег в медленном темпе и общеразвивающие упражнения (в парах, с отягощением, на гимнастических снарядах). Допускается выполнения упражнений при смешанном передвижении и непрерывном беге. Подготовительную часть состоит из легких разогревающих организм курсантов упражнений. Применение данных упражнений подготавливает их к выполнению более сложных координационных движений и интенсивным нагрузкам. В основную часть утренней зарядки включают физические упражнения различной направленности: специальные беговые упражнения; ходьба с одновременными рывками руками; ходьба с одновременными поворотами туловища в разные стороны и рывками руками; наклоны туловища на каждый шаг; махи прямыми ногами к прямым перед грудью рукам и т.д.

Упражнения на месте: упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны головы и туловища вперед-назад, в стороны; круговые движения головой и туловищем; упражнения для мышц рук и плечевого пояса – поднятие прямых рук вперед, вверх, назад, поочередно, одновременно, последовательно; сгибание и разгибание в упоре лежа или на брусьях.

Упражнения для мышц всего тела: движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, упражнения на высокой перекладине.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпады вперед, в стороны на каждую ногу, попеременные выпады, выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания из низкого приседа с подтягиванием коленей к груди, прыжки на месте, в движении на одной или двух ногах.

В ходе проведения основной части утренней физической зарядки выполняются комплексы вольных упражнений на 16 счетов, состоящие из упражнений (выполняются в зоне умеренной мощности), направленных на основные группы мышц. Во время выполнения комплекса вольных упражнений утренней физической зарядки необходимо контролировать правильность дыхания.

Физические упражнения, включаемые в утреннюю физическую зарядку являются доступными в выполнении, соответствуют уровню физической подготовленности, полу, тем самым оказывают всестороннее положительное воздействие на организм занимающихся курсантов. По направленности, упражнения подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту, координационные способности, выносливость.

Таким образом, утренняя физическая зарядка в сочетании с учебными занятиями по дисциплине «Физическая подготовка» в условиях соблюдения основных принципов ее построения, использования предлагаемых методических приемов, является эффективным средством повышения работоспособности будущих специалистов Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Утренняя зарядка является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья курсантов. Благодаря систематическому выполнению утренней физической зарядки значительно снижается уровень их заболеваемости, улучшаются показатели двигательной и интеллектуальной деятельности. Утренняя зарядка в университете, являясь обязательным элементом системы подготовки специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, способствует воспитанию дисциплинированности, выдержки, силы воли у обучающихся курсантов, как следствие, повышению эффективности будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Кузнецов Б.В., Утренняя физическая зарядка: Методические рекомендации // Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2009. – 20 с.
2. Пащенко А.Ю., Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации // Мир Науки. – 2016. – Том 4, № 4. С. 16 – 24.
3. Съедова С.Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 3. С. 28 – 32. Физическая культура: учеб. пособ. // Е. А. Чумила [и др.]. – Минск: КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 336 с.
4. Чумила Е. А. Использование физических упражнений СДК «Атлет» для подготовки будущих спасателей к профессиональной деятельности // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. 2019. Т. 3, – №3. С. 344 – 351.

УДК 796.011.3

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

Логинов О.Н.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова».

Тел.: 8 (910) 456-90-52

E-mail: oleg.loginov@list.ru

Борцова А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».

E-mail: anna.borcova@bk.ru

тел.: 8(498)699-08-25

Натова Н.В.

старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России».

Тел.: 8 (915) 314-44-47

E-mail: n.natova@amchs.ru

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы психофизической подготовки курсантов вузов МЧС России к экстремальным ситуациям и предложены средства физической культуры, направленные на их решение. Элементы спортивных игр представлены в качестве эффективного средства психофизической подготовки будущих спасателей к действиям в экстремальной ситуации.

Ключевые слова: личная безопасность, психофизическая подготовка, физическая культура, экстремальные ситуации.

PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF UNIVERSITIES OF EMERCOM OF RUSSIA TO EXTREME SITUATIONS

Loginov O.N.

Ph.D Sc. (Pedagogical), associate Professor of physical education Plechanov Russian University of economic.

Natawa N. V.

senior lecturer of the department of physical training and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Bortsova A.N.

Ph.D Sc. (Pedagogical), associate Professor of physical training and sports Civil Defence Academy EMERCOM of Russia.

Annotation. The article deals with actual problems of psychophysical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of emergency situations of Russia to extreme situations and offers means of physical culture aimed at their solution. Elements of sports games are presented as an effective means of psychophysical training of future rescuers to act in an extreme situation.

Keywords: personal safety, physical and mental preparation, physical training, emergency situations.

В настоящее время преподавание физической культуры, вне зависимости от направленности вуза, имеет цели укрепления здоровья и формирования навыков ведения здорового образа жизни у студентов и курсантов. Важной отличительной особенностью организации и проведения учебного процесса по физической культуре в вузе является его прикладная направленность в зависимости от будущей профессиональной деятельности обучаемого контингента [2]. Значимое место в образовательных организациях высшего образования МЧС России отводится обеспечению психофизической готовности курсантов и студентов к действиям по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, оказанию помощи пострадавшим [1; 3]. Профессиональная деятельность спасателей связана с физическими нагрузками предельной мощности в экстремальных ситуациях, с рисками и угрозами жизни. К сожалению, за последние несколько лет отмечена тенденция увеличения травматизма среди личного состава МЧС России. Из общего числа полученных травм сотрудниками МЧС России 70,3% – легкие травмы, 16,6% – тяжелые и 4,1% – со смертельным исходом. Как показал проведенный анализ, одной из причин травматизма является недостаточная психофизическая готовность к профессиональной деятельности [3].

По нашему мнению, в вузах МЧС России важно обучать курсантов и студентов не только профессионально-прикладным двигательным навыкам, но и основам личной безопасности в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Важными составляющими обеспечения личной безопасности являются умение пользоваться различными техническими и подручными средствами; умение оказывать первую доврачебную помощь [3].

Наиболее эффективными средствами психологической и физической подготовки будущих спасателей к профессиональной деятельности являются спортивные игры [1]. Спортивные игры, являясь эффективным средством физического развития и укрепления здоровья человека, влияют и на формирование личности занимающихся. Занятия спортивными играми оказывают положительное воздействие на формирование нравственно-интеллектуальных качеств, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В процессе занятий спортивными играми воспитывается воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, обоснованно рисковать или воздерживаться от риска. Занятия спортивными, командными играми развивают быстроту реакции, ориентацию в пространстве, боковое зрение, слух, осязание. Прикладные двигательные действия также качественно совершенствуются в процессе занятий спортивными играми. Бег, прыжки на одной и на двух ногах, метание, быстрая ходьба, повороты тренируются значительно эффективнее в игровой деятельности. Психофизические функции также развиваются во время занятий спортивными играми.

На занятиях спортивными играми большее внимание необходимо уделять совершенствованию у курсантов координационных способностей, основанных на высоком уровне развития мышления. Для совершенствования координационных способностей применяются адаптированные и специально подобранные технико-тактические комбинации, имеющие специальную направленность на совершенствование оперативного и тактического мышления. Достигается это путем включения в процессе занятий по спортивным играм заданий, требующих проведения определенных мыслительных операций.

В процессе занятий спортивными играми моделируются условия игровой деятельности, в которых курсанты должны быстро принимать правильные решения. Неоднократные действия в создаваемых быстро меняющихся условиях способствуют формированию у занимающихся двигательных навыков [1]. Нами определялась взаимосвязь между показателями внешних выражений эмоций в смоделированных игровых ситуациях и показателями проявления координационных способностей при выполнении двигательных задач (соответственно: $r = 0,42$, при $P < 0,01$), а также между условными показателями произвольного напряжения мышц и координацией двигательных действий ($r = 0,71$ при $P < 0,001$).

Педагогический эксперимент по обоснованию эффективности применения разработанных нами технико-тактических заданий в процессе занятий спортивными играми для повышения качества психофизической подготовки обучающихся к экстремальным ситуациям проводился на базе АГЗ МЧС России в период с января 2019 по январь 2020 года. В эксперименте приняли участие курсанты 1 и 2 курсов. В экспериментальной группе на занятиях физической подготовкой применялись разработанные нами технико-тактические задания. Например, при игре в гандбол по упрощенным правилам задействовали два или три мяча одновременно. Участники должны были быстро анализировать тактическую ситуацию и принимать соответствующую позицию с мячом и без мяча в быстро изменяющихся условиях игры.

Проведенные нами исследования показали, что в конце педагогического эксперимента и в процессе прохождения учебной практики оценка за правильность выполнения упражнений начале в смоделированных экстремальных условиях у курсантов контрольной группы (далее – КГ), не имеющих соответствующего уровня психофизической готовности, составила 2,67 балла, частота сердечных сокращений (далее — ЧСС) 120 уд/мин.

В экспериментальной группе (далее – ЭГ) курсантов оценка составила 3,78 балла и ЧСС— 92 уд/мин соответственно. Различий показателей КГ и ЭГ в оценках за правильность выполнения упражнения подтверждена и различия в частоте пульса в КГ и ЭГ существенны.

По окончании педагогического эксперимента нами был проведен опрос курсантов, участвовавших в нем. Опрос курсантов, участвовавших в педагогическом эксперименте, показал, что 89,3% специальных заданий в процессе занятий с курсантом ЭГ считают применение спортивными играми эффективным в их психофизической подготовке к действиям в экстремальных ситуациях.

Наши исследования подтверждают необходимость переработки учебных программ по физической подготовке и доведения игровой двигательной активности курсантов вузов МЧС России до 2 часов в неделю. По нашему предложению, в учебные программы вузов МЧС России необходимо включать физические упражнения с решением мыслительных заданий и в большем объеме, направленные на совершенствование координации движений, развитие всех психических процессов, способствующих обеспечению личной безопасности в экстремальных условиях.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что использование разработанных технико-тактических заданий в процессе занятий спортивными играми улучшает функциональную устойчивость организма курсантов вузов МЧС России к деятельности в

экстремальных ситуациях (перенасыщенность информацией, различного рода раздражители, дефицит времени и т.д.) Такая система подготовки способствует адаптации будущих спасателей к внешним и внутренним неблагоприятным факторам профессиональной деятельности, способствует повышению уровня их психофизической готовности к действиям в экстремальных ситуациях и обеспечивает личную безопасность.

Таким образом, в процессе физической подготовки будущих спасателей МЧС России необходимо использование средств и методов, направленных на повышение уровня развития координационных способностей и формирование их интеллектуальной готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Кроме практической выработки действий в различных создаваемых ситуациях игровой деятельности можно использовать метод идиомоторной тренировки, то есть метод мысленного проговаривания и воображения последовательности выполнения действий. Представление последовательности действий в экстремальных ситуациях дает значимый положительный эффект и широко используется в подготовке личного состава МЧС России. Преподавателям по физической подготовке вузов МЧС России следует применять двигательные задания как индивидуальные, так и командные, предполагающие решения логических задач, нахождение оптимальных вариантов двигательных действий, приводящих к спланированным результатам. Регулярное выполнение таких задач будет способствовать формированию интеллектуальной готовности курсантов к действиям в экстремальных ситуациях.

Психофизическая подготовка будущих спасателей должна проводиться в единстве с нравственным воспитанием: патриотизма, чувства товарищества, ответственности за порученное дело, уверенности в собственных силах, ответственности за собственные действия и т.д.[2, 3]. Основные задачи преподавателя по физической подготовке в вузе МЧС России заключается в следующем: убедить будущих спасателей в важности психофизической подготовке к действиям в экстремальных ситуациях; обучить курсантов самостоятельно применять соответствующие физические упражнения для ее достижения.

Литература

1. Борцова А.Н., Кушнер Н.А. и др. Психолого-педагогические условия формирования у будущих спасателей мотивации к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 22 – 26.
2. Волобуев А.Л. О целях образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». – Спб.: «Известия РГПУ им. А.И Герцена», 2007. С.252 – 254.
3. Логинов О.Н., Столяр К.Э. «Занятия по физической культуре как средство обеспечения личной безопасности» Двигательная активность учащейся молодёжи в современном образовательном пространстве //Материалы Всероссийской (с Международным участием) научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: Издательство Поволж. ГТУ, 2015. – 307с.

РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Никонов В.И.

кандидат педагогических наук, заместитель заведующего кафедрой теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, ФГБУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
Тел.: 8(925)-772-29-37

Поздняков И.М.

аспирант кафедры теории и методики легкой легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, ФГБУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
Тел.: 8-985-911-66-08
E-mail: pozdnyak007@mail.ru

Найденова А.А.

магистрант кафедры теории и методики легкой легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, ФГБУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
Тел.: 8(912) 664-8-664
E-mail: alina_boro@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена раскрытию проблемы развития лидерских качеств у студентов вузов в процессе физического воспитания. В работе рассмотрена значимость лидерства как проявления личности для успешного участия в общественной жизни. Изложено авторское видение на элементы, составляющие понятие лидерства.

Ключевые слова: лидерские качества, развитие, физический интеллект, физическая культура, спорт.

DEVELOPMENT OF PERSONAL LEADERSHIP IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Nikonov V.I.

Ph.D Sc. (Pedagogical), deputy Head of the Department of Sports and Athletics named after N.G. Ozolina for sports and social-educational work, RSUPESYT (SCOLIPE)

Pozdnyakov I.M.

Graduate student of the Department of athletics and athletics named after N.G. Ozolina, RSUPESYT (SCOLIPE)

Naydenova A.A.

Master student of the Department of athletics and athletics named after N.G. Ozolina, RSUPESYT (SCOLIPE)

Annotation. The article is devoted to solving the problem of developing leadership qualities in University students in the process of physical education. The paper considers the importance of leadership as a manifestation of personality for successful participation in public life. The author's vision of the elements that make up the concept of leadership is presented.

Keywords: leadership qualities, development, physical intelligence, physical culture, sports.

Современное общество требует наличия компетентных и деятельных участников, способных к проведению прогрессивных и эффективных преобразований в различных сферах общественной жизни – экономике, политике, науке, культуре и других, что актуализирует потребность воспитания лидеров. В своих исследованиях Н.К. Воронина выделяет ряд подходов, формирующих методологическую основу воспитания лидерства, среди которых нам наиболее интересен деятельностный подход, суть которого заключается в развитии лидерства в процессе деятельности, «предполагающей, приобретение воспитуемым необходимого для дальнейшего развития и самоактуализации личностного и жизненного опыта» [1]. Вуз, как один из фундаментальных институтов формирования личности, имеет существенное влияние на развитие лидерских качества студентов.

При этом значимую роль в развитии лидерских качеств личности играют спорт и физическая культура, являющиеся неотъемлемой частью общественной жизни вуза. Спорт не без оснований считают «школой воли», «школой эмоций», «школой характера» [9]. Это связано в первую очередь с тем, что непременным атрибутом физической культуры и спорта, как ее крайней формы проявления, является стремление к победе – важнейшему качеству, присущему любому лидеру.

Как справедливо считает автор научных работ по развитию лидерских качеств средствами физической культуры Н.К. Воронина, «лидерство реализует способность личности к саморазвитию, к самосовершенствованию, к движению вперед, к умению не останавливаться на достигнутом». Физическая активность способствует непрерывной мобилизации усилий человека по постоянному самосовершенствованию своих способностей, как «особый вид деятельности, выявляющей в специально создаваемых условиях человеческие возможности и неуклонно раздвигающей рубежи кажущихся их границ» [1]. Как следствие, физическая культура и спорт приводят к формированию личности, стимулируют развитие лидерских качеств.

Аналогичного мнения придерживается Е. Лухменева, в ее исследованиях физическое воспитание рассматривается как средство формирования лидерских качеств обучающихся в структурной модели формирования лидерских качеств (на примере кадетских учебных заведений) [7]. Во многом физическое состояние определяет способность человека занять лидерскую позицию.

По мнению Г. Гарднера, телесно-кинетический интеллект (то самое физическое состояние, а также умение его ощущать и контролировать) столь же значим, как любой другой тип интеллекта (в работе «Структура разума: теория множественного интеллекта») [2]. Более того, высокий уровень физического состояния предопределяет физиологические процессы, формирующие эмоциональные реакции, самоконтроль, характер принимаемых решений, что особенно важно в условиях стресса. Уверенность, уровень когнитивных способностей – все это определяется во многом физическим состоянием организма человека, а также уровнем его физической культуры человека. Более того, «с помощью физического интеллекта можно повысить свою силу, пластичность, гибкость и выносливость – и тем самым обрести веру в себя, принимать лучшие из возможных решений, справляться с более сложными задачами и жить более конструктивной, полноценной и успешной жизнью» [4].

Физическая культура дает запас прочности для повседневной жизни – «в обыденных ситуациях повседневной жизни не так часто приходится сталкиваться со столь высокими запросами к проявлению волевых качеств и к саморегуляции, какие предъявляют спортивные состязания и вся спортивная деятельность» [7].

Существует значительное количество различающихся подходов по определению форм и составляющих лидерства. Так, Ибарра Э. выделяет целый ряд компетенций лидера, среди которых с нашей точки зрения наиболее универсальны следующие [6]:

- обеспечение сотрудничества;
- воодушевление и мотивирование;
- умение получить поддержку своих идей со стороны других;
- способность оказывать влияние.

Исследователями Морозовым О. и Морозовой Л. выделяются следующие качества личности, характерные для лидера: решительность, уверенность в себе и собственных силах, способность к выстраиванию коммуникаций, эмоциональная и психическая устойчивость, самоконтроль, ответственность и стратегическое видение [9]. Сходный перечень лидерских качеств человека представлен в работах автора Хутина С. А. [12].

Несмотря на многообразие теоретических подходов, на основании их обобщения мы выделяем следующие ключевые компоненты такой многосоставной категории как лидерство:

1. Лидерский потенциал – готовность брать на себя ответственность за других людей и результаты их работы, способность мотивировать людей и координировать их совместную работу для достижения поставленных целей.

2. Нацеленность на результат – готовность лидера преодолевать возникающие препятствия, проявляя при этом выдержку и упорство, в том числе и в неблагоприятных ситуациях, амбициозность и целеустремленность.

3. Стратегическое мышление – способность системно анализировать информацию, умение долгосрочного планирования, принятие решений на основе долгосрочного анализа всего комплекса имеющихся данных.

4. Умение работать в команде – готовность к всестороннему сотрудничеству и совместной работе в целях достижения общего результата в совместных интересах.

5. Коммуникация и влияние – системные умения выстраивать отношения, влиять и убеждать при ведении переговоров и постоянного взаимодействия.

6. Внедрение изменений – позитивное отношение к изменениям и умение их внедрять и использовать в своей деятельности.

7. Инновационность – способность генерировать новые, нестандартные идеи, готовность к эксперименту и тестированию гипотез, знание современных технологий, «лидер должен воплощать исключительно передовые идеи, направленные на динамичное развитие и улучшение своих последователей»

8. Социальная ответственность – принятие и осознание социальной ответственности результатов своей деятельности и принятых решений, ориентация на интересы общества [10].

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов вуза в части значимости вышеназванных составляющих лидерства. В опросе принимали участие 18 респондентов очной и заочной форм обучения, а также 7 человек профессорско-преподавательского состава. В ходе опроса необходимо было отметить 3 наиболее значимые формы проявления лидерства. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка значимости элементов лидерства по результатам опроса студентов вуза и профессорско-преподавательского состава

№ п\п	Составляющие лидерства	Оценка значимости в баллах (по шкале от 1 до 10)
1	Умение работать в команде	6,7
2	Лидерский потенциал	5,0
3	Нацеленность на результат	4,6
4	Стратегическое мышление	4,2
5	Коммуникация и влияние	3,3
6	Социальная ответственность	2,5
7	Внедрение изменений	2,1
8	Инновационность	1,7

Различные виды и формы физической активности оказывают разное влияние на составляющие лидерства как качества – «многие психические качества и свойства личности можно развивать и совершенствовать с помощью определенных физических упражнений» [10]. Так, Е. Лухменева приводит ряд примеров, демонстрирующих влияние различных видов спорта на те, или иные компетенции лидера. К примеру, легкая атлетика способствует развитию таких волевых качеств как упорство и целеустремленность. Командные виды спорта, практикуемые на занятиях по физической культуре, способствуют умению работать в команде, выстраивать коммуникации с партнерами, проявлять эмпатию и взаимопонимание, мотивировать и вести за собой. Отчасти это объясняется также и тем, что «специфические спортивные отношения... так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта» [8]. Именно поэтому принято считать физическую культуру и спорт важнейшими средствами социализации личности, и в особенности командные виды спорта.

Таким образом, с практической точки зрения, важно не просто выделить компоненты лидерства и оценить потенциал различных форм физической активности на их улучшение в ходе занятий по физической культуре [14], а учесть их динамический характер для каждого индивида, сформировать карту индивидуального развития лидерских качеств исходя из регулярного мониторинга и замеров.

В качестве методологической базы предлагается использовать подходы, предложенные учеными в области педагогики и психологии П.А Солдатовым, В.А. Щеголевым В.А., которые выделяют следующие элементы развития лидерских качеств обучающихся в процессе физического воспитания:

идентификация компонентов лидерства;

оценка лидерских качеств у студентов, определение психотипов и групповых ролей;

формирование групп студентов исходя из сопоставимости социальных ролей;

систематические замеры физической активности на занятиях по физической культуре участников спортивной деятельности, а также оценка изменения проявлений лидерских качеств;

количественный статистический анализ влияния видов физической активности на изменение лидерских качеств в разрезе студентов;

формирование индивидуальных рекомендаций для корректировки физической активности в ходе занятий по физической культуре [11, 13].

Для полноты картины следует отметить, что отдельным направлением развития лидерских качеств является не только прямое участие в занятиях по физической культуре или в спортивных мероприятиях в качестве непосредственного участника, но и организация спортивных мероприятий, вовлечение в организационную сторону физической культуры других студентов. Так, по результатам экспериментальных исследований А. Зориной, проведенных на группе студентов, подобная деятельность, связанная с организаторской стороной физической культуры, дает возможность «раскрыть свою индивидуальность, почувствовать уверенность в себе и ответственность за общее дело, ощутить радость совместного творчества» [5]. В работе также отмечается важность деятельности «по подготовке, обеспечению и реализации социально-значимых физкультурных проектов» для формирования лидерских качеств [14]. Результаты вышеуказанных исследований подтвердили гипотезу значимости вовлечения в организаторскую деятельность студентов для развития лидерских качеств.

Таким образом, подводя итоги, необходимо отметить, что развитие лидерства как совокупность свойств и качеств личности является важной составляющей развития человека. На вуз, как на один из важнейших элементов всей системы воспитания и развития индивида, возлагается значительная ответственность, в части развития лидерских качеств у студентов. При этом существенный и весомый вклад оказывают занятия по физической культуре и спорту, способствующие целенаправленному укреплению отдельных составляющих лидерства как обобщенной категории, характеризующей совокупность черт характера. Индивидуальный подход к формированию программы физического воспитания способствует улучшению прогресса каждого конкретного студента за счет проработки слабых мест и усиления потенциала лидерства.

Литература

1. Воронина Н.К. Теоретико-методологические подходы к воспитанию лидерских качеств подростков в условиях современной гимназии // Вестник ВятГУ. 2012. №3. С. 116 – 122.
2. Гарднер Г., Свирид А. Структура разума. Теория множественного интеллекта. М.: Вильямс. – 512 с.
3. Горшков Н.И., Кривошеева О.Р. Активизация лидерского потенциала будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 18. № 1 (18). С. 75 – 82.

4. Дейл К., Пейтон П. Физический интеллект. - М.: Альпина Паблишер, 2019. – 532 с.
5. Зорина А. Формирование лидерских качеств у студентов в вузе: результаты эксперимента // Известия ВГПУ. 2009. № 1. С. 126 – 129.
6. Ибарра Э. Действуй как лидер, думай как лидер. - Москва : Эксмо, 2018. – 224 с.
7. Лухменёва Е.П. Военно-спортивная подготовка как средство формирования лидерских качеств воспитанников кадетского корпуса // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №7. С. 110 – 113.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Морозов О.Г., Морозова Л.В. Лидерство - профессионально-значимое качество для студентов СЗИУ, будущих управленцев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2013. Т. 4. № 2 (9). С. 280 – 283.
10. Рубаев Э.Х. Спорт и лидерские качества личности // Территория науки. 2017. № 1. С. 53 – 60.
11. Солдатов П.А., Белоус О.И., Кириченко Р.В. Методика профессиональной подготовки курсантов вузов Национальной гвардии РФ в образовательном процессе по физической подготовке и спорту // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. №2. С. 696 – 702.
12. Хутин С.А., Голушко Т.В., Колганова Е.Ю., Кузнецов П.К. Формирование лидерских качеств у студентов в процессе физического воспитания, как социальное проектирование компетентности будущего руководителя // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6 (172). С. 289 – 293.
13. Щеголев В.А., Солдатов П.А. Влияние занятий военно-прикладной физической подготовкой на формирование командных и социально-личностных качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД РФ // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121). С. 192 – 196.
14. Щедрин Ю.Н., Жигулин Г. П. Использование опыта высших военно-учебных заведений в формировании и развитии лидерских качеств у офицеров запаса (студентов ИТМО) в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2003. №7. С. 185 – 191.

УДК 7.092

**ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ К МЕЖДУНАРОДНОЙ ОЛИМПИАДЕ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

Солод А. А.

доцент кафедры (применения соединений и частей ядерного обеспечения и службы специального контроля) ФГКВОУ ВО «Академии РВСН имени Петра Великого».
Тел.: 8(909) 926-52-85
E-mail: dolos@rambler.ru

Морщинина Д.В.

старший преподаватель кафедры (физической подготовки) ФГКВОУ ВО «Академии РВСН имени Петра Великого».
Тел.: 8(916) 383-52-32
E-mail: osoliker@yandex.ru

Копытов П. Д.

курсант ФГКВОУ ВО «Академии РВСН имени Петра Великого».
Тел.: 8(912) 476-74-68
E-mail: zaharov0896@gmail.com
Шрифт

Аннотация. В статье рассматривается методика подготовки участников к Международной олимпиаде курсантов образовательных организаций высшего образования по военно-профессиональному направлению.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, олимпиада, военно-профессиональная подготовка, соревнования.

**PREPARING PARTICIPANTS FOR THE INTERNATIONAL OLYMPICS OF
CADETS OF HIGHER EDUCATION ORGANIZATIONS IN THE MILITARY-
PROFESSIONAL DIRECTION**

Solod A. A.

Assistant Professor of the Department of application of compounds and parts of nuclear support and special Service, Academy of the Strategic Missile Forces Peter the Great.

Morschinina D.V.

Senior lecturer of the Department of physical training, Academy of the Strategic Missile Forces Peter the Great.

Kopytov P. D.

cadet, Academy of the Strategic Missile Forces Peter the Great.

Abstract. The article deals with the method of preparing participants for the International Olympiad of cadets of higher education organizations in the military-professional direction.

Keywords: cadets, physical training, Olympics, military professional training, competitions.

С 2015 года по предложению руководства Министерства обороны Российской Федерации ежегодно в весенний период проводится Международная олимпиада курсантов образовательных организаций высшего образования по военно-профессиональной подготовке (далее – Олимпиада).

Олимпиада – интеллектуальное творческое мероприятие конкурсного характера, направленное на демонстрацию обучающимися образовательных организаций высшего образования знаний, умений и практических навыков по учебным дисциплинам, составляющим основу их общетеоретической и общепрофессиональной подготовки, способствующее повышению эффективности образовательного процесса в образовательных организациях высшего образования, совершенствованию и развитию современных педагогических технологий [3].

Целью Олимпиады является повышение качества подготовки военных кадров и их профессиональной мотивации, формирование и раскрытие научных и творческих способностей обучающихся, а также повышение квалификации профессорско-преподавательского состава образовательных организаций и совершенствование методик преподавания.

Популярность Олимпиады среди команд военных вузов Российской Федерации и национальных команд высших военно-учебных заведений государств-участников СНГ возрастает с каждым годом и является позитивной тенденцией.

Курсанты напряженной учебой и тренировками завоевывают право участвовать в состязаниях, а затем, соревнуясь друг с другом, проявляют армейскую выучку и волю к победе.

Для того чтобы подойти к финальному этапу Олимпиады с наивысшим уровнем подготовки, бесспорно, необходимо провести основательный отбор кандидатов в команду и организовать их тщательную подготовку.

Одной из основных особенностей Олимпиады по военно-профессиональной подготовке является то, что, в соответствии с регламентом её проведения, участниками состязаний являются курсанты только первого и второго курсов обучения.

На начальном этапе подготовки курсанты, недавно поступившие в военный вуз и отобранные в команду, испытывают трудности, связанные с ежедневными тренировками и выполнением обязанностей военной службы. Но при правильном проведении тренировочного процесса они начинают заниматься более эффективно и с большей отдачей.

Поэтому при подготовке к данным соревнованиям важно знать и учитывать научно-методические основы сложной, многогранной подготовки [5].

Программа Олимпиады по военно-профессиональной подготовке включает в себя четыре направления:

тактическая и тактико-специальная подготовка, в которую входят практические конкурсы «Тяжело в учении – легко в бою!», «Химзащита», «Ориентирование»;

огневая подготовка с практическими конкурсами «Дуэль», «Стрелок», «Огневое поражение» и теоретическим конкурсом «Оружейник»;

военно-спортивная подготовка, которая включает в себя соревнования «Преодоление», «Полоса», «Армейский биатлон»;

«гуманитарная миссия», основу которой составляют теоретические вопросы по «Международному гуманитарному праву» и «Медицинской подготовке».

Опыт участия в Олимпиадах показывает, что обычно подготовка команд осуществляется ускоренными темпами, а именно за 2 – 3 месяца до начала соревнований. Безусловно, это негативно влияет на тренировочный процесс, так как существует риск получения травм, что, в свою очередь, может способствовать исключению курсанта из команды.

Так как программа конкурсов достаточно сложная, курсанту, впервые вошедшему в команду, необходимо начинать подготовку за 8 – 9 месяцев до начала соревнований.

Изучение регламента проведения Олимпиады, опыта участия в ней, а также научной и специальной литературы показало, что для успешного выступления курсантов целесообразно выделить основные этапы тренировочного процесса, к которым относятся:

- подготовительный (базовый);
- предсоревновательный (подводящий);
- соревновательный (пиковый).

Каждый этап отличается своей направленностью, различным количеством упражнений и развитием необходимых качеств.

Анализ порядка проведения практических конкурсов показывает, что большинство из них базируются на профессионально-прикладной физической подготовке, целью которой является специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для обучения курсантов к определенной профессиональной деятельности.

Поэтому в тренировочном процессе недостаточно уделять внимание только общей физической подготовке (далее – ОФП) курсантов, которая направлена на разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма и слаженности их проявления в процессе мышечной деятельности. Хотя эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков курсантов, в процессе тренировок целесообразно сочетать общую и специальную физическую подготовку [2].

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде состязаний [1].

Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения. СФП решает ряд задач, необходимых для успешного выступления на соревнованиях, а именно:

- развитие физических способностей, необходимых в том или ином конкурсном испытании;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих высокие достижения в конкретных соревновательных конкурсах;

развитие способностей, благодаря которым курсант может проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

Известно, что в рамках Олимпиады практические конкурсы требуют различных способностей и неодинакового сочетания тех или иных физических качеств.

Так, например, в процессе состязаний на международной полосе препятствий в конкурсе «Преодоление» курсанты должны обладать, прежде всего, высокоразвитыми скоростными и скоростно-силовыми способностями в особом соотношении, условно обозначенном термином «спринтерская мощь», а также развитой скоростной выносливостью, основанной на возможностях анаэробного использования энергетических ресурсов мышечного сокращения.

Напротив, в конкурсах «Ориентирование», «Армейский Биатлон», и «Полоса» нужна, в первую очередь, выносливость стайерского типа, основанная на совершенном протекании аэробных обменных процессов и высоком уровне развития соответствующих морфофункциональных свойств организма [4].

Таким образом, ОФП и СФП представляют собой две неотъемлемые части всесторонней физической подготовки курсанта к Олимпиаде.

Однако физическая подготовленность не решает всех задач, которые необходимы для достижения высоких результатов. Помимо овладения необходимыми физическими умениями и навыками, необходимо учитывать и другие составляющие успешного выступления на соревнованиях, а именно, спортивную тактику.

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели на соревнованиях. Кроме того, это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом предстоящего состязания, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими:

средствами спортивной тактики, то есть техническими приёмами и способами их выполнения, что характерно, прежде всего, для конкурса «Преодоление»;

видами спортивной тактики (наступательным, оборонительным, контратакующим), которые необходимы в конкурсах «Армейский биатлон» и «Полоса»;

формами спортивной тактики, к которым относятся индивидуальная, групповая и командная тактики, которые показательны в конкурсах «Полоса» и «Ориентирование».

Специалистами физической подготовки Военной академии РВСН имени Петра Великого были разработаны и апробированы варианты тренировочных занятий курсантов для участия в Олимпиаде по военно-профессиональной подготовке (в разделах военно-спортивного направления).

В таблице 1 приводится тренировочный план для развития силы и выносливости в подготовительный период. Следует обратить внимание на тренировочные задачи, реализуемые во вторник, среду и пятницу. Во вторник осуществляется силовая тренировка на различные группы мышц нижней части тела. Такая тренировка необходима для повышения общих функциональных показателей курсанта. В среду отрабатываются задачи

по поддержанию определенного темпа на дистанции. Необходимость такой тренировки обусловлена развитием скоростной выносливости. В пятницу целесообразно проводить длительный кросс для развития общей выносливости, которая позволит курсантам состязаться в конкурсах с продолжительной физической нагрузкой, а именно в конкурсах «Тяжело в учении – легко в бою» и «Ориентирование».

Предсоревновательный период является основным и самым сложным в подготовке, он обусловлен широким спектром решаемых задач и значительным приростом нагрузок в тренировочном процессе.

Таблица 1 – Вариант тренировочного плана на подготовительный период (сентябрь – декабрь)

День недели	Тренировочное задание	Основные компоненты тренировочной нагрузки
Пн	Развитие общей выносливости	Бег в равномерном темпе 30-40 мин. Общие физические упражнения, гимнастика. Техническая отработка элементов единой полосы препятствий
Вт	Развитие общей выносливости и взрывной силы	Бег по пересеченной местности 40-50 мин в сочетании с ускорениями, либо прыжковыми упражнениями под уклон
Ср	Тренировка на повышение анаэробного порога (темповая тренировка)	Бег 2 км в разминочном темпе. Бег 8 км в прогрессе (каждый километр быстрее предыдущего). Заключительная часть: 2 км в медленном темпе, упражнения на растягивание мышц
Чт	Восстановительный кросс	Общие физические упражнения. Бег в равномерном темпе 30-40 мин. Техническая отработка элементов единой полосы препятствий
Пт	Развитие выносливости (длительный бег)	Бег 1 ч 30 мин (равномерный темп). Общие физические упражнения, гимнастика
Сб, Вс	Отдых	

В таблице 2 приведен интенсивный (основной) период подготовки, основанный на использовании тяжелой тренировочной нагрузки. Основные тренировочные дни, также как и в подготовительном периоде – вторник, среда и пятница. Во вторник основной задачей является развитие общей и взрывной силы, необходимой для конкурсов «Преодоление», «Тяжело в учении легко – в бою». Здесь необходимо совместить такие скоростные качества как взрывная сила для быстрого прохождения препятствий и скоростная выносливость для поддержания необходимой скорости по ходу дистанции.

В понедельник и вторник выполняются те же тренировочные задания, что и в подготовительном периоде. В среду отрабатываются качества по поддержанию высокого, стабильного темпа по дистанции, который необходим в конкурсе «Полоса». В пятницу

делается акцент на длительный кросс, но с увеличением дистанции и времени отводимого на тренировку. Такой схожий по тренировочному составу план обеспечит постепенное развитие необходимых умений и навыков и защитит курсантов от переутомления.

Таблица 2 – Вариант тренировочного плана на предсоревновательный период (январь – март)

День недели	Тренировочное задание	Основные компоненты тренировочной нагрузки
Пн	Развитие выносливости общей	Бег в равномерном темпе 60 мин (форма одежды военная). Общие физические упражнения, гимнастика. Отработка элементов единой полосы препятствий по отдельности и в целом. Тренировка конкурса «Химзащита»
Вт	Развитие общей и взрывной силы	Бег в течение 30 мин (форма одежды военная). Отработка элементов конкурса «Тяжело в учении – легко в бою» (переползания, перебежки, действия в составе боевой тройки, преодоление различных препятствий, метание гранаты, переноска раненого)
Ср	Тренировка на повышение анаэробного порога (темповая тренировка) либо тренировка в спортивном зале на повышение скоростных способностей (челночный бег, спортивные игры, соревновательные элементы)	Разминка: бег 2 – 3 км, общие беговые упражнения, специальные беговые упражнения. Темповый бег: 3 – 4 раза по 1200 м в прогрессе (через 3 – 5 мин отдыха). Заключительная часть: 2 км в медленном темпе, упражнения на растягивание мышц
Чт	Восстановительный кросс	Бег в равномерном темпе 40 мин (форма одежды военная). Техническая отработка элементов единой полосы препятствий. Тренировка конкурса «Химзащита»
Пт	Развитие выносливости (длительный бег)	Бег 1ч 30 мин (равномерный темп). Общие физические упражнения, гимнастика
Сб, Вс	Отдых	

Вариант тренировочного плана соревновательного периода указан в таблице 3.

В течение этого этапа подготовки необходимо сделать акцент на специальных тренировочных занятиях, которые будут обеспечивать поддержание оптимальной формы (тренировка соревновательных условий, разделение курсантов на группы, состязание друг с другом, отработка действий в команде). Кроме того, на этом этапе необходимо снизить

общий объем занятий и психологической нагрузки, но в то же время постепенно повышать интенсивность, вариативность и разнообразность тренировок. Как видно из таблицы 3, в соревновательный период особое внимание уделяется перераспределению нагрузки. На этом этапе сокращается напряженность и повышается количество специальных, соревновательных и технических элементов для их качественного закрепления.

Таблица 3 – Вариант тренировочного плана на соревновательный период (апрель – май)

День недели	Тренировочное задание	Основные компоненты тренировочной нагрузки
Пн	Развитие скоростных способностей	Бег в равномерном темпе 20 мин (форма одежды военная). Общие физические упражнения, гимнастика. Техническая отработка элементов единой полосы препятствий. Контрольные тренировки на время
Вт	Развитие специальной выносливости	Отработка конкурса «Тяжело в учении – легко в бою». Прохождение элементов тактической полосы по отдельности и в целом. Тренировка конкурса «Химзащита», преодоление зараженного участка
Ср	Интервальная тренировка (развитие скоростной выносливости с элементами сложной координации)	Разминка: бег 2 – 3 км. Общеподготовительная подготовка, специальные беговые упражнения, отработка элементов международной полосы препятствий на определенной скорости – 500 м. Контрольные тренировки на время. Заключительная часть: 2 км в медленном темпе, упражнения на растягивание мышц
Чт	Восстановительный кросс. Технические упражнения	Бег в равномерном темпе 20 мин (форма одежды военная). Отработка элементов единой полосы препятствий по отдельности и в целом. Тренировка конкурса «Химзащита»
Пт	Развитие скоростных способностей	Бег 1ч 20 мин. Общие физические упражнения, гимнастика Контрольные тренировки на время
Сб, Вс	Отдых	

Таким образом, проанализировав регламенты конкурсов Международной олимпиады курсантов образовательных организаций высшего образования по военно-профессиональной подготовке (военно-спортивное направление), мы пришли к выводу, что целесообразно

выстраивать тренировочный процесс через легкоатлетическую подготовку, так как бег является основной частью (до 80%) конкурсов данных состязаний. А ввиду того, что значительная часть состязаний требует от курсантов длительной нагрузки и высокого темпа при прохождении дистанций, необходимо сделать отдельный акцент на развитие общей и скоростной выносливости.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. // М.: Физкультура и спорта, 1988. – 331 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) // Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
3. Положение о международной олимпиаде курсантов образовательных организаций высшего образования. – М.: МО РФ, 2014. – 6 с.
4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры // Коц Я.М. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 480 с.

Подписано в печать 02.07.2020 г.
Формат бумаги 21х30. Бумага офсетная.
Печ. л. 2,7. Тираж 30 экз.
Заказ №

ФГБВОУ ВО «АГЗ МЧС России»
141435, г.о. Химки, Московская обл.
мкр. Новогорск