

УДК 796.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-391

МЕТОДИКА ОБОСНОВАНИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И УПРАЖНЕНИЙ**Кадыров Равель Мингараевич, Пашута Валерий Лукич, Антрофиков Сергей Анатольевич***Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Цель статьи – дать обоснование включения военно-прикладных спортивных дисциплин и упражнений. Методика – метод непосредственного наблюдения и статистический анализ. Результаты – представлен алгоритм обоснования военно-прикладных упражнений, имеющих количественное выражение результатов.

Ключевые слова: военно-прикладное упражнение, вид спорта, норматив.

METHODOLOGY OF SUBSTANTIATION OF MILITARY-APPLIED SPORTS DISCIPLINES AND EXERCISES**Kadyrov Ravel Mingaraevich, Pashuta Valeriy Lukich, Antrophikov Sergey Anatolievich***Military Institute of physical culture, Saint-Petersburg, Russia*

Abstract. The purpose of the article is to provide justification for the inclusion of military-applied sports disciplines and exercises. Methodology – the method of direct observation and statistical analysis. Results – an algorithm for substantiating military-applied exercises with quantitative expression of results is presented.

Keywords: military-applied exercise, sport, standard.

Введение

Обоснование нормативных документов, характеризующих тот или иной военно-прикладной вид спорта, предполагает определенный алгоритм исследовательских шагов.

Во-первых, содержание военно-прикладного упражнения должно быть направлено на совершенствование профессионально значимых качеств или формирование прикладных двигательных навыков военнослужащих.

Во-вторых, уровень нормативных требований будет способствовать повышению двигательных достижений военнослужащих.

В первом случае возможно создание многоборий для решения задач физической подготовки и, тем самым, оказывая позитивное влияние на военно-профессиональную деятельность.

Во втором случае нормативные требования по военно-прикладным спортивным дисциплинам и упражнениям должны стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

Материалы и методы

Изучение вопросов организации и проведения спортивно-массовой работы в учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации осуществлялось в процессе непосредственного наблюдения и статистического анализа выборочных протоколов соревнований, а также опроса преподавателей военно-учебных заведений.

Результаты исследований и их анализ

В настоящее время падает престижность «младших» спортивных разрядов, что во многом определяет активность занятий военно-прикладным спортом. В связи с этим, по-видимому, целесообразно разрабатывать методику «сценарной» военно-спортивной

деятельности, включающей решение ситуативных задач. Поэтому анализ необходимости и эффективности военно-прикладных упражнений предполагает:

– уточнение воинских специальностей, для которых необходимо данное упражнение;

– определение соответствия условий выполнения упражнений возможностям материальной базы большинства воинских частей;

– оценку распространенности и популярности военно-прикладных упражнений;

– анализ факторов, определяющих степень эффективности упражнений, который осуществляется по следующей схеме:

а) определяется уровень трудности нормативных требований;

б) изучается влияние причин, зависящих от требований положения о командном зачете, смотре спортивной работы;

в) выявляется наличие или отсутствие необходимой материальной базы для занятий конкретным видом спорта;

г) анализируются организационные трудности и временные затраты проведения соревнований;

д) изучается зависимость выполнения разрядных требований от числа соревнований;

е) сопоставляются объективные и субъективные критерии заинтересованности командиров воинских частей и развития того или иного вида упражнений.

Полученные обобщенные данные по внедряемым военно-прикладным дисциплинам и упражнениям дополняются анализом опроса информированных специалистов. В дальнейшем выделяются группы дисциплин и упражнений:

– предполагающие изменения в содержании и нормативных требованиях;

– предполагающие корректировки нормативных требований.

Методика обоснования военно-прикладных упражнений включает в себя:

- Согласование модели упражнения с характером военно- профессиональных приемов и действий специалистов, для которых оно предназначается. Для этого используется профессиографический анализ, опрос специалистов боевой подготовки.

- Анализ влияния тренировки в изучаемом упражнении на результаты выполнения личным составом приемов и действий с боевой техникой и оружием.

- Определение влияния тренировки на развитие основных физических способностей и двигательных навыков.

- Установление оптимальных временных затрат на овладение требованиями младших разрядов.

При обосновании военно-прикладных упражнений выделяются две части.

1. Уточнение нормативных требований, которое проводится в целях коррекции непропорциональности затрат на подготовку спортсменов одинаковых разрядов в различных упражнениях, а также для определения необходимого количества градаций спортивных разрядов в каждом упражнении.

Необходимость проведения уточнений определяется на основе данных статистических отчетов о числе подготовленных разрядников по упражнениям ВСКл. Решение об этом проведении уточняющих экспериментов принимается при наличии:

- неправомерно высокого или низкого процента представителей какой-либо разрядной градации в одном из упражнений;

- преимущественной подготовки спортсменов-разрядников по узкому кругу упражнений;

- недостаточной активности работы по каким-нибудь упражнениям.

После определения упражнений, требующих экспериментальной проверки, проводится работа по определению возможных причин выявленных отклонений. На основе полученных выводов строится гипотеза о направленности эксперимента.

Пристального внимания требует определение необходимости высоких спортивных разрядов в упражнениях, имеющих нормативы с учетом возрастных градаций.

2. Определение нормативных требований по новым упражнениям ВСКл.

При обосновании нормативных требований необходимо исходить из следующих посылок научной гипотезы:

а) при регулярных тренировках военнослужащие по призыву должны иметь возможность выполнить нормативы второго или первого спортивного разряда по избранному военно-прикладному виду спорта;

б) курсанты военно-учебных заведений должны иметь возможность к окончанию обучения выполнить нормативы первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта;

в) нормативы мастера спорта в военно-прикладных видах спорта могут иметь больший интервал по отношению к младшим разрядам, чем в ЕВСК.

Для обеспечения преемственности между нормативами физической подготовки и требованиями военно-спортивной классификации за точку отсчета для 3 спортивного разряда необходимо брать уровень, на 5% выше оценки «отлично» у курсантов старших курсов по аналогичным упражнениям.

Эталонными интервалами при определении градации спортивных разрядов являются:

- между 3 и 2 разрядами – усложнение требований на 25 – 30 % по отношению к 3 разряду;

- между 2 и 1 разрядами – на 20 – 25% ко 2 разряду;

- между 1 разрядом и кандидатом в мастера спорта на 15 – 20% по отношению к 1 разряду;

между кандидатом в мастера спорта и мастером спорта по военно-прикладному виду спорта усложнение требований по отношению к нормативу кандидата в мастера спорта – на 20 – 25%.

В каждом экспериментальном исследовании обоснование нормативных требований может проводиться с помощью построения математических зависимостей между длительностью тренировочного процесса и спортивным результатом, экстраполяции динамики выполнения младших разрядов на нормативные требования высших разрядов [1].

Спортивный результат является итогом соревновательной деятельности, фиксируемый по установленным в спорте критериям. В свою очередь, спортивный результат в некотором роде может выступать как «спортивное достижение», которое характеризуется как личное максимальное достижение. Если мы рассматриваем серию спортивных результатов, то лучший личный результат и является спортивным достижением.

В контексте «физкультурно-кондиционного» спорта для занимающихся, по-видимому, решающее значение имеют методы спортивной тренировки, направленные на сохранение и повышение спортивной подготовленности.

Заключение

Непосредственно спортивная подготовка и её методические основы достаточно обоснованы и успешно реализуются в спортивной практике. Вместе с тем, организационно-управленческие аспекты спортивного совершенствования военнослужащего не имеют достаточного научного обоснования, поскольку они зависят от систематичности и массовости проведения спортивно-массовой работы, которые в свою очередь показывают её эффективность.

Поскольку организация спортивно-массовой работы – это часть системы физической культуры, то совершенствование её структуры, определение методических подходов направлено на обеспечение должного уровня физической подготовленности, повышение массовости занятий спортом.

Исходя из вышесказанного, становится очевидным, что повышение эффективности организации

спортивно-массовой работы является на сегодняшний день проблемой, требующей немедленного решения.

Литература

1. **Блахин Г. Н.** Содержательно-нормативные основы физической подготовки военнослужащих / Г. Н. Блахин, Р. М. Кадыров / Изд-во «Инкери». – СПб, 2020. – 260 с.
2. **Кадыров Р. М.** Введение в теорию спортивно-массовой работы. / Кадыров Р. М. / Изд-во «Инкери». – СПб, 2017. – 104 с.
3. **Кадыров Р. М.** Общая теория спорта / Р. М. Кадыров / Воениздат. – М, 1997. – 165 с.
4. **Кадыров Р. М.** Теория физических нагрузок / Р. М. Кадыров, Г. Н. Блахин / Изд-во «Инкери». – СПб, 2019. – 157 с.

* * *

УДК 796.51

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-392

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Коваль Татьяна Евгеньевна, Ярчи́ковская Людмила Вячеславовна, Лукина Светлана Михайловна

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросам профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). Рассматривается туризм как средство развития ППФП, цели и задачи занятий. Раскрыт принцип органической связи физического воспитания в туризме и профессиональной прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессиональная прикладная физическая подготовка, физическая подготовка, спортивный туризм, северная ходьба, прикладные знания.

FEATURES OF PROFESSIONAL AND APPLIED TRAINING IN SPORTS TOURISM CLASSES IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Koval Tatiana Evgenievna, Yarchikovskaya Lyudmila Vyacheslavovna, Lukina Svetlana Mikhailovna

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the issues of Professional Applied Physical Training. Tourism is considered as a means of developing PAPT, the goals and objectives of classes. The principle of connection of physical education in tourism and professional applied physical training is revealed.

Keywords: professional applied physical training, physical training, sports tourism, nordic walking, applied knowledge.

Введение

Современные профессии и выполнение базовых трудовых функций требуют от человека значительного напряжения как умственных, так и физических сил. Однако каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков [2]. Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Одним из направлений профессионально-прикладной физической подготовки можно назвать занятия спортивным туризмом, включая все его спортивные дисциплины, в том числе новый вид — северную ходьбу [3]. Использование спортивного туризма

в целях решения задач ППФП позволяют формировать специальные профессиональные качества не только с помощью специально подобранных упражнений, а также в процессе регулярных занятий соответствующей спортивной туристической дисциплиной. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации. Занятия туризмом укрепляют здоровье, развивают такие физические качества как: сила, выносливость, ловкость. Многие туристские умения и навыки являются элементами военной подготовки допризывной молодежи.

Туристические навыки имеют профессионально-прикладное значение для целого ряда профессий: геологов, военных, топографов, археологов, землестроителей, охотников, строителей и т. д.

Одной из новых стремительно развивающихся спортивных дисциплин в туризме является северная ходьба. Исследования, проведенные на учебных занятиях по туризму в СПбГУ [1], показали, что они содействуют решению многих задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих молодых