

низаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. научно-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – 458 с.

*И.А. Трофимов,
Д.А. Завьялов*

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дзюдо – это сложнокоординационный вид спорта. Развитие координационных способностей – одна из главных сторон при подготовке дзюдоистов. Для эффективного развития координации применяются упражнения с элементами новизны, упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат спортсмена. Вышеперечисленные средства являются сбивающими факторами при формировании технических навыков дзюдоистов, но, по нашему мнению, возможно сочетание упражнений на координацию и элементов техники дзюдо приведёт к более быстрому развитию навыков.

С сентября по декабрь 2017 г. нами был проведён педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие дзюдоисты младшего школьного возраста от 7 до 9 лет. Все участники были разделены на две группы по 10 человек в каждой: контрольную и экспериментальную. Эксперимент проходил на базе КРОО «Сибирский спортивный клуб».

Нами была разработана экспериментальная методика, в основе которой лежит определённый этап, который начинается акробатическим элементом, а также заканчивается им (кувырок вперёд, кувырок назад, самостраховка вперёд). Методика рассчитана на детей начальной подготовки первого и второго годов обучения. Для группы начальной подготовки главными задачами являются развитие скоростно-силовых и координационных качеств, обучение приёмам самостраховки (укеми), обучение выведению из равновесия (кудзуши) разными способами, а также обучение базовой технике в стойке и в партере.

Главной целью данной методики является развитие скоростно-силовых и координационных качеств дзюдоистов начальной подготовки.

Экспериментальная методика представляет собой цепь постоянно повторяющихся этапов, которые имеют чёткое начало и завершение. Каждый этап начинается кувырком вперёд и сопровождается командой тренера: «Хаджиме!», заканчивается этап кувырком назад и сопровождается

командой: «Мате!»). Наша методика кардинально отличается от традиционной методики тем, что весь тренировочный процесс представляет собой цепь этапов, которые направлены на решение поставленных задач тренировки, тогда как в традиционной методике по дзюдо таких этапов нет. При взаимодействии партнёров обязательно определяется сторона атакующих дзюдоистов «тори» и сторона защищающихся дзюдоистов «уке», после выполнения этапа «тори» и «уке» меняются местами, таким образом физическая нагрузка распределяется равномерно.

Примерное содержание тренировки с использованием экспериментальной методики приведено ниже.

Беговая разминка для того, чтобы увеличить ЧСС и ток крови по всему организму.

Спортсмены располагаются друг напротив друга на расстоянии 5-7 метров и разминаются, используя ОРУ на месте.

Кувырки вперёд по команде тренера «Хаджиме!», которые выполняются навстречу друг другу, при этом обязательно нужно вставать на ноги после выполнения и соединить руки, по команде «Мате!» нужно завершить этап, сделав кувырок назад, примерно 10 этапов; 5 этапов из них выполняются на максимальной скорости.

«Укеми» приёмы самостраховки, которые выполняются также навстречу друг другу, команда «Хаджиме!» выполнение «укеми», команда «Мате!», «укеми» назад, примерно 10 этапов; 5 этапов выполняются на максимальной скорости.

«Укеми» при взаимодействии с партнёром, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «уке» разворачивается спиной к партнёру, а «тори» толкает «уке» в спину. При этом «уке» падает, выполняя «укеми» вперёд, затем дзюдоисты меняются местами и ждут команду для начала следующего этапа; примерно 5 этапов выполняет каждый и 5 этапов на максимальной скорости.

«Укеми» при взаимодействии с партнёром, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «тори» толкает «уке» в грудь, защищающийся дзюдоист падает «укеми» назад, затем дзюдоисты меняются местами и ждут команду для начала следующего этапа, примерно 5 этапов выполняет каждый и 5 этапов на максимальной скорости.

Выполнения захвата, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «тори» берёт захват, который заранее сообщил тренер, по команде «Мате!» борцы меняются местами, выполнив перед этим кувырок назад, примерно 10 этапов и 5 этапов на максимальной скорости;

«Кудзуши» выведения из равновесия, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «тори» берёт захват и выполняет выведения из равновесия,

которое заранее сказал тренер, затем дзюдоисты меняются местами, предварительно выполнив кувырок назад, примерно 10 этапов и 5 этапов на максимальной скорости.

«Учикоми» выполнение броска без фазы сброса, оба борца выполняют кувырок вперёд, «тори» выполняет 5 учикоми, которое заранее сказал тренер, затем дзюдоисты меняются местами, предварительно выполнив кувырок назад, примерно 10 этапов и 5 этапов на максимальной скорости.

Выполнение техники в стойке «нагевадза», оба борца выполняют кувырок вперёд, «тори» выполняет «кудзуши», а затем бросок, который заранее сказал тренер, затем дзюдоисты меняются местами, предварительно выполнив кувырок назад.

Выполнение технике в стойке «нагевадза», после выполнение технике в партере «катамевадза», оба борца выполняют кувырок вперёд, «тори» выполняет «кудзуши», а затем бросок, который заранее сказал тренер, после чего выполняет удержание, а по команде «мате» дзюдоисты меняются местами предварительно, выполнив кувырок назад.

Схватка «рандори» – борьба не в полную силу.

В конце тренировки следует поклон и дружеское рукопожатие.

Оставшееся время тренировки дзюдоисты посвящают упражнениям на развитие гибкости.

Эксперимент можно разделить на три этапа. Первый этап – проведение нормативов для определения физической подготовленности и уровня функциональной выносливости участников до начала педагогического эксперимента. Второй этап – проведение тренировок с использованием экспериментальной методики. Третий этап – проведение нормативов и подсчёт результатов эксперимента, используя методы математической статистики.

Первый этап. Перед началом проведения эксперимента мы сделали несколько тестовых заданий для определения скоростно-силовой и координационной подготовленности, а также функциональной выносливости дзюдоистов. Результаты тестирования говорят о том, что контрольная и экспериментальная группы по всем признакам примерно одинаковы (таблица 1).

Третий этап. После проведения педагогического эксперимента мы получили результаты тестовых заданий. Задания были такие же, как и до начала эксперимента. Результаты до начала эксперимента и после него мы сравнили, используя метод математической статистики (t-критерий Стьюдента) выявили достоверность различий в каждом из показателей (таблица 2).

Из таблицы 2 видно, что почти во всех контрольных испытаниях в обеих группах достоверность различий отсутствует, только в испытании «подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту» в экспериментальной группе есть достоверный прирост, но и у контрольной группы есть достоверный прирост по показателю челночный бег 4*10 метров.

Таблица 1

СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ГРУППАХ
 ДО НАЧАЛА ЭКСПЕРИМЕНТА

Название тестового задания	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Измерение МОК (мл)	7768	8455
Отжимание от пола за 30 секунд (кол-во раз)	36,2	34,1
Челночный бег 4*10 метров (с)	14,1	14,5
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту (кол-во раз)	29	29
Челночный бег с кувырком вперёд на каждой станции (с)	19,1	19,7

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ В ГРУППАХ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	t	Достоверность различий
Измерение МОК в покое (мл)	К 8455±1555,5	К 7357±1319,8	1,7	P > 0,05
	Э 7668±970,7	Э 7760±635	0,25	P > 0,05
Отжимание от пола за 30 секунд	К 34,1±9,74	К 34,7±5,8	0,16	P > 0,05
	Э 36,2 ±4,5	Э 36,6±7,79	0,14	P > 0,05
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	К 29±2,59	К 34,5±6,49	2,5	P < 0,05
	Э 29±5,8	Э 33,4±6,49	1,6	P > 0,05
Челночный бег 4*10 м (сек.)	К 14,5±0,97	К 15,1±1,46	2,03	P > 0,05
	Э 14,1±1,13	Э 12,9±0,94	2,7	P < 0,05
Челночный бег 4*10 м с кувырком на каждой станции	К 19,7±1,39	К 19,2±1,94	0,67	P > 0,05
	Э 19,1±1,13	Э 18,7±1,36	0,7	P > 0,05

Подводя итоги, можно сказать, что недостоверный результат, по нашему мнению, имеет место быть из-за небольшого времени проведения эксперимента (3 месяца). В то же время наличие положительной динамики в развитии физических качеств и функциональной выносливости позволяет нам утверждать, что методика является эффективной и может принести существенные сдвиги при длительном сроке эксперимента.

В.А. Филиппович

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПРИКЛАДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья была и всегда остается важной и актуальной. Бесспорно, существенную роль в решении данной проблемы играет формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Но, к сожалению, не вся молодежь видит пользу в этих занятиях. Для понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций.

Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций. [3]

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Как известно, осознание важности самостоятельных занятий физической культурой и спортом прививается с детства и основная роль в этом, как правило, принадлежит родителям. Семья – один из элементов микросреды, в которой формируется и воспитывается личность человека, его жизненные интересы и мотивы к той или иной деятельности.

Если родители ведут здоровый образ жизни, занимаются физической культурой или спортом, отдают ребенка в спортивные секции, где также прививается любовь к физическому совершенствованию, тогда в будущем ребенок будет уделять время для поддержания физической формы, а может, даже станет профессиональным спортсменом.

Важнейшая роль в мотивации и вовлечении к занятиям физической культурой и спортом принадлежит общеобразовательным школам, вузам и государственной политике, которая в последнее время активно поддерживает физкультурно-массовое и спортивное движение. Сейчас можно видеть, как облагораживаются и реконструируются множество парков,

спортивных площадок и мест для активного отдыха и самостоятельных занятий физической культурой.

В Красноярске примером тому может служить Татышев-парк, в котором сейчас массово бегают кроссы молодые люди и люди в почтенном возрасте, занимаются велоспортом, катаются на роликах, а зимой – на коньках и лыжах. Кроме того в парке оборудованы спортивные городки для занятий физическими упражнениями. Все услуги, кроме проката инвентаря, предоставляются на безвозмездной основе, что также мотивирует к активному и здоровому образу жизни.

Как известно, мотивация – это побуждение к действию или, другими словами, психофизиологический процесс, который управляет поведением человека. Потребность в движении, в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создавать интерес к занятиям физической культурой, формировать потребность в физическом самосовершенствовании. Однако далеко не каждый человек может заставить себя заниматься физической культурой или спортом. [2]

Обучающийся должен осознавать всю важность занятий физической культурой и спортом, так как во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем организма.

Думается, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где обучающиеся четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем. Для сотрудников силовых структур данный аспект был и остается весьма актуальным.

С учетом специфики выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками отдельных подразделений правоохранительных органов, связанной с применением физической силы, несомненно, нужно уделять особое внимание общей и специальной физической подготовке.

По нашему мнению, в образовательных организациях МВД России рабочая программа для курсантов и слушателей позволяет достигать цель физической подготовки сотрудников ОВД, которая заключается в формировании физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечении высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. [1]

Однако, как показывает анализ и педагогические наблюдения, заканчивая обучение в образовательной организации МВД России, большинство выпускников на недостаточно высоком уровне показывают психофизическую готовность к профессиональной деятельности. В большей степени лишь те выпускники, которые в течение всего периода обучения посещали спортивные секции по прикладным видам спорта или занимались самостоятельно отработкой боевых приемов борьбы и физическим самосовершенствованием на выпускных экзаменах показывают достойный результат при выполнении БПБ, сдаче контрольных нормативов и прохождении специальной психологической полосы препятствий.

По всей вероятности, такой результат является причиной того, что, занимаясь физической подготовкой только в рамках выделенных часов рабочей программы, обучающиеся не получают необходимого эффекта для достижения поставленной цели. К этому еще стоит добавить, что курсанты и слушатели заступают в суточные наряды, периодически болеют, имеют освобождения от практических занятий по различным причинам (КВН, научная и творческая деятельность и т.п.).

Без сомнения, что в результате данного положения у обучающихся наблюдается недостаток как в физическом развитии, так и в специальной физической подготовленности. Считаю нужным сказать, что только следуя основным дидактическим принципам систематичности, сознательности и активности можно достичь желаемого результата. Посещение дополнительных занятий под контролем преподавателей и самостоятельных занятий с наиболее подготовленными курсантами и слушателями могут восполнить двигательный голод и способствовать формированию двигательного навыка и физического развития.

В Сибирском юридическом институте МВД России преподаватели физической подготовке в обязательном порядке требуют отработки курсантами и слушателями всех практических занятий, пропущенных по любой причине, кроме суточных нарядов и спортивной деятельности. Это, конечно, позволяет в определенной степени компенсировать пробелы в специальных навыках и физической подготовленности, но когда обучающийся занимается физической подготовкой, как говорится, «из-под палки» эффект значительно снижается. Поэтому мы считаем, что задача каждого преподавателя, помимо прочего, заключается в повышении мотивации у студентов, курсантов и слушателей к самостоятельным занятиям физической культурой (подготовкой) и спортом.

В результате педагогических наблюдений мы пришли к выводу, что для повышения мотивации у обучающихся к физкультурной или спортивной деятельности преподаватели должны творчески подходить к практи-

ческим занятиям, которые не должны проходить однообразно и монотонно, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость.

На наш взгляд, важной составляющей в формировании мотивации к занятиям у обучающихся является эмоциональный фон, который, как известно, повышается за счет использования игрового и соревновательного метода, интересных и разнообразных упражнений. Кроме того, замечено, что у преподавателей, обладающих хорошим чувством юмора, которые его используют грамотно и умело, занятия проходят более интересно и с хорошим настроением. Также индивидуальный подход к обучающимся, умение учитывать способности каждого, дать дельный совет или методические рекомендации показывают позитивное отношение педагога-профессионала к обучающимся, который способен заинтересовать и мотивировать их к осознанному отношению самостоятельно заниматься своим физическим развитием и самосовершенствованием.

Подводя итог вышеуказанному, можно с ответственностью сказать, что именно преподавателям физической подготовки принадлежит особая роль в формировании мотивации у обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Необходимо стараться делать так, чтобы молодые люди получали физическое и эстетическое удовольствие, положительные эмоции от физкультурной и спортивной деятельности.

Если добиться желаемого, то студенты, курсанты и слушатели будут с большим желанием посещать практические занятия по физической подготовке (культуре), спортивные секции по прикладным видам спорта и самостоятельно заниматься во внеурочное время, что позволит выпускникам образовательных организаций МВД России быть психофизически готовым к профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Библиографический список

1. Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

2. Гуралев, В.М. К вопросу о формировании мотивации к занятиям спортом / В.М. Гуралев, С.В. Паршин // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях : материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – С. 96-99.

3. Ханевская, Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи / Г.В. Ханевская // Взаимодействие науки и общества : сборник статей Международной научно-практической конференции (1 марта 2016 г.). – Уфа: НИЦ АЭТЕРНА, 2016. – Ч. 2. – С. 119-121.