

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СВЯЗИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕМЕНТОВ МЕТОДИКИ И УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

С.А. Кривилёв, канд. пед. наук, доцент

А.Г. Павлов, старший преподаватель

С.В. Тухто, старший преподаватель

Силко А.А., старший преподаватель

Д.А. Боярищев, слушатель

Д.И. Пашкин, слушатель

А.В. Токарев, слушатель

Р.С. Кантеев, слушатель

Военная академия связи им. С.М. Буденного

(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11354

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния использования подготовки спортсменов ориентировщиков при развитии различных способностей и умений военнослужащих связистов. При больших требованиях к физической подготовке специалистов связи особую роль занимают такие характеристики, как ловкость и координация. Именно на этих характеристика строится качество выполнения поставленных задач. В статье приведён пример тренировочного курса, который может улучшить комплексно различные физические качества спортсмена, но особое внимание уделяется именно ловкости и координации. Это доказывается приведёнными результатами исследования.*

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, специальная подготовка военнослужащих войск связи, комплексная подготовка.*

Условия военной службы всегда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям военнослужащих. Особое внимание уделяется военнослужащим, деятельность которых связана с работой на технике, обеспечивающей управление войсками. В связи с этим повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, быстроте и точности зрительного восприятия и ответной реакции, скорости переработки информации, ориентации в меняющейся обстановке, адекватности и оптимальности действий в условиях ограниченного времени.

В значительной степени, на развитие вышеуказанных качеств военнослужащих может оказать занятие спортивным ориентированием.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут с обозначенными на нем контрольными пунктами в заданной по-

следовательности, в кратчайшее для себя время [1].

Основное достоинство этого вида спорта – разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, психических и волевых качеств [2].

І. Развитие координационных способностей военнослужащих связистов посредством элементов методики и упражнений спортивной тренировки спортсменов ориентировщиков

Физическая подготовка военнослужащих является одним из основных элементов в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка является основой для совершенствования таких качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость, координационные способности. Специальная физическая подготовка оказывает влияние на развитие какого-либо определенного спортивного качества [3].

С группой военнослужащих, в количестве двадцати человек, в течении полутора месяцев проводились занятия по общей программе физической подготовки с добавлением специальных упражнений для занятий спортивным ориентированием. Одно из типовых занятий представлено ниже.

Содержание занятия

Вводная часть. Построение, рапорт, проверка присутствующих. Объяснение целей и задач предстоящего занятия. Выполнение различных строевых упражнений, организующих внимание обучаемых. Повороты налево, направо, перестроение в движении, выполнение упражнений на внимание по звуковому сигналу руководителя (например, на один свисток - поворот налево; на два - поворот направо, руки на пояс; на три свистка - прыжок на левой ноге, руки вверх; длинный; свисток - исходное положение).

(В последующем тексте вводная часть урока опускается, так как в основном она является стабильной для всех занятий по физической подготовке.)

Вступительная часть (разминка). Движение в колонне (интервал между обучаемыми – не менее 1,5 м), ходьба обычным шагом, ускоренным, с энергичными движениями рук, согнутых в локтях, с последующим переходом на спортивную ходьбу и легкий бег. Бег проводится в переменном темпе и через 80-100-метровые отрезки чередуется с ускоренной ходьбой.

Далее в движении по кругу (диаметр не менее 20 м) обычным шагом группа выполняет несколько упражнений на восстановление дыхания, разогревание мышц верхнего плечевого пояса.

1. Руки поднять вперед, вверх-вдох, опустить вниз через стороны – выдох. Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение – руки на поясе. Отвести локти и плечи назад – вдох, вперед – выдох. Повторить 6-8 раз.

3. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми. Повторить 4-6 раз.

4. Исходное положение – руки прямые на уровне плеч. Круговые вращательные движения руками вперед-назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение – руки на поясе. Поочередные наклоны корпуса вправо-влево. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

6. Исходное положение – руки прямые на уровне плеч. Вращение туловища в стороны. Повторить 6-8 раз.

7. Исходное положение - ноги на ширине плеч. Наклон вперед с касанием земли пальцами рук. Повторить 6-8 раз.

8. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Приседания на полной ступне 8 раз, на мысках 8 раз.

9. Пружинистое покачивание в выпаде вперед со сменой ног. Повторить на правой и левой ноге 6 раз.

10. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах, одной, приставными шагами, левым и правым боком вперед.

11. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, с забрасыванием голени назад.

12. Расслабленный семенящий бег [4].

В ходе занятий руководитель может использовать также другие комплексы физических упражнений.

Основная часть. После 6-8-минутного отдыха, необходимого для восстановления сил, руководитель проверяет технику бега каждого ориентировщика. Предлагается поочередно пробежать несколько раз в среднем темпе отрезок длиной 50-60 м. В ходе выполнения задания руководитель отмечает в блокноте наиболее грубые и часто повторяющиеся ошибки в беге – для дальнейшего их устранения в ходе последующих занятий.

Затем, выстроив группу в шеренгу, руководитель показывает на середине контрольного отрезка (это позволяет всем видеть его спереди, сбоку, сзади в момент демонстрации) технику бега ориентировщика. Контрольный отрезок руководитель пробегает дважды - в среднем и несколько замедленном темпе.

Далее он объясняет особенности техники бега ориентировщика. Содержание беседы вкратце сводится к следующему.

Правильная техника бега во многом определяет результат в летних соревнованиях по ориентированию. Бег по пересеченной местности требует от спортсмена не

только хорошей координации движений, выносливости, силы, быстроты, но и умения гибко видоизменять длину и частоту шага с учетом особенностей пробегаемого отрезка.

На твердых, хорошо проходимых участках дистанции техника бега ориентировщика незначительно отличается от техники бега стайера. Отличие состоит в основном в меньшем угле сгибания рук в локтевых суставах и меньшей длине шага. Низко опущенные руки позволяют спортсмену легче сохранять равновесие при беге по неровному грунту. Укороченный шаг (незначительное удаление маховой ноги от общего центра тела) дает ориентировщику возможность быстрее реагировать на любые, сразу не замеченные им препятствия при постановке стопы на грунт (ямки, торчащий сучок, камень) и вовремя изменить направление движения, сохранить равновесие.

В момент бега ногу ставят на землю с наружной стороны свода стопы, с последующим распределением веса тела на всю ее площадь. При этом корпус спортсмена несколько наклонен вперед, руки слегка согнуты в локтях. Правильный толчок опорной ноги осуществляется за счет полного ее разгибания во всех суставах (голеностопном, коленном, тазобедренном), энергичного выноса бедра маховой ноги вперед-вверх, а также активного движения рук, обеспечивающих сохранение равновесия при беге. Дыхание – ритмичное, через рот и нос, с небольшим усилием при выдохе [5].

Техника бега на труднопроходимых участках (заросших, с мягким и вязким грунтом), а также на подъемах и спусках имеет свои отличительные особенности. Труднопроходимые отрезки дистанции спортсмены преодолевают более укороченными шагами, сохраняя при этом относительно высокую скорость за счет увеличения их частоты. При беге в гору уменьшают длину шага, увеличивают угол сгибания рук в локтевых суставах и наклон туловища в сторону подъема. Наклон туловища и длина шага находятся в прямой зависимости от крутизны склона: чем круче склон, тем больше угол наклона туло-

вища и короче шаг. Относительно стабильная скорость бега при подъеме сохраняется за счет повышения темпа движения (частоты шагов).

Бег на пологих и небольших по крутизне спусках характеризуется, наоборот, некоторым увеличением длины шага, изменением положения туловища и рук. Такие участки дистанции используют для увеличения скорости движения, расслабления мышц, восстановления дыхания. В момент бега под гору туловище выпрямляют, руки для большего сохранения равновесия значительно разгибают в локтях и периодически, с целью расслабления мышц, опускают полностью вниз, дыхание более глубокое с акцентом на выдохе. Длина и частота шага на таких отрезках дистанции чаще всего зависит от его проходимости.

На сложных спусках техника бега видоизменяется в зависимости от их крутизны и протяженности. На крутых и коротких склонах спортсмены, чтобы сохранить равновесие и несколько уменьшить возрастающую скорость поступательного движения, отводят туловище назад, ставят опорную ногу более напряженно с пятки, относительно уменьшают длину шага и несколько увеличивают угол сгибания рук.

Крутые склоны большой протяженности проходят укороченным семенящим шагом, опорную ногу ставят также с пятки, при этом значительно увеличивают наклон корпуса назад. Чтобы уменьшить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и погасить скорость поступательного движения, ориентировщики периодически изменяют направление своего движения по склону, пробегая часть спуска зигзагообразно.

По окончании беседы и после повторного показа руководителем техники бега группа приступает к разучиванию его элементов. Бег проводится на контрольном отрезке в медленном темпе, с акцентом на правильное выполнение каждого движения, возвращение на старт – спокойным шагом. Для закрепления отдельных элементов техники бега обучаемым периодически предлагают упражнения: бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад, имитация бега движением

рук на месте, ходьба с выпадами вперед, пружинящая ходьба [6].

В конце занятия можно провести небольшое соревнование на лучшую технику бега. Бег проводится в медленном темпе, оценивается только техника его исполнения. Судьями выступают сами обучаемые: они оценивают технику бега совместно с руководителем, записывают замеченные ошибки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Подведение итогов занятия.

II. Оценка влияния элементов методики и упражнений спортивной тренировки спортсменов ориентировщиков на развитие координационных способностей военнослужащих связистов

Для оценки влияния элементов методики и упражнений спортивной тренировки на результат физической подготовки военнослужащих проведено исследование, к

которому привлекалась группа из 20 человек. Занятия проводились в течении полутора месяцев.

В таблице № 1 представлены показатели физической и специальной подготовки военнослужащих на начальном этапе занятий.

В качестве норматива для оценки координационных способностей военнослужащих связистов, нами выбран норматив №13 «Развертывание радиостанции Р-166» [7].

Актуальность данного норматива, обусловлена широким использованием радиосвязи в Вооруженных Силах Российской Федерации. Зачастую радиосвязь является средством последней надежды. Совершенствование навыков военнослужащих в развертывании радиостанции является необходимым условием и способствует подготовке к ежегодному конкурсу воинов-связистов «Уверенный прием».

Таблица. Сводка по прогрессу в развитии навыков

№ п/п	Номер упражнения	Средний результат по физической подготовке (кол-во раз, мин., сек.)			Средний результат оценки физической подготовки в баллах и оценка по пятибалльной системе		
		до	после	разница	до	после	разница
1.	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	11	13	2	54	62	15.3
2.	Упражнение № 46 бег на 3 км	13 мин 30 с	13 мин 07 с	23 с	56	59	7
3.	Упражнение № 41 бег на 100 м	13,8 с	13,4 с	0.4 с	64	77	8
4.	Норматив № 13 развертывание радиостанции Р-166	23 мин 20 с	17 мин 31 с	5 мин 49 с	Удо.	Отл.	22

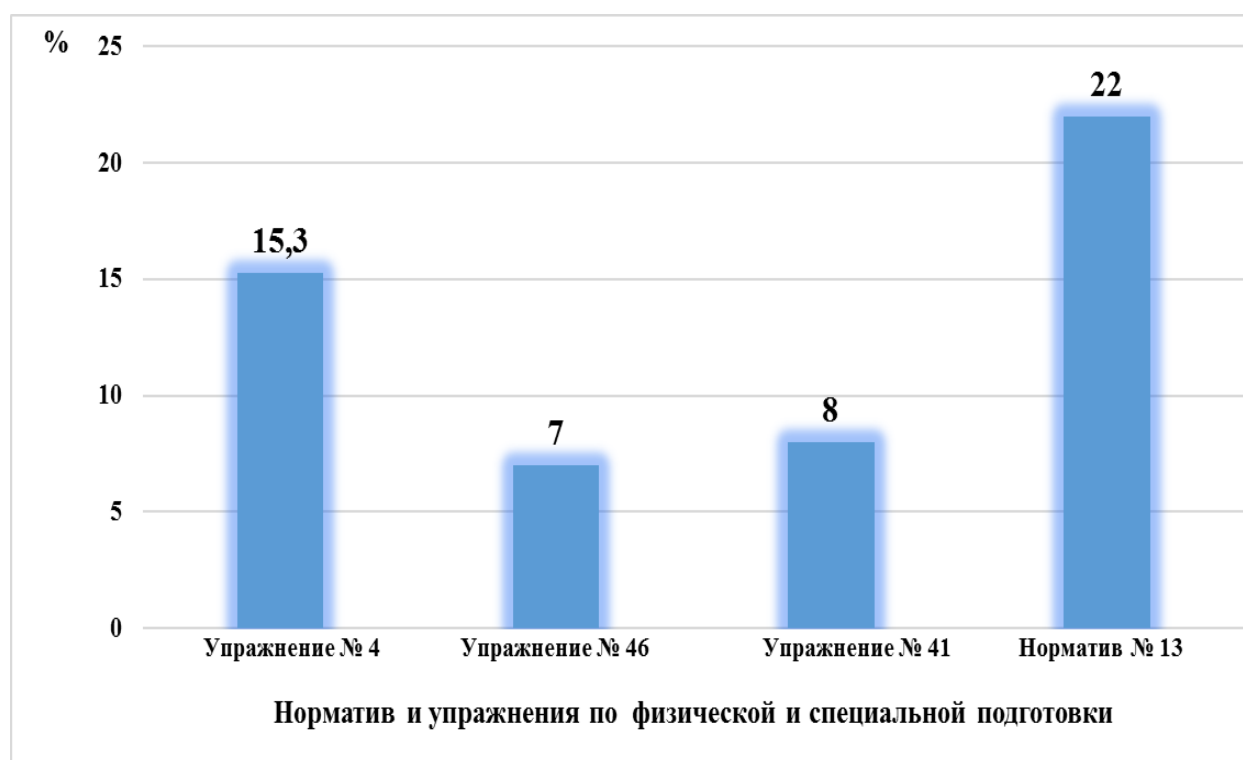


Рис. Диаграмма сравнительного анализа средних результатов оценки физической подготовки и норматива боевой подготовки

Заключение. Таким образом, в результате исследований при проведении занятий по физической подготовке с использованием элементов методики и упражнений спортивной тренировки спортсменов-ориентировщиков у военнослужащих незначительно возросли показатели в упражнениях на быстроту, силу и выносливость и в то же время повысился уровень координационных способностей и ловкости, что способствует военнослужащим связистам быстрее реагировать на резкое изме-

нение условий обстановки, скорости обработки информации, адекватности и оптимальности действий в современном бою в условиях ограниченного времени.

В результате исследований нами уточнена целесообразность включения в часы занятий по физической подготовке, спортивно-массовой работы военнослужащих связистов элементов методики и упражнений спортивной тренировки спортсменов-ориентировщиков.

Библиографический список

1. Ченцов Д.Н. Спортивное ориентирование. – СПб.: ВАС, 2018. – С. 43-46.
2. Кривилёв С.А., Павлов А.Г. Спортивное ориентирование в ВУЗе. – СПб.: ВАС, 2018. – С. 43-46.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // Министерство обороны Российской Федерации от 21 апреля. – М., 2009. – С. 114-137.
4. Глухов Н.Ф. На дистанции или очерки истории спортивного ориентирования. – СПб., 2015. – 296с.
5. Кривилёв С.А. Значение и место ориентирования в профессиональной подготовке военнослужащих войск связи. – СПб.: ВАС, 2019. – 112 с.
6. Бредихин М.С. Спортивное ориентирование как средство оздоровления физической культуры школьников. – Таштагол, 2017. – 39 с.
7. Сборник единых нормативов и учебных задач для войск связи // Министерство обороны Российской Федерации. – М.: Воениздат, 2010. – С. 83-85.

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF MILITARY SIGNALMEN
THROUGH ELEMENTS OF METHODS AND EXERCISES OF SPORTS TRAINING
OF ORIENTEERING ATHLETES**

S.A. Krivilev, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

A.G. Pavlov, *Senior Lecturer*

S.V. Tukhto, *Senior Lecturer*

A.A. Silko, *Senior Lecturer*

D.A. Bojarishev, *Student*

D.I. Pashkin, *Student*

A.V. Tokarev, *Student*

R.S. Kanteev, *Student*

**Military Academy of Communications named after S.M. Budyonny
(Russia, Saint-Petersburg)**

***Abstract.** The article deals with the influence of the use of training orienteering athletes in the development of various abilities and skills of military signalmen. With high demands on the physical training of communication specialists, such characteristics as dexterity and coordination play a special role. It is on these characteristics that the quality of performance of assigned tasks is built. The article provides an example of a training course that can improve various physical qualities of an athlete in a complex way, but special attention is paid to dexterity and coordination. This is proved by the results of the study.*

***Keywords:** orienteering, special training of military personnel of the signal corps, comprehensive training.*