ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-СВЯЗИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

С.А. Кривилёв, *канд. пед. наук, доцент*
А.Г. Павлов, *старший преподаватель*
С.В. Тухто, *старший преподаватель*
А.А. Силко, *старший преподаватель*
А.Н. Князькин, *слушатель*
С.В. Сычев, *слушатель*
О.П. Миханошин, *слушатель*
Военная академия связи им. С.М. Буденного
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11569

Аннотация. *В ходе профессиональной деятельности связистов необходимо беспрерывно развивать большое количество навыков, зависящих не только от физических качеств специалистов связи, но и умственных качеств. В статье рассматриваются вопросы влияния занятий по физической подготовке посредством упражнений и элементов методики спортивной тренировки в настольном теннисе на формирование специальных навыков у военнослужащих-связистов.*

Ключевые слова: *военнослужащий, специальные навыки, физическая подготовка, настольный теннис, тренировка.*

В настоящее время в Вооруженных Силах Российской Федерации физическая подготовка военнослужащих-связистов способствует наиболее успешному выполнению как служебных, так и боевых задач. Военнослужащие подразделений связи выполняют служебно-боевые задачи не только на территории нашей страны, но и за ее пределами.

Специфической особенностью военнослужащих подразделений связи является не только работа на современной аппаратуре связи, но и овладевание навыками ведения сухопутного пехотного боя. Военные связисты ежедневно выполняют нормативы по специальной подготовке и учебные задачи на мобильных и стационарных объектах систем военной связи. Связисты обязаны устанавливать связь в любой обстановке и любой местности, контролировать работу средств связи, устранять неполадки в работе средств связи [6]. Казалось бы, с внедрением новых технологий в системы военной связи, «жизнь» военного связиста должна была стать проще, так как большинство процессов связи стало автоматизированным, но в дополнении к ранее предписанным обязанностям добавилось создание и построение телекоммуникационных сетей, мониторинг систем передачи данных при помощи специальной аппаратуры и многое другое.

Действия связиста в боевых условиях сопряжены с дефицитом пространства и времени, также как и в соревновательной борьбе в современном настольном теннисе затруднено как восприятие, так и принятие решения. Соревновательная деятельность в настольном теннисе раскрывает потенциальные возможности человека, физические и психические резервы его организма, что необходимо и военнослужащим при выполнении боевых задач [2].

Спортивная тренировка в настольном теннисе комплексно воздействует на опорно-двигательный аппарат, так как спортсмен выполняет различные движения, способствующие развитию важных физических качеств – гибкости, скорости, выносливости, а главное координации движений. В этой связи настольный тен-

нис включен в различные программы физического воспитания. Результативность при игре в настольный теннис наряду со специализированной, тактической, психологической подготовленностью зависит от характера воспринимаемой информации, скорости ее обработки и воплощения в соответствующих действиях [1].

Координационные способности тесно связанны с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями и в спорте, и в профессиональной деятельности [2].

Развитию навыков способствует выполнение скоростных и силовых упражнений, а также упражнений на ловкость гибкость и выносливость. Необходимым условием развития и совершенствования способностей является систематическое изучение новых усложненных движений, а также применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Чем шире база освоенных разнообразных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания [4].

Игры-упражнения с мячом.

1. Ударить мяч о стенку, перепрыгнуть через него (ноги врозь), обернуться кругом и поймать.

2. Лежа на спине, бросить мяч о стенку, встать и, дав мячу удариться о землю, поймать его.

3. Бросить мяч о пол, подбить его ногой о стенку и поймать.

4. В течение одной минуты успеть попасть мячом в цель – круг диаметром 60 см – не менее 18 раз, не заходя за черту, проведенную перед стенкой на расстоянии 4 м.

5. Держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед собой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямиться и поймать мяч.

6. Ноги расставить пошире, бросить мяч кругообразно правой рукой под согнутую левую ногу, низко наклонить туловище. Выпрямится, повернув туловище вправо (левую ногу выпрямить, не сдвигая с места), поймать мяч справа, пока он не упал на пол.

7. Бросить мяч сбоку о пол и перепрыгнуть через него, поймать с противоположной стороны.

8. Бросить мяч силой о пол, подбить головой отскочивший от пола мяч и поймать его.

9. Бросить мяч вверх и вперед, сделать кувырок вперед и поймать мяч [1].

Регулярные занятия настольным теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют развить жизненно важные качества, поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость, быстрота движений в защите и нападении, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества. У играющего в настольный теннис человека в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких нагрузок систематически происходит огромный прилив сил, энергии, бодрости. Возникает состояние тренированности: все органы и опорно-двигательный аппарат приспосабливаются к новым условиям их деятельности, рассчитанным на большие объем и интенсивность нагрузок [3].

Таким образом, игра в настольный теннис вызывает значительный тренировочный эффект.

I. Влияние занятий по физической подготовке на формирование специальных навыков у военнослужащих-связистов посредством методических подходов спортивной тренировки в настольном теннисе

От своевременного обеспечения связи командира с подчиненными войсками зависит исход военных компаний. Правильность передачи сведений, надежность кодировки информации, корректность на-

стройки каналов связи – все это напрямую влияет на исход каждого боя [5].

На занятиях по физической подготовке уточнено влияние методических подходов спортивной тренировки в настольном теннисе на формирование специальных навыков у военнослужащих-связистов.

В течение 2 месяцев в часы занятий по физической подготовке и спортивно-массовой работы военнослужащие-связисты, используя элементы методики спортивной тренировки, занимались упражнениями в настольном теннисе.

Исследования зависимости повышения физических качеств и координационной подготовки проводились на группе военнослужащих, возраст которых составляет от 28 до 35 лет. В исследовании приняли участие 15 человек, с которыми в течение 30 минут в часы занятий по физической подготовке и спортивно-массовой работы проводились тренировки по настольному теннису 4 раза в неделю.

Для оценки показателей физических качеств военнослужащих путем проверки специальных навыков использовался Сборник единых нормативов и учебных задач для войск связи, Часть I [6].

Проверка специальных навыков до проведения тренировок в настольном теннисе осуществлялась путем приема норматива по специальной подготовке (табл. 1).

Таблица 1. Результаты выполнения норматива до тренировок

№ норматива	Наименование норматива	Количество л/с	Временные показатели (мин.)	Расстояние, км.	Среднее время выполнения норматива, мин.
67	Прокладка кабеля П-274 по поверхности земли вручную	1	5 мин. – «Отлично» 6 мин. – «Хорошо» 7 мин. – «Удов.»	0,5	5.29 – «Хорошо»
		2	9 мин. – «Отлично» 10 мин. – «Хорошо» 12 мин. – «Удов.»	1	9.52 – «Хорошо»
		4	20 мин. – «Отлично» 30 мин. – «Хорошо» 35 мин. – «Удов.»	3	27.39 – «Хорошо»

По результатам приема нормативов по специальной подготовке до проведения тренировок в настольном теннисе все военнослужащие показали результат на оценку «хорошо».

Повторная аналогичная проверка приема нормативов по специальной подготовке осуществлялась через 2 месяца (Таблица 2). При этом на протяжении 2 месяцев применялись элементы и упражнения методики спортивной тренировки в настольном теннисе.

Таблица 2. Результаты выполнения норматива после тренировок

№ норматива	Наименование норматива	Количество л/с	Временные показатели (мин.)	Расстояние, км.	Среднее время выполнения норматива, мин.
67	Прокладка кабеля П-274 по поверхности земли вручную	1	5 мин. – «Отлично» 6 мин. – «Хорошо» 7 мин. – «Удов.»	0,5	4.09 – «Отлично»
		2	9 мин. – «Отлично» 10 мин. – «Хорошо» 12 мин. – «Удов.»	1	8.42 – «Отлично»
		4	20 мин. – «Отлично» 30 мин. – «Хорошо» 35 мин. – «Удов.»	3	21.09 – «Хорошо»

Таким образом, в совокупности выполнения личным составом норматива № 67 выявлена тенденция сокращения времени при его выполнении на 9 мин.

t ср. (до проведения тренировок) = 43 мин.

t ср. (после проведения тренировок) = 34 мин.

t ср. (до проведения тренировок) > t ср. (после проведения тренировок) на 9 мин.

Исходя из вышеприведённых расчетов уточнена тенденция по сокращению временных показателей при выполнении норматива по специальной подготовке, что говорит об улучшении у военнослужащих физической и координационной подготовки после проведения занятий по физической подготовке посредством методических подходов спортивной тренировки в настольном теннисе (рис. 1).

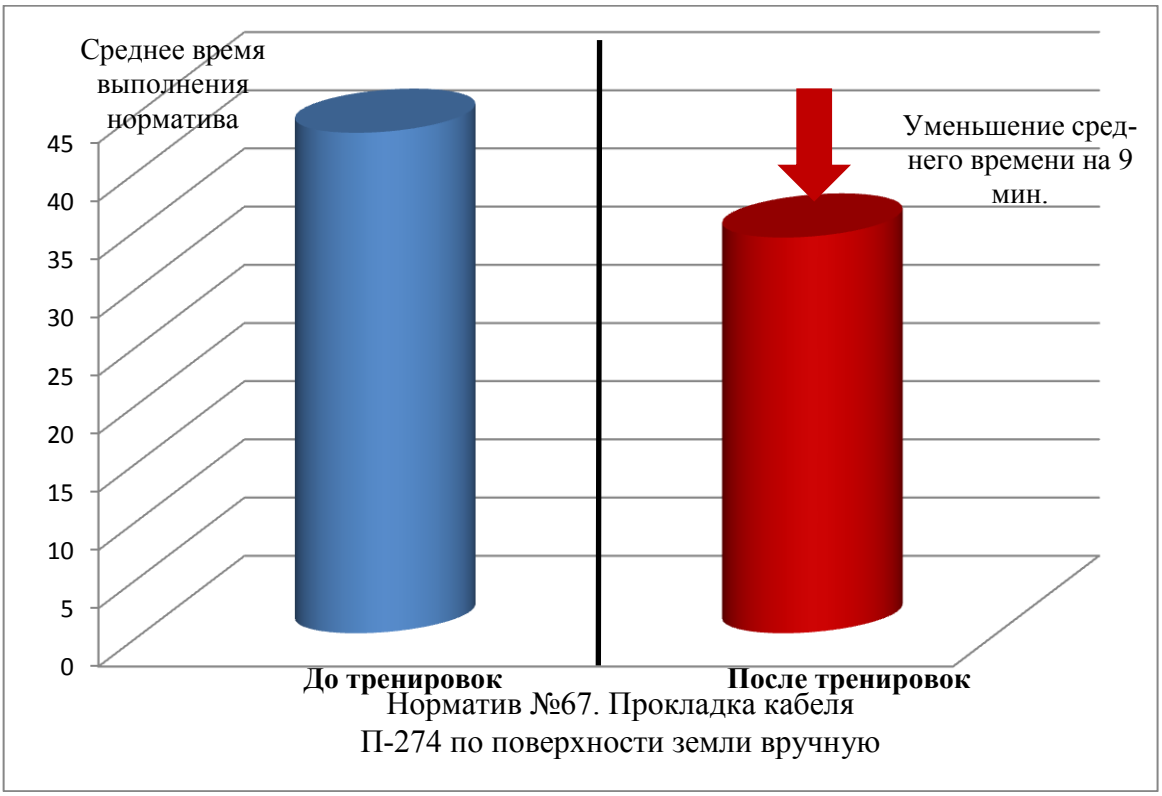

Рис. 1. Соотношение результатов до и после тренировок в настольном теннисе

Заключение. Таким образом, в результате проводимых нами исследований уточнено влияние занятий по физической подготовке посредством элементов и упражнений на формирование специальных навыков у военнослужащих-связистов посредством методических подходов спортивной тренировки в настольном теннисе.

Показатели специальной подготовки военнослужащих-связистов посредством проведения занятий по физической подготовке и в часы спортивно-массовой работы с применением элементов и упражнений методики спортивной тренировки в настольном теннисе улучшились, а именно - скорость выполнения нормативов, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, выносливость.

Для развития специальных навыков у военнослужащих-связистов на наш взгляд целесообразно применять методические подходы спортивной тренировки теннисистов.

Библиографический список

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006. – С. 18, 25.

2. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М., 2005. – С. 23, 49.

3. Серова Л.К. Содержание спортивной тренировки в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2016. – С. 8.

4. Фомичев А.С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис. – М., 2001. – С. 82.

5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) с изменениями от 31 июля 2013 года. – С. 37.

6. Сборник единых нормативов и учебных задач для войск связи. Часть I. Нормативы и учебные задачи для специалистов по технике связи общего применения. – 2016. – С. 85.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING CLASSES ON THE FORMATION OF SPECIAL SKILLS IN MILITARY COMMUNICATIONS OFFICERS THROUGH METHODOLOGICAL APPROACHES TO SPORTS TRAINING IN TABLE TENNIS

S.A. Krivilev, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*
A.G. Pavlov, *Senior Lecturer*
S.V. Tukhto, *Senior Lecturer*
A.A. Silko, *Senior Lecturer*
A.N. Knazkin, *Student*
S.V. Sichev, *Student*
O.P. Mihanochin, *Student*
Military Academy of communications named after S.M. Budyonny
(Russia, Saint-Petersburg)

Abstract. *In the course of professional activity of communication specialists, it is necessary to continuously develop a large number of skills that depend not only on the physical qualities of communication specialists, but also on their mental qualities. The article deals with the influence of physical training classes through exercises and elements of the method of sports training in table tennis on the formation of special skills in military signalmen.*

Keywords: *soldier, special skills, physical training, table tennis, training.*