

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК СВЯЗИ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

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

А.Г. Павлов, старший преподаватель

С.В. Тухто, старший преподаватель

А.А. Силко, старший преподаватель

А.В. Милашевский, слушатель

Военная академия связи им. С.М. Буденного

(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11357

Аннотация. Исходя из большого напряжения при выполнении боевых задач специалистов связи, накладываются высокие требования при их подготовке. В статье рассматривается комплекс подходов к развитию психофизических качеств специалистов методами, используемыми в спортивном ориентировании. Направление выбрано не случайно благодаря всестороннему развитию спортсменов-ориентировщиков как в физическом, так и в психологическом плане. В подтверждение этого были проведены опросы и тренировки, результаты которых приведены в статье.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, специальная подготовка военнослужащих войск связи, психология спорта.

Современная профессиональная деятельность военнослужащих, характеризующаяся высшей степенью неопределенными, динамично изменяющимися экстремальными условиями, обязывает специалиста не только к совершенствованию теоретических знаний, но и к необходимой специальной психофизической подготовленности. Фундаментальным требованием к подготовке будущих офицеров войск связи становится четко очерченная профессионально ориентированная образовательная направленность физического воспитания. В этой связи, разработка и внедрение в образовательный процесс методик психофизиологического воспитания, направленных на подготовку высококомпетентных, конкурентоспособных офицеров, способных быстро адаптироваться к складывающимся условиям внешней неблагоприятной психофизической среды, являются одной из проблем, от решения которой во многом зависит конечный результат профессиональной подготовки [1].

Психофизическое воспитание, реализуемое различными средствами на этапе обучения военнослужащих-связистов в военном высшем учебном заведении (ВУ-

Зе), играет основополагающую роль при формировании профессионально значимых качеств и напрямую влияет на их работоспособность. Вместе с тем, стоит отметить, что унификация и универсализация учебных программ по физической подготовке, не в полной мере отвечает требованиям по психофизической подготовленности специалистов военной связи, а порой и вовсе сказывается негативно на будущей профессиональной деятельности офицеров войск связи. Таким образом, вопрос совершенствования физического воспитания военнослужащих, проходящих обучение в ВУЗе связи не теряет своей актуальности и приобретает новые очертания.

Наиболее действенным направлением совершенствования психофизической подготовки воинов-связистов, способствующему повышению эффективности физического воспитания, является конвергенция образовательных технологий спортивного профиля в процесс обучения.

Различия в спортивной и профессиональной деятельности определяется характером, напряженностью и длительностью педагогических воздействий, ассортиментом

том двигательных стереотипов с надлежащим более широким временным диапазоном ответных реакций, что позволяет обеспечить лучшие возможности для тренировки психофизиологических функций организма. В этой связи, возникает необходимость разработки методического подхода для повышения эффективности процесса физического воспитания к предстоящей трудовой деятельности, основанной на применении таких элементов методики и упражнений спортивной тренировки, которые наиболее оптимальным образом способны сформировать прикладные психофизические качества военнослужащих.

Особенности предстоящей профессиональной деятельности позволяют выделить среди прочих две группы профессионально значимых детерминант, формирование которых благоприятно скажется на освоении профессии.

К группе физических качеств относятся: сила; общая выносливость, силовая статическая и динамическая выносливость; ловкость, координация; быстрота двигательного действия.

Группа психических качеств включает: скорость мыслительных процессов, память, внимательность, психическое ощущение, психическое восприятие, вычислительные и оперативные интеллектуальные способности, психоэмоциональную устой-

чивость, силу воли, дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, организаторские способности, самообладание, хладнокровие, решительность и т.д.

Для проведения экспертного опроса нами был отобран круг должностных лиц, проходящих службу на офицерских должностях, обладающих опытом работы в войсках связи, имеющих в непосредственном подчинении офицерский состав. К оцениванию привлекалось 40 человек. Перед опросом нами было проведено занятие, в ходе которого разъяснялись цели и задачи анкетирования, предоставлялась необходимая для работы информация, разбиралась инструкция по заполнению анкет, доводились другие необходимые организационные сведения, предлагалось поочередно по десятибалльной шкале оценить влияние каждого из предлагаемых в опроснике качеств на формирование профессиональных компетенций (10 баллов – больше всего влияет на формирование, 0 баллов – не влияет).

Результаты опроса, отражающие уровень значимости каждого качества физической группы, приведенные в таблице 1, показали, что наиболее существенными для профессиональной деятельности в войсках связи качествами являются общая, силовая статическая выносливость и сила.

Таблица 1. Результаты исследования методом опроса для группы физических качеств

Ранг	Профессионально-значимое качество	Уровень значимости
1	общая выносливость	0,94
2	силовая статическая выносливость	0,86
3	сила	0,78
4	быстрота двигательного действия	0,57
5	координация	0,56
6	силовая динамическая выносливость	0,49
7	ловкость	0,47

Среди психических качеств, наиболее значимыми оказались: психоэмоциональная устойчивость, скорость мыслительных процессов и внимательность (табл. 2).

Таблица 2. Результаты исследования методом опроса для группы психических качеств

Ранг	Профессионально-значимое качество	Уровень значимости
1	психоэмоциональную устойчивость	0,97
2	скорость мыслительных процессов	0,94
3	внимательность	0,88
4	самообладание	0,73
5	вычислительные интеллектуальные способности	0,71
6	оперативные интеллектуальные способности	0,64
7	психическое ощущение	0,62
8	психическое восприятие	0,57
9	решительность	0,54
10	память	0,49
11	дисциплинированность	0,48
12	исполнительность	0,39
13	коммуникабельность	0,35
14	организаторские способности	0,31

Анализ литературных источников [1-4] свидетельствует, что одним из видов спорта, способствующих развитию принятых к рассмотрению профессионально значимых качеств соответствует спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование, как вид спорта, по развиваемым психофизиологическим характеристикам приближен к предстоящей профессиональной деятельности офицера войск связи, требующей от специалиста повышенной выносливости, способностей к оперативному мышлению, критическому анализу поступающей информации, а также быстрой выработке и реализации принятых решений на ее основе.

Для успешной подготовки ориентировщиков необходимо предоставить им возможность тренироваться не менее трех-четырёх раз в неделю продолжительностью до 1,5-2 ч в день. В период непосредственной подготовки к состязаниям число тренировок должно увеличиваться до 4-5 в неделю, а продолжительность занятий доводится до 2-3 ч в день.

Тренировки по ориентированию могут проводиться в предусмотренное расписанием дня время для занятий спортом, на занятиях по физической подготовке, в ходе учебных занятий по военной топографии, при следовании на занятия в поле и при возвращении с них, а также в свободное от учебы и несения службы время и в выходные дни.

Физическая подготовка ориентировщика должна быть направлена в первую оче-

редь на развитие общей выносливости, т.е. на подготовку организма спортсмена к выполнению многочасовой работы, главным образом непрерывного бега с переменной скоростью. Учитывая сжатые сроки подготовки ориентировщиков в условиях обучения в ВУЗе, целесообразно часть занятий по физической подготовке сочетать с выполнением задач топографической подготовки: с тренировкой по определению расстояний, запоминанию местности, по которой движется ориентировщик и др.

Согласно методике спортивной тренировки спортсменов-ориентировщиков, для развития физической группы профессионально значимых качеств предлагаются следующие циклы тренировок (табл. 3):

1) недельный цикл начального этапа подготовительного периода планируется с задачей выполнения большого объема беговой подготовки;

2) недельный цикл заключительного этапа подготовительного периода планируется с задачей поддержания общего объема беговой подготовки с постепенным его понижением к концу этапа. Одновременно увеличивается интенсивность (скорость) пробегаемых отрезков.

3) в основном периоде тренировки беговая подготовка проводится один-два раза в неделю в целях поддержания достигнутого уровня тренированности. Тренировки имеют задачу поддержать скоростные качества и специальную выносливость ориентировщика и поддержать достигнутый уровень общей выносливости.

Таблица 3. Ориентировочный план спортивных тренировок

День недели в цикле	Упражнение	Дистанция (продолжительность)	Примечание
Недельный цикл начального этапа подготовительного периода (март-середина апреля)			
понедельник	разминочный легкий бег	2 – 2,5 км	попутное совершенствование техники бега
	выполнение коротких рывков с подскоками на одной и двух ногах	25-30 м	
	Интервальный бег (6-8 отрезков)	80-100 м	
	заминочный бег	2 – 2,5 км	
среда	равномерный бег по малопересеченной местности	1 ч 25 мин – 1 ч 40 мин	попутная отработка задачи специальной подготовки (запоминание местности)
пятница	разминочный легкий бег	2 – 2,5 км	
	Интервальный бег (6-8 отрезков) с поэтапным наращиванием скорости	80-100 м	
	равномерно-переменный бег по маршруту, имеющему подъемы и спуски разной длины и крутизны	1 ч – 1 ч 10 мин	
	заминочный бег	1,5 км	
Недельный цикл заключительного этапа подготовительного периода (середина апреля – май)			
понедельник	разминочный бег	2,5-3 км	
	Интервальный бег (6-8 отрезков) без усилий с поэтапным наращиванием скорости	80 м	
	переменный бег	6 x 150 м 6 x 200 м 10 x 400 м	
среда	равномерный бег	14-16 км	попутная отработка задачи специальной подготовки (выдерживание заданного направления)
пятница	разминочный легкий бег	2 – 2,5 км	дополнительно отрабатываются упражнения на технику бега в различных условиях местности
	переменный бег	4 x 1 км 4 x 300 м	
	заминочный бег	1-1,5 км	
Основной период (июнь-октябрь)			
вторник	разминочный бег по пересеченной местности	2,5-3 км	
	переменный бег	5 x 200 м 10 x 400 м 7 x 200 м	
пятница	равномерно-переменный бег с произвольными ускорениями	1 ч 15 мин – 1 ч 20 мин	

Для успешного участия в состязаниях по ориентированию спортсмен должен иметь не только высокую физическую, техническую и тактическую подготовку, но и целый ряд психических качеств, и в первую очередь психоэмоциональную ус-

тойчивость, а также внимательность, хладнокровие, смелость и решительность [5].

Несмотря на то, что в ориентировании на местности спортивная борьба не так динамична, как в других видах спорта, тем

не менее, над каждым спортсменом непрерывно довлеет фактор времени. Каждая неудача (отклонение от правильного направления, потеря ориентировки и т. д.) связана с потерей времени и поэтому оказывает отрицательное влияние на психику спортсмена. Мысль о потерянном времени и, как следствие, о личном поражении, поражении команды, которую он представляет, действует на спортсменов по-разному. Если у спортсмена плохо развиты волевые качества, то он теряет самообладание, волнуется, вследствие чего начинает допускать новые ошибки и, в конце концов, полностью теряет контроль над своими действиями, впадая в панику. В тех же условиях волевой спортсмен не поддается панике, стремится подавить излишнее возбуждение, заставляет себя сосредоточиться на анализе своих ошибок, вносит необходимые коррективы в свои действия и продолжает бороться за победу. Такой спортсмен меньше всего обра-

щает внимание на трудность решаемой задачи, его больше всего интересует вопрос, сколько времени он выгадает для быстрого выхода на контрольный пункт.

Для развития существенных психических качеств в рамках спортивных тренировок по ориентированию на местности предлагается использовать следующие элементы методик: постепенной повышения тренировочных нагрузок, проведения тренировок в усложненных условиях, контроль за посильностью выполняемых задач, проведение установок на состязание и разбор их результатов, подробно изложенных в [5, 6].

Повышение уровня беговой подготовки экспериментальной группы военнослужащих (20 человек), тренирующихся по приведенной методике на протяжении 1,5 месяцев, в сравнении с контрольной группой (20 человек), занимающейся по типовой образовательной программе приведены на диаграмме (рис. 1).

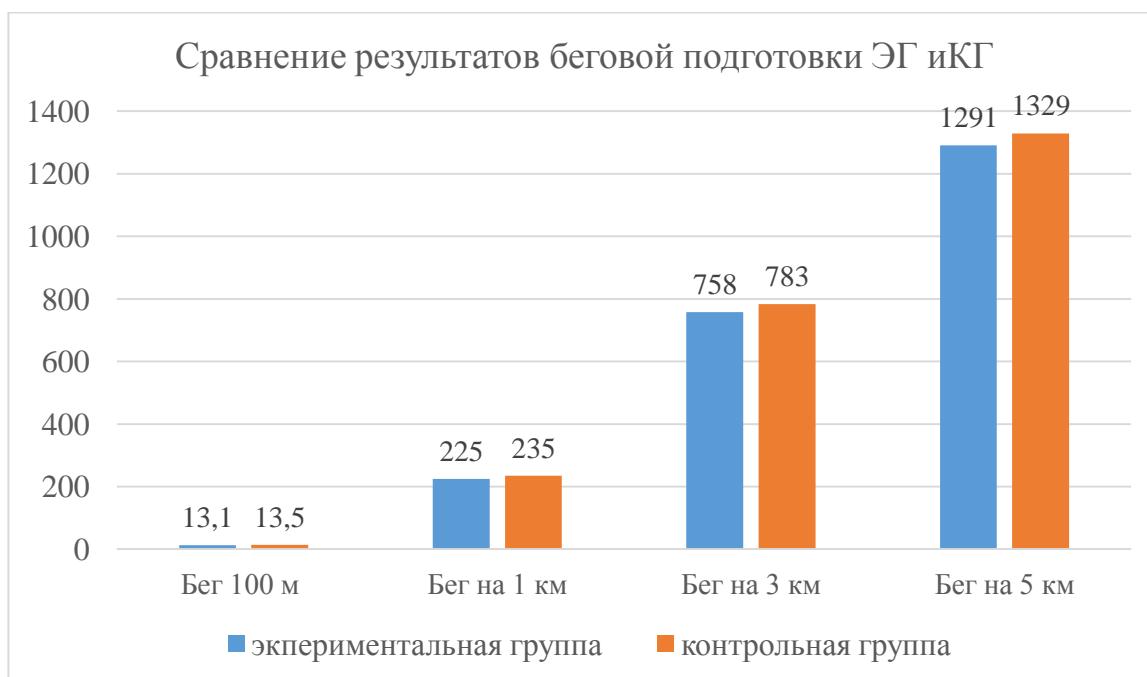


Рис. 1. Результаты беговой подготовки экспериментальной и контрольной группы

Средний прирост времени экспериментальной группы на дистанции 100 м составил – 0,4 сек., на дистанции 1 км – 10 сек, на дистанции 3 км – 25 сек., на дистанции 5 км – 38 сек.

Таким образом, в результате проведенного исследования были уточнены мето-

дические подходы по развитию наиболее важных психофизических качеств военнослужащих-связистов. На наш взгляд, внедрение в образовательный процесс приведенных в статье элементов методики и упражнений спортивной тренировки является целесообразным.

Библиографический список

1. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
2. Воронов Ю.С. Научно-методическая литература по спортивному ориентированию: состояние, тенденции и пути совершенствования // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. трудов. – 2010. – Вып. 2. – С. 26-30.
3. Шустиков Г.Б., Фудимов В.В. Влияние спортивной деятельности на формирование личностных качеств занимающихся. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/c336b2ea-a31f-4b63-8270-ec9fa531aba2>.
4. Влияние спорта на формирование личности. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://alfacentrsport.ru/publ/raznoe/vlijanie_sporta_na_formirovanie_lichnosti/vlijanie_sporta_na_formirovanie_lichnosti_chast_2/5-1-0-20.
5. Ародь Э.С. Базисные основы педагогической теории и технологии обучения тактике в спортивном ориентировании бегом // Сборник матер. 65-ой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научнометод. конф. за 2014 год / под ред. Д.Ф. Палецкого, Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – С. 203-209.
6. Кривилев С.А. и др. Спортивное ориентирование в ВУЗе. – СПб: ВАС, 2018. – 70 с.

**DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF MILITARY PERSONNEL
OF THE SIGNAL FORCES THROUGH METHODOLOGICAL APPROACHES TO
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*

A.V. Milashevsky, *Student*

Military Academy of Communications named after S.M. Budyonny

(Russia, Saint-Petersburg)

Abstract. *Based on the high tension in the performance of combat tasks of communications specialists, high requirements are imposed on their training. The article considers a set of approaches to the development of psychophysical qualities of specialists using methods used in orienteering. The direction was chosen not by chance due to the comprehensive development of orienteering athletes both physically and psychologically. To confirm this, surveys and training sessions were conducted, the results of which are given in the article.*

Keywords: *orienteering, special training of signal troops, psychology of sports.*