

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика физического развития курсантов Института МВД РФ
средствами лыжной подготовки**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Самоделкина Лариса Дмитриевна
обучающийся группы ОФК-1601z
заочного отделения

дата

Л.Д. Самоделкина

Выпускная аттестационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна,
кандидат биологических наук
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Организация физической подготовки средствами лыжной подготовки у курсантов образовательных учреждений МВД РФ	7
1.1.Инвентарь для учебных занятий по лыжной подготовке	7
1.2.Способы передвижения на лыжах	10
1.3.Организация проведения тренировочных занятий взводом, ротой	25
Глава 2. Возрастные и психофизиологические особенности курсантов образовательных учреждений МВД РФ	35
2.1. Понятийный аппарат курсанта	35
2.2.Формирование профессионально-значимых качеств у курсантов образовательных учреждений системы МВД РФ средствами лыжной подготовки	39
Глава 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах в снежное и бесснежное время с помощью имитационных упражнений	47
3.1. Организация и методы исследования.....	47
3.2. Обучение лыжным ходам с помощью имитационных упражнений	54
3.3. Основные результаты исследования и их обсуждение	64
Заключение	67
Список литературы	69
Приложение	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современной России существует потребность в здоровом человеке и особенно актуально это для специфических сфер деятельности. В настоящее время в связи с политической обстановкой в стране растет уровень требований к профессионализму сотрудников ОВД, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства, а также в потребности общества в офицерах, которые по состоянию здоровья и уровню компетентности должны соответствовать современному развитию общества в связи с изменениями требований к качеству физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов в современных условиях. Об этом свидетельствуют положения Федерального закона от 07 февраля 2011 г. № 3 – ФЗ «О полиции» (глава 5), где речь идёт о работоспособности сотрудников, основу которой составляют крепкое здоровье и хорошее физическое развитие [33].

Также следует отметить, что физическая подготовка имеет большое значение в деятельности сотрудников ОВД и в учебно-воспитательном процессе курсантов образовательных учреждений МВД в период их обучения, профессиональная деятельность которых непосредственно связана с экстремальными ситуациями, предъявляющими высокие требования к физической подготовленности сотрудников, их личностным, морально-волевым качествам [12,24].

В связи с этим одной из задач образовательных учреждений МВД РФ является развитие у курсантов способности к активной правоохранительной деятельности, а также слаженности. На учебных занятиях по физической подготовке, в частности лыжной подготовке одной из задач преподавателя является формирование высоких морально-волевых качеств, которые помогают сотруднику переносить все тяготы и лишения службы, а также

упорство, смелость, выдержка и самообладание, как составляющая качества коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки. При проведении занятий по лыжной подготовке личность курсанта развивается как физически, так и морально [27].

Целью лыжной подготовки является формирование физической и морально-психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-боевых задач, умелому и законному применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение высокой результативности в процессе служебной деятельности. Ее результатом будет укрепление здоровья, достижение необходимых двигательных навыков и приобретение специальных знаний и умений в области лыжной подготовки [13].

Теоретическая значимость работы состоит в том, что в результате исследования особенностей профессиональной деятельности сотрудников МВД России, проведения педагогического эксперимента обоснованы и разработаны содержание и методика физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки.

Практическая значимость состоит в реализации методики по физическому совершенствованию курсантов образовательных учреждений МВД России средствами лыжной подготовки, что обеспечивает физическую готовность обучающихся к дальнейшей службе в ОВД МВД России [19].

Объект исследования- учебный процесс по физическому совершенствованию курсантов образовательных учреждений МВД РФ средствами лыжной подготовки.

Предмет исследования- лыжная подготовка как средство физического совершенствования курсантов образовательных учреждений МВД РФ.

Гипотезой исследования выдвинуто предположение о том, что в условиях постоянно возрастающих требований к уровню физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России физическое

совершенствование возможно за счет оптимизации образовательного процесса, обогащения и усиления содержания курса лыжной подготовки, повышения эффективности его методического и организационного обеспечения.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании методики физического совершенствования курсантов образовательных учреждений МВД средствами лыжной подготовки, разработка и оценка ее эффективности.

Задачи исследования:

-изучить особенности физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России с учетом современных требований.

-ознакомить с порядком проведения занятий по лыжной подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке МВД России.

-разработать методику физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки.

-определить эффективность разработанной методики физического совершенствования курсантов Института МВД РФ.

Элементы научной новизны исследования:

-обобщены сведения о физическом совершенствовании курсантов

-обобщены сведения о лыжной подготовке как средстве физического совершенствования

-разработана методика о физическом совершенствовании курсантов средствами лыжной подготовки

Методологическую основу исследования составляли концептуальные положения философских, психологических и педагогических теорий о природной, социальной и культурной сущности человека; общетеоретические положения о единстве теории и практики процессов обучения, воспитания, развития; системный и функциональный подходы.

Для реализации цели и задач исследования был использован комплекс **методов:** изучение и анализ литературных источников, нормативных документов по исследуемой проблеме; системный подход, проблемное обучение и обобщение экспериментального материала; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; анкетирование, тестирование, экспертная оценка и методы математической обработки полученных данных.

Положения, выносимые на защиту:

1. Под физическим совершенствованием курсантов понимается процесс развития физических качеств и способностей с учетом их профессиональной деятельности. Физическое совершенствование является важнейшим компонентом профессионального мастерства, предусматривающих формирование профессионально-значимых качеств и служебно-прикладных навыков.

2. Лыжная подготовка является одним из средств физического совершенствования курсантов, относящиеся к упражнениям, требующим выносливости в циклических движениях.

3. Специально разработанная и экспериментально подтвержденная методика позволяют повысить результативность педагогического процесса и физическую подготовленность курсантов в соответствии с требованиями закона «О полиции» и «Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001)».

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 61 странице, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 56 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Организация физической подготовки средствами лыжной подготовки у курсантов образовательных учреждений МВД РФ

1.1. Инвентарь для учебных занятий по лыжной подготовке

Качество учебно-тренировочной работы по разделу служебно-прикладной физической подготовки во многом зависит от материально-технической базы: необходимого лыжного инвентаря, мест его хранения (кладовых по хранению спортивного инвентаря) и условий для проведения занятий (учебные точки и стадионы)[9].

Лыжи, выпускаемые для армейских нужд сделаны более прочно, шире, могут иметь металлические канты, способствующие качественному прохождению личного состава как в лесистой местности, так и в поля, полупластиковые [11].

Содержание предстоящих учебных занятий предполагает, что занимающиеся должны иметь лыжи, лыжные палки, крепления, обувь и одежду, соответствующую изучаемой теме.

В настоящее время все больше применяются пластиковые лыжи, которые существенно отличаются от деревянных. Скользящая поверхность современных лыж изготавливается из пластика – высокомолекулярного полиэтилена с различными добавками. «Внутренности» лыж различаются у разных производителей и разных классов потребителей. В дорогих гоночных лыжах используются сотовые технологии и технологии, имитирующие дерево, некоторые лыжи имеют деревянные вставки в колодке. В более дешевых лыжах внутри может просто стоять деревянный клин или те же сотовые технологии, но выполненные из более дешевых материалов.

Пластиковые лыжи прочнее, более упруги и износоустойчивы. Они лучше скользят и значительно легче [16].

При подборе длины горных лыж учитывается не только рост, но и вес, умение и стиль катания. Более длинные лыжи лучше ведут себя на большой скорости и более устойчивы. Чем лыжи короче, тем они более манёвренны. В них легче кататься на жёстких склонах, по неровной трассе и большим буграм.

Для сотрудников, впервые вставших на лыжи, нужно выбирать лыжи длиной меньше на 20 см роста лыжника. Например, рост 165 см – лыжи должны быть длиной 145 см [4].

По мере роста навыка выбираются более длинные лыжи, вплоть до величины вашего роста. Если горные лыжи подбираются для женщины, то данные показатели лучше уменьшить на 5 сантиметров. Если большой вес, то прибавляйте, для каждого уровня катания, плюс 5 сантиметров. Если рост превышает 190 см, берите на 5 – 10 см короче по сравнению со стандартной формулой [12].

Лыжи следует хранить в сухом прохладном помещении в вертикальном положении. Они должны быть сложены скользящими поверхностями друг к другу и скреплены в носковой и пяточной частях.

Конструктивные особенности лыжных палок и их выбор

Палки должны быть прочными, упругими и легкими. В настоящее время в основном используются палки из пластика. На палках установлены легкие и не намокающие пластмассовые «лапки» (упоры) для опоры при отталкивании от снежного покрова. Лыжная палка состоит из трубки конусообразной формы, рукоятки, петли для руки, «лапки» и штыря длиной 0,8 – 1 см. Диаметр трубки составляет 11-12 мм, и поэтому центр тяжести палки смещен к рукоятке. Это создает ощущение удобства и большей легкости палки в сравнении с палкой той же массы, но цилиндрической формы. На расстоянии 1,6 – 2 см от верхнего края рукоятки крепится петля

для руки, через которую при отталкивании передается основное усилие, прилагаемое к палке [8, 13].

Лыжные палки подбираются в соответствии с ростом курсанта. Для классических способов передвижения рукоятка должна находиться на уровне плеч, для коньковых способов на уровне глаз. Хранить лыжные палки надо в вертикальном положении.

Палки для горных лыж подбираются проще. Поставьте их на пол и возьмите в руку: локоть должен образовать прямой угол с предплечьем.

Подготовка лыж к занятиям

Перед занятиями со скользящей поверхности лыж следует удалить старую мазь. Мазь для смазки лыж необходимо подбирать в соответствии с температурой воздуха и состоянием снега. Регулярное применение лыжных мазей в разнообразных погодных условиях позволит курсантам приобрести опыт выбора мази и смазки лыж.

Мазь, нанесенную на скользящую поверхность лыж штрихами, разравнивают специальными растирками. Пластиковые лыжи смазываются только под грузовой площадкой. Это исключает «отдачу» – проскальзывание лыжи назад при отталкивании. Если не удастся избежать «отдачи» с помощью мази для данной температуры воздуха, то применяют мазь, предназначенную для более высокой температуры воздуха. Перед тем как вставить на лыжи, их необходимо 15 – 20 мин остудить на воздухе [2,17].

Если лыжи в районе грузовых площадок имеют насечки, то смазки они не требуют.

Если для беговых лыж проблем с подготовкой и использованием креплений нет, то подготовка креплений горных лыж требует особого внимания. Чтобы уберечься от ненужных травм при неизбежных падениях на занятиях по горнолыжной подготовке, необходимо правильно настроить крепления, т. е. они должны надёжно отстегнуть лыжу в случае падения и не допускать ложных срабатываний во время катания с повышенными нагрузками [1].

Требования к обуви и форме сотрудников органов внутренних дел, занимающихся лыжной подготовкой

При выборе лыжных ботинок нужно знать номер обычной обуви, который соответствует номеру лыжных ботинок. Надевать обувь нужно на мохровый либо термоносок. После занятий ботинки просушиваются в специализированных сушильных комнатах. Чтобы ботинки сохраняли форму при хранении, носовую часть плотно заполняют газетной бумагой.

Форма одежды курсанта должна быть по сезону, хорошо защищать от ветра, быть легкой и удобной.

Современная форма сотрудника органов внутренних дел состоит из хлопчатобумажного кителя, брюки и головной убор(шапка зимняя –ушанка по- лыжному). При низкой температуре одевается куртка ватная и рукавицы или перчатки черного цвета[10].

Мелкий ремонт лыжного инвентаря

Каждый сотрудник МВД, проходящий курс лыжной подготовки, должен уметь: устанавливать крепления на лыжи, ремонтировать лыжные палки (убавить или заменить петлю, поставить на клей сегмент со штырем), ликвидировать дефект ботинка (прошить рант) и др [42].

1.2. Способы передвижения на лыжах на занятиях по физической подготовке

Ходьба без палок является хорошим подготовительным упражнением для овладения техникой ходьбы на лыжах. Ее можно использовать для развития равновесия и улучшения координации движений. Как самостоятельный способ передвижения ходьба без палок имеет военно-прикладное значение и применяется в том случае, когда руки заняты оружием или грузом[23].

Ходьба без палок осуществляется ступающим и скользящим шагом.

«Лестница», «Елочка» применяется для прохождения труднодоступных участков местности, а также крутых спусков и подъемов, чаще всего – при

ходьбе по глубокому снегу.

Техника ступающего шага. Движения по своей координации не отличаются от обыкновенной ходьбы, туловище согнуто и несколько наклонено вперед (рис. 1).



Рис. 1. Ходьба ступающим шагом

Высокая стойка уменьшает длину выпада, не позволяет выполнять эффективное отталкивание ног.

При низкой стойке быстро утомляются мышцы ног, малоэффективен маховый вынос ноги после отталкивания и могут проскальзывать лыжи.

Оптимальная средняя стойка является наиболее удобной для отталкивания.

Скользящий шаг является основным элементом техники ходов на лыжах. Он применяется для овладения равновесием при скольжении на одной лыже, а также отталкиванием и выработки ритма движений при обычном ходе.

Техника скользящего шага. Исходное положение – стойка курсанта, ноги на ширине ступни и слегка согнуты во всех суставах, руки опущены, тело несколько подано вперед. Перенести вес тела на правую лыжу и произвести толчок правой ногой до полного ее выпрямления, правую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, маховым движением вынести вперед до уровня плеча, а левую до отказа отвести назад, одновременно, перенося вес тела на левую ногу скользить, делай – «РАЗ». После толчка правая нога расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, активным движением выносится вперед. Когда правая нога (маховая) поравняется с левой, надо

начать толчок левой ногой и закончить его до полного ее выпрямления. Перенести вес тела на левую лыжу и произвести толчок левой ногой до полного ее выпрямления, левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, маховым движением вынести вперед до уровня плеча, а правую до отказа отвести назад, одновременно, перенося вес тела на правую лыжу, скользить на ней, делай – «ДВА». После толчка левая нога расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, активным движением выносится вперед. В дальнейшем движения повторяются в той же последовательности [24].

Лыжные ходы с попеременной работой палками

Обычный ход (попеременный двухшажный) - самый понятный и легкий в усвоении курсантами лыжный ход. Он менее энергозатратен и тренирует все основные группы мышц (рис. 2)



Рис.2 попеременный двухшажный

Длина цикла в обычном ходе колеблется от 4 до 6 м, а продолжительность его – в пределах 1,0 – 1,6 с. Наиболее распространенный темп передвижения лыжника по равнине – 40 – 60 циклов в минуту. Средняя скорость движения в цикле обычного хода – 4 – 6 м/с и более. Эти показатели зависят от скольжения лыж, технического совершенствования и роста лыжника [14].

Техника хода. Из стойки лыжника перенести вес тела на правую лыжу, начать толчок правой ногой и левой палкой с одновременным

выносом правой руки вперед. Закончить толчок правой ногой до полного ее выпрямления. Левую ногу выдвинуть вперед на выпад, перенося вес тела на левую лыжу, скользить на ней

По окончании толчка правая нога расслабляется и, несколько сгибаясь в коленном суставе, продолжает движение вверх. В это время правую палку поставить на снег и начать толчок [17].

Подтягивая маховым движением правую ногу к левой, правой рукой продолжать отталкивание палкой до выпрямления руки сзади, левую руку с палкой выносить вперед.

С переносом веса тела на левую лыжу произвести толчок левой ногой и правой палкой. Закончить толчок левой ногой до полного ее выпрямления, правую ногу выдвинуть вперед на выпад, перенося вес тела на правую лыжу, и скользить на ней. Не дожидаясь замедления скольжения, левую палку поставить в снег для начала толчка [21].

Подтягивая маховым движением левую ногу к правой, левой рукой продолжать отталкивание палкой, правую руку с палкой выносить вперед.

С переносом веса тела на правую лыжу произвести толчок правой ногой и левой палкой. В дальнейшем повторять движения в той же последовательности.

Для рассмотрения техники обычного хода проследим за характером движений ног, рук, туловища и их сочетанием.

Характеристика работы ног

В двойном скользящем шаге рассмотрим три периода: отталкивание, перенос ноги с лыжей и скольжение на лыже. В каждом периоде имеется две фазы.

Период отталкивания: первая фаза – подседание, вторая – толчок.

Отталкивание – один из основных элементов техники хода, который выполняется после полной остановки скользящей лыжи.

Подготовка к отталкиванию начинается в тот момент, когда переносная нога будет на 10 – 20 см впереди опорной.

Отталкиванию предшествует активная остановка скользящей лыжи (ноги), что является хорошей подготовкой к последующему элементу – подседанию.

Подседание – предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах. Благодаря подседанию растягиваются самые сильные мышцы бедра и голени, выполняющие толчок. Угол сгибания в коленном суставе при подседании у опытных в лыжной подготовке курсантов до $140 - 150^\circ$ [13].

Само подседание должно предшествовать началу толчка и выполняться быстро и своевременно. Если подседание будет выполнено с опозданием, то путь, на котором прилагается усилие при отталкивании, уменьшится. Поэтому подседание нужно начинать сразу после остановки лыжи.

Наибольшей глубины подседание достигает через $0,08 - 0,12$ с после его начала. В это время проекция ОЦМ тела еще проходит через стопу опорной ноги. Подседанием сотрудник создает условия для начала толчка ногой и, выводя проекцию центра тяжести тела к передней границе опоры, направляет толчок вперед-вверх. Такое направление толчка создает условия для хорошего сцепления лыжи со снегом и отталкивания [22].

Различаются два вида толчка ногой: «взрывной» и «жимовой». «Жимовой» толчок – более эффективный. Как правило, им владеют лыжники высокого роста. Он характерен более мягкой и плавной работой ног и применяется в соревнованиях на длинные дистанции (30 км и более). «Взрывной» толчок выполняют, как правило, лыжники низкого роста с хорошо развитой мускулатурой. Он производится значительно быстрее (за $0,15 - 0,18$ с), чем «жимовой» (за $0,25 - 0,3$ с) и чаще используется при беге на короткие дистанции до 15 км [3,29].

Угол отталкивания зависит от сцепления лыж со снегом и от силы давления. Чем больше коэффициент сцепления лыж со снегом, тем эффективнее и под меньшим углом может быть выполнен толчок. При несоответствии этих величин происходит проскальзывание лыж назад.

Перенос ноги с лыжей: первая фаза – подъем ноги с лыжей после отталкивания, вторая фаза – ускоренный вынос ноги вперед с последующим ее торможением (возникновение инерционных сил).

Подъем ноги с лыжей назад-вверх после толчка (первая фаза переноса) происходит в результате потери опоры и расслабления мышц, участвующих в толчке. Нога с лыжей поднимается над лыжней на 25 – 30 см. В это время проекция ОЦТ тела проходит несколько сзади площади опорной ноги [6].

Подъем ноги после окончания толчка способствует хорошему выполнению махового выноса ее вперед. Расслабленная нога под действием силы тяжести начинает опускаться и затем, слегка согнутая в коленном суставе, активно выносится вперед. Важно, чтобы маховый вынос ноги начинался плавно, с постепенным наращиванием скорости. Активный вынос ноги вперед способствует использованию инерционных сил и увеличению толчка другой ногой.

Вторая фаза начинается выносом бедра вперед. Голень со стопой несколько отстают в своем движении. Опорная нога в коленном суставе в это время слегка выпрямляется в пределах $150 - 160^\circ$, но во избежание излишних вертикальных колебаний общего центра тяжести тела в процессе скольжения производится встречное компенсирующее движение – наклон туловища вперед на $3 - 8^\circ$. Ранний вынос маховой ноги весом тела, как правило, считается ошибкой, так как при этом замедляется скорость движения лыжника и недостаточно используются инерционные силы [16].

Ускоренное движение переносной ноги вперед заканчивается постепенным переносом ее веса и последующим активным замедлением движения ноги вперед. В результате активной задержки переносной ноги возникают инерционные силы, которые передаются ОЦМ тела и способствуют увеличению скорости продвижения курсанта.

Для максимального использования инерционных сил важно, чтобы ускоренное движение маховой ноги вперед совпадало с подседанием и остановкой другой лыжи. Такое сочетание движений ног при обычном ходе

облегчает выполнение толчка ногой, что придает ходу плавность, мягкость и легкость.

Период скольжения начинается с момента переноса веса тела на маховую ногу после ее торможения: первая фаза – частичная загрузка лыжи весом тела, вторая фаза – полная загрузка лыжи весом тела и скольжение на ней.

Первая фаза с частичной загрузкой лыжи составляет 0,08 – 0,12 с, или 10 – 15% времени скользящего шага. Закончив толчок ногой, лыжник полностью переносит вес тела на скользящую лыжу, принимая одноопорное положение.

Вторая фаза – скольжение на одной лыже является важным элементом и занимает 0,5 – 0,6 с, или 35 – 40% общего времени в цикле. Равновесие обеспечивается умением лыжника скользить на одной лыже после энергичного отталкивания рукой и ногой. При этом мышцы, участвующие в отталкивании, расслаблены, растянуты и готовы для выполнения очередной работы. В этот период происходит снижение скорости движения лыжника, так как толчок ногой закончился, а толчок рукой еще не начался, и движение продолжается за счет ранее приобретенной скорости. Чем больше прокат, тем больше снижение скорости движения в цикле хода. Поэтому для поддержания высокой скорости в гонках на лыжах, особенно при преодолении отлогих подъемов, лыжник должен уменьшать пассивное скольжение на одной лыже и чаще чередовать циклы работы [12].

Характеристика работы рук

При передвижении обычным ходом в работе рук с палками можно выделить два периода: период отталкивания и период переноса палки.

Период отталкивания рукой начинается с постановки лыжной палки на снег под углом 75 – 85° и заканчивается толчком под углом в 40 – 45°, причем угол постановки палки на снег зависит от скорости движения лыжника и скольжения. Чем лучше скольжение лыж и выше скорость движения, тем угол постановки палки на снег больше приближается к

прямому. Угол сгибания руки в локтевом суставе в момент постановки палки на снег равен $130 - 150^\circ$ и зависит от индивидуальных особенностей лыжника. Лыжная палка ставится на снег мягко, без усилий. Вначале лыжник «подъезжает» к палке и по мере уменьшения угла постановки палки усиливает давление на нее. В момент, когда рука проходит вертикаль (опущена вниз), давление на палку максимальное (16 – 20 кг). В конце отталкивания усилия на палку несколько уменьшаются и передаются кистью руки через петлю [24,1].

Толчок рукой продолжается около 0,5 – 0,6 с и заканчивается энергичным отведением руки в плечевом суставе назад. В этот момент плечо, кисть и палка составляют прямую линию. Ладонь разворачивается внутрь-вверх. Толчок рукой занимает 40 – 50% времени всего цикла.

Период переноса руки с палкой начинается после окончания толчка рукой и заканчивается с постановкой палки на снег. Этот период длится 55 – 60% времени всего цикла. После окончания толчка рука по инерции поднимается несколько вверх, что способствует свободному вытаскиванию лыжной палки из снега. Затем палка подхватывается пальцами, и рука маятникообразным движением проносится вниз-вперед-вверх. Рука при выносе палки слегка согнута в локтевом суставе, и кисть руки при переносе проходит несколько выше коленного сустава. Палка в момент постановки на снег слегка удерживается мизинцем так, чтобы угол, образованный палкой и горизонтальной прямой, был не более 85° [8].

После окончания толчка рукой и ногой начинается период пассивного скольжения на одной лыже, который занимает 0,06 – 0,1 с или 6 – 10% времени всего цикла.

Характеристика работы туловища

В течение всего цикла хода курсант меняет наклон туловища, что влияет на величину динамической опорной реакции.

После окончания толчка ногой туловище несколько выпрямляется (до $50 - 55^\circ$), в то время как после остановки скользящей лыжи в момент вертикали

оно наклоняется вперед до $40 - 45^\circ$. Небольшое выпрямление туловища способствует увеличению динамической опорной реакции, что совпадает по времени с окончанием толчка ногой и рукой. Наиболее рациональный угол наклона туловища – $40 - 50^\circ$, а изменение его во время хода – не более $10 - 12^\circ$ [22,5,13].

Незначительные боковые колебания туловища во время хода естественны, но они должны быть направлены только на поддержание равновесия при скольжении на одной лыже.

Сочетание работы рук и ног аналогично движениям человека при обыкновенной ходьбе. Отличие только в том, что амплитуда движений при ходьбе на лыжах значительно больше, и все движения более размашисты.

При ходьбе на лыжах обычным ходом различают *два основных варианта* сочетаний работы рук и ног.

Первый – когда рука заканчивает толчок несколько раньше (на $0,12 - 0,2$ с), чем разноименная нога – разноименное отталкивание. Это создает благоприятные условия для выполнения окончания толчка ногой.

В данном случае в цикле обычного хода имеются четыре чередующиеся импульса силы (правая рука, левая нога, левая рука, правая нога), и ход становится более равномерным.

Второй – когда рука заканчивает толчок одновременно с разноименной ногой (одномоментное отталкивание).

Квалифицированным лыжникам нужно владеть обоими вариантами и в зависимости от условий скольжения и пересеченности дистанции применять тот или иной способ. Например, при хорошем скольжении следует чаще использовать разноименное отталкивание, а при ходе в отлогий подъем и при плохом скольжении – одномоментное отталкивание [8, 27].

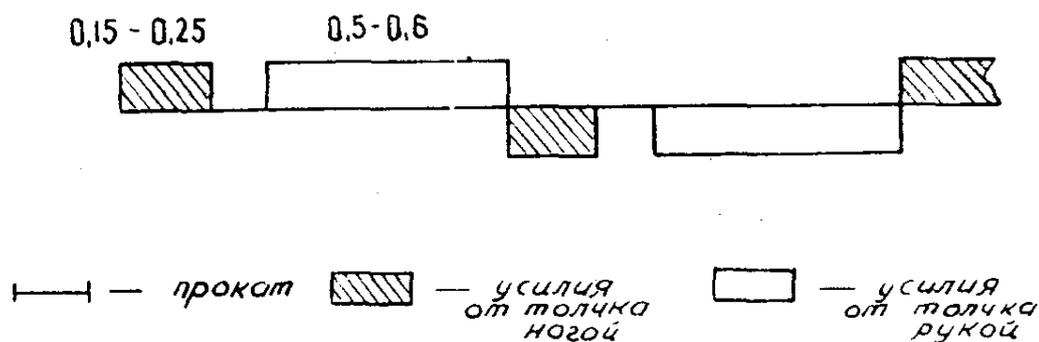


Рис. 3. Распределение усилий в обычном ходе при хорошем скольжении в движении по ровному участку местности

На рисунке 3 показано распределение усилий в обычном ходе при хорошем скольжении в движении по ровному участку местности. Из приведенной схемы видно, что лыжник производит отталкивание ногой за 0,15 – 0,25 с (13 – 14% общего времени цикла), затем начинает скользить на другой ноге в течение 0,05–0,06 с (3 – 5% общего времени цикла). На толчок рукой уходит 0,5 – 0,6 с (30–35% времени цикла). Затем все повторяется другой ногой и рукой.

Попеременный четырехшажный ход очень энергозатратный ход, применяется при передвижении по глубокому и рыхлому снегу, на затяжных подъемах, при плохом скольжении, а также очень удобен на марш-броски с вещь-мешками. Время цикла – 2,0 – 2,4 с. За цикл лыжник перемещается на 8 – 10 м. Этот способ ходьбы уменьшает нагрузку на мышцы плечевого пояса и рук и увеличивает нагрузку на мышцы ног [18].

Техника хода. Из начальной стойки перенести вес тела на правую лыжу. Произвести толчок правой ногой до полного ее выпрямления, левую ногу выдвинуть вперед за правый ботинок, перенося вес тела на левую лыжу, скользить на ней. Правую руку с палкой вынести вперед-внутрь, сгибая в локтевом суставе. После толчка подтянуть правую ногу к левой. Отталкиваясь левой ногой, сделать шаг правой и скользить на правой лыже. Левую руку вынести вперед, удерживая палку в наклонном положении нижним концом назад. Несколько приподнимая правую руку вверх, вынести палку кольцом вперед [37].

Подтянуть после толчка левую ногу к правой, одновременно правую палку поставить в снег, а левую (несколько приподнимая руку вверх) вынести кольцом вперед. Отталкиваясь правой ногой, сделать шаг левой и скользить на левой лыже. После толчка подтянуть правую ногу к левой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, сделать шаг правой ногой и скользить на правой лыже. Левую палку поставить в снег. После толчка левую ногу приставить к правой и закончить толчок левой рукой. В дальнейшем повторять движения в той же последовательности [25].

Толчки ногами при переменном ходе выполняются так же, как при передвижении обычным ходом. Стойка лыжника при этом несколько выше.

Кроме того, что толчок ногой при ходьбе выполняется на 0,05 – 0,1 с быстрее, чем при ходьбе обычным ходом, а время проката на одной ноге на 0,15 – 0,2 с больше за счет наложения одного усилия на другое. Такое наложение происходит ввиду своевременного выноса и постановки палок на снег

Лыжные хода с одновременной работой палками

Лыжные хода с одновременными толчками палками применяются при хорошем скольжении и неглубоком снежном покрове, а также в случаях, затрудняющих устойчивое скольжение на одной лыже (по накатанной лыжне, насту, льду), и при необходимости увеличить скорость передвижения или перенести нагрузку с одних мышечных групп на другие [1,2,3,14].

Основу одновременных ходов составляет выполнение одного или двух скользящих шагов с последующим энергичным толчком одновременно двумя палками и скольжением на двух лыжах.

В зависимости от сочетания движений ног и рук различают следующие способы одновременных ходов:

- 1) бесшажный ход – движение производится только за счет толчка палками;
- 2) одношажный ход – толчку палками предшествует один шаг;
- 3) двухшажный ход – толчку палками предшествуют два шага.

Одновременное отталкивание палками может быть произведено после выполнения трех скользящих шагов (трехшажный ход). В данном случае вынос палок вперед может производиться одновременно или попеременно, а приставление ноги, находящейся сзади (третий шаг), совпадает с одновременным толчком двумя палками [11,15].

Бесшажный ход применяется на ровных участках местности, на старте либо в поле. а также при необходимости увеличить скорость на спусках и др. Продолжительность цикла – 1,0 – 1,5 с. За это время лыжник в зависимости от условий скольжения и угла склона преодолевает расстояние 4 – 6 м.

Средняя скорость передвижения бесшажным ходом по равнине – 5 – 6 м/с; темп передвижения – 40 – 60 циклов в минуту.

По координации движений бесшажный ход несложен. Цикл бесшажного хода состоит из одновременного толчка палками. Выноса рук за ягодицы, скольжения и выноса рук с палками вперед.

Техника хода. При бесшажном ходе лыжник в средней стойке скользит на двух лыжах, руки опущены, палки выведены назад (рис 4).

Для выполнения очередного одновременного отталкивания палками следует наклонив тело чуть вперед вынести руки на уровне глаз. Поставив палки на уровне носка ботинок, сгибаясь в тазобедренном суставе, всем туловищем навалившись на палки сделать толчок и вынести руки за ягодицы. Работа туловищем продолжается за счет энергичного отведения рук назад в плечевых суставах и включения разгибателей. Толчок заканчивается в момент полного отведения рук назад. В это время кисти рук несколько сближаются, ладони поворачиваются кверху, спина разгибается, усиливая толчок в заключительной части. Толчок палками производится с нарастающей силой. Его эффективность особенно велика во второй половине, когда лыжник придерживает палки большим и указательным пальцами. Заканчивая толчок, лыжник все усилия прилагает на петли палок, после чего руки идут вниз-вперед-вверх, туловище выпрямляется. Затем движение повторяется в той же последовательности [16].

Одношажный ход (основной вариант) применяется на ровных участках местности и на спусках, на стадионах, при хорошем скольжении для увеличения скорости движения и финиширования. Цикл одношажного хода состоит из одного толчка ногой с последующим одновременным толчком двумя руками и скольжения на двух лыжах. Продолжительность одного цикла, в течение которого лыжник проходит 5 – 8 м, составляет 1,2 – 1,5 с.

Средняя скорость движения на равнине при средних условиях скольжения равна 5 – 7 м/с, темп передвижения 40 – 50 циклов в минуту. Одношажный ход – самый быстрый способ передвижения на лыжах.

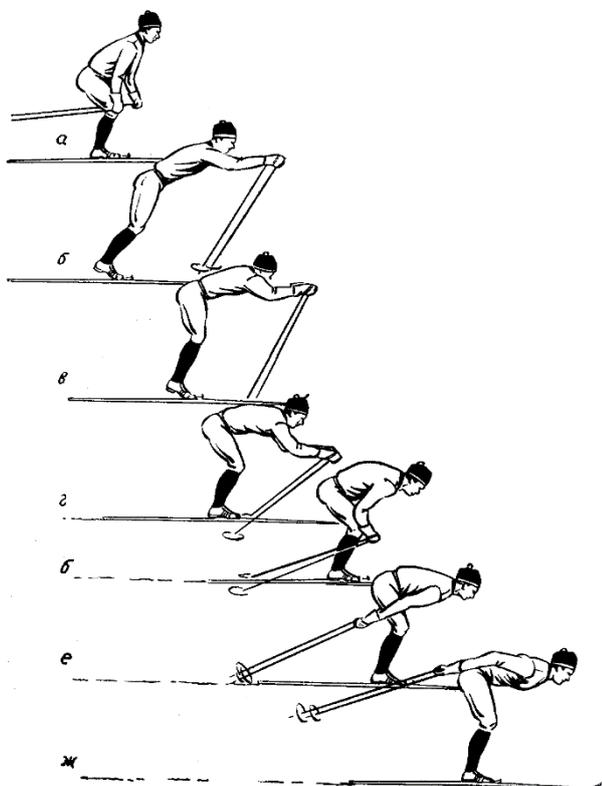


Рис 4. Бесшажный ход.

Техника хода. Из стойки, принятой для начала движения, вынести палки вперед на уровень носка ботинок. Затем, перенести тяжесть тела на правую ногу, вынести левую ногу за счет энергичного толчка правой, поставить палки на снег под углом 85 – 95°, скользить на левой лыже. Навалившись на палки, перенести вес тела вперед и всем весом, оттолкнувшись палки за ягодицы.

При хорошем скольжении и во время движения под уклон угол постановки палок на снег увеличивается, при ухудшении скольжения – уменьшается. При выносе палок одна нога (толчковая) может несколько выдвинуться вперед. Такое положение увеличивает мощность и продолжительность толчка ногами.

В заключительной части толчка руками курсант слегка разгибается, руки и палки составляют прямую, тем самым в работу активно включаются крупные мышцы спины. В это время вес плавно и равномерно распределяется на обе ноги. Закончив толчок руками, сотрудник скользит на обеих лыжах, туловище несколько наклонено вперед. Далее он постепенно выпрямляет туловище и выносит руки вниз-вперед. Движения выполняются последовательно. Чередование шагов с левой и правой ноги дает возможность равномерно распределить нагрузку на обе ноги [21].

При одношажном ходе необходимо поддерживать поступательное движение, полученное от толчка ногами, с последующим одновременным толчком палками.

Двухшажный ход применяется при хорошем скольжении и укатанной лыжне на стадионах, полях и дорогах для смены работающих мышечных групп. С помощью двухшажного хода можно поддерживать высокую скорость движения для выполнения служебно-боевых задач. Двухшажный ход позволяет сотруднику в большей мере, чем одношажный, использовать работу ног [3].

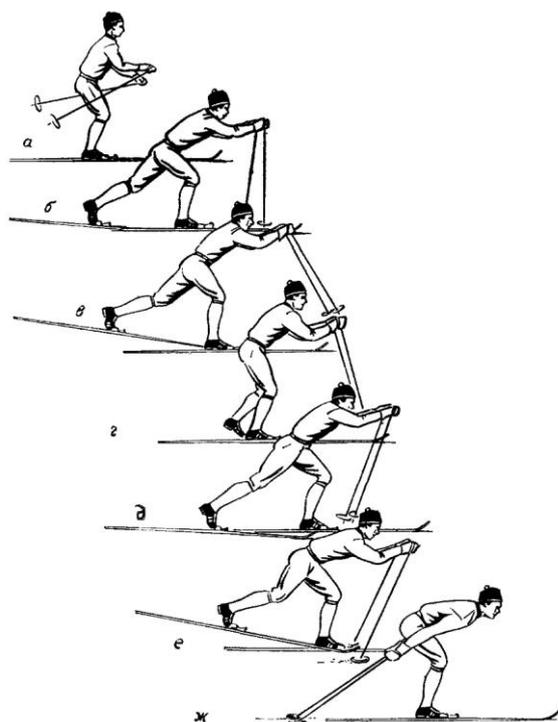


Рис 5. Двухшажный ход

Цикл двухшажного хода состоит из поочередных скользящих шагов и одновременного толчка палками в момент приставления маховой ноги к опорной. На выполнение цикла двухшажного хода затрачивается 1,7 – 2,4 с, в течение которых преодолевается расстояние 8 – 12 м.

Средняя скорость передвижения равна 5 – 7 м/с. Темп движения – 30 – 40 циклов в минуту.

Техника хода. Из исходного положения перенести тяжесть тела на левую лыжу (рис. 5, а), произвести толчок левой ногой до полного ее выпрямления, правую ногу выдвинуть вперед на выпад и скользить на ней, одновременно вынести палки вперед слегка согнутыми в локтях руками (рис. 5, б).

По окончании толчка левую ногу вынести к правой на уровень носка, вынести палки вперед (рис. 5, в) и произвести толчок правой ногой до полного ее выпрямления, а левую ногу выдвинуть вперед на выпад (рис. 5, г, д). Одновременно со вторым шагом поставить палки в снег и с наклоном туловища вперед начать толчок палками (рис. 5, д, е). Закончить толчок

палками одновременно с подтягиванием правой ноги к левой (рис. 5, ж). Распрямляя туловище и разогнув колени, скользить на обеих лыжах. По окончании толчка руки вынести за ягодицы. Затем, не дожидаясь замедления хода, повторять движения в той же последовательности [7,12].

Работа ног при двухшажном ходе ничем не отличается от движений ног при ранее рассмотренных ходах. Первый толчок ногой продолжается 0,15 – 0,25 с, второй (а следовательно, и вынос в это время другой ноги) выполняется на 0,01 – 0,03 с дольше. Это объясняется большей амплитудой движения при втором толчке. Активный вынос маховой ноги увеличивает инерционные усилия, которые используются для увеличения скорости движения. Вынос палок чаще всего производится одновременно. Однако их можно выносить поочередно и на каждый скользящий шаг. Ставятся на снег они несколько ближе носков лыж (под углом 100 – 120°). Толчок палками и подтягивание толчковой ноги выполняются так же, как при ходьбе одношажным ходом [28].

На рис. 5 показаны последовательность и длительность отдельных периодов цикла двухшажного хода. Они складываются прежде всего из рабочих усилий. Время толчка ногой равно 0,15 – 0,25 с (или 10% времени цикла), проката – 0,3 – 0,5 с (20%), второго толчка ногой – 0,16 – 0,28 с (11%), усилий двух рук – 0,3 – 0,5 с (20%) и проката на двух лыжах – 1,0 – 1,5 с (39%).

Для достижения высокой скорости передвижения двухшажным ходом сотруднику ОВД необходимо правильно сочетать длину цикла с частотой движений. Хорошим показателем этого сочетания должна быть оптимальная амплитуда движений с эффективной затратой сил.

Комбинированные ходы. За последние годы политическая ситуация в стране стала значительно напряженнее, в следствии чего усложнились задачи и функции полиции. Предъявляя высокие требования не только к физическому и морально-психологическому состоянию сотрудников ОВД, и к их техническому совершенствованию.

Умение переходить с одного лыжного хода на другой увеличивает арсенал двигательных способностей курсанта и позволяет ему ритмично, в зависимости от рельефа местности, состояния лыжни и других факторов, не снижая скорости движения, а в некоторых случаях и увеличивая ее, слитно чередовать различные переходы с одного лыжного хода на другой [19].

1.3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке со взводом, ротой

Учебные занятия как форма физической подготовки и проводятся со всем личным составом МВД РФ, организуются и проводятся в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивная работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

Учебные занятия- основная форма физической подготовки. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических занятий.

Практические занятия по лыжной подготовке проходят в форме марш-бросков на 3 и 5 км, а также на стадионах, где формируется навык передвижения на лыжах, выполнения строевых приемов с последними, развитие выносливости, воспитание духа коллективизма, закаливание организма.

Важнейшими условиями, обеспечивающими успех обучения на занятиях, являются последовательность и систематичность. Основными документами планирования учебных занятий являются: программа по физической подготовке; план прохождения программы по физической подготовке на зимний период обучения с курсантами и слушателями; поурочный план работы; расписание занятий; расписание занятий, план-конспект.

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является физическая и психологическая подготовка, которая в дальнейшем поможет успешно выполнять оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, правомерному применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при

пресечении различных противоправных действий, а также повышение работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности [16].

Специфическими задачами физической подготовки сотрудников являются:

1. Поддержание на высоком уровне физических качеств.
2. Формирование двигательных умений и навыков, в том числе выполнения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным.
3. Приобретение новых знаний в сфере физической подготовки.
4. Укрепление и сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.
5. Гармоничное развитие курсанта.
6. Повышение работоспособности на высоком уровне.

К общепедагогическим задачам физической подготовки сотрудников относятся задачи по формированию их личности.

Средства физической подготовки

Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

- Скоростные упражнения основываются на быстроте движений и перемещений в пространстве (бег на короткие дистанции, уклоны от ударов и т.д.).
- Силовые упражнения, основываются на перемещении предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему

воздействию (подъем штанги, подтягивание в висе на перекладине, переноска тяжестей или людей и т.п.).

- Скоростно-силовые упражнения, основываются проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски и т.п.).

- Упражнения, требующие выносливости в циклических движениях, к которым собственно и лыжная подготовка.

- Упражнения на координацию

- Упражнения комплексного характера (борьба, бокс, рукопашный бой, подвижные игры, преодоление полос препятствий и т.п.).

Физические упражнения разделяются также по признаку специфичности:

1. Общеподготовительные упражнения (упражнения из различных видов спорта, применяемые для решения вспомогательных задач активного отдыха и т.п.).

2. Специально подготовительные подводящие упражнения.

3. Служебно-прикладные упражнения (упражнения, приближенные к профессиональным действиям сотрудников органов внутренних дел). К ним относятся боевые приемы борьбы, способы преодоления естественных и искусственных препятствий при преследовании правонарушителя, строевые приемы на лыжах.

На занятиях по физической подготовке используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и специфические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. При строго регламентированном упражнении деятельность регламентируется ведомственными приказами и наставлениями, точным нормированным интервалом отдыха и работы, строго заданным порядком выполнения упражнений. Физическая подготовка сотрудников осуществляется на протяжении всего периода службы в органах

внутренних дел с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

К урочным формам занятий по физической подготовке относятся:

1. Учебные занятия либо лекции, на которых усваивается учебный материал и проходят занятия по физической подготовке.

2. Учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с освоением учебного материала решаются задачи по его совершенствованию.

3. Тренировочные занятия, на которых закрепляется и совершенствуется учебный материал.

4. Комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи по совершенствованию учебного материала и воспитанию физических качеств.

5. Контрольно-проверочные занятия предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.

6. Занятия-тренажи перед заступлением на службу нарядов патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны, а также сотрудников, входящих в группы немедленного реагирования, на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготовки к стрельбе.

7. Учебно-методические занятия.

8. Показные занятия.

К неурочным формам занятий по физической подготовке относятся:

1. Индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудников, отстающих и сдавших нормативы на «неудовлетворительно» .

2. Физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные минутки на лекциях).

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом после занятий.

4. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Как раннее уже было сказано лыжная подготовка относится к упражнениям, требующим преимущественно выносливости в циклических движениях.

По структуре практическое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. При этом подготовительная и заключительная части должны способствовать решению задач основной части занятия.

В зависимости от типа практических занятий (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные) возможно некоторое перераспределение учебного времени между выделенными частями, при этом оно должно укладываться в следующие интервалы: подготовительная – 10-25%, основная – 60-80%, заключительная – 5-10% занятия.

Подготовительная часть занятия решает следующие задачи: организацию занимающихся, общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части занятия. В подготовительную часть включаются: проверка личного состава, проверка формы одежды, лыжного инвентаря, краткое объяснение содержания занятия, выполнение строевых приемов. Подготовительная часть практического занятия проводится в течении 10-15 минут в составе взвода. Учебное занятие начинается с построения и доклада руководителю занятия. Например, «Товарищ майор, 1-й взвод в количестве двадцати человек на занятия по лыжной подготовке построен. Командир взвода- сержант Иванов». Общая разминка включает в себя упражнения на месте и в движении, без партнера или с партнером (бег без лыж, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, ходьба на лыжах по слабопересеченной местности, подготовка учебного круга). Объективным критерием достаточности разминки может служить интенсивность потоотделения и частота сердечных сокращений 130-150 уд/мин. Подготовительная часть занятия (разминка) строится в соответствии с характером и содержанием основной части урока. «Разминка должна максимально приближаться к данному виду спорта, должна носить

адекватный ему характер».

На первом занятии нужно познакомить курсантов с правилами подготовки лыж, палок, креплений. Сначала смазка лыж производится под наблюдением командира, в дальнейшем, лыжи смазываются самостоятельно до начала занятия. После проверки выполняются строевые приемы с лыжами, разученные в основной части занятия.

Основная часть занятия проводится в течении 75-80 минут. В ней курсанты и слушатели овладевают военно-прикладными двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и специальные качества, воспитывают моральные и психические качества, добиваются боевой слаженности подразделения, формируют умение действовать в сложных условиях.

В ходе основной части занятия решаются его основные задачи:

- Изучение и совершенствование двигательных действий.
- Воспитание физических качеств.

Перед началом обучения или на первых занятиях выявляются лица, не умеющие ходить на лыжах. Из них создается группа, с которой 2-3 занятия проводятся отдельно. В последующем они занимаются в составе взвода под руководством командира. Руководство взводом на занятиях осуществляется посредством команд, распоряжений и указаний, которые подаются громко, четко, ясно. Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом. Групповой способ проведения определяет выполнение упражнений на нескольких учебных местах в составе отделений. Фронтальный способ проведения определяет выполнение упражнений на каждом учебном месте в составе взвода. При групповом способе подразделения по окончании подготовительной части выстраивается в колонну по три (четыре и т.д.). Командир, указав учебные места, подает команду: «К местам проведения занятий шагом (бегом) - марш». По этой команде отделения выдвигаются к местам занятий и обозначают шаг на месте. Затем по общей команде останавливаются и

поворачиваются налево. Командир взвода подает команду: «К выполнению упражнений – «Приступить». Для смены мест занятий руководитель подает команду: «Взвод, упражнение –Закончить!». По этой команде занимающиеся прекращают выполнение упражнения и строятся в одну шеренгу на учебном месте.

При фронтальном способе командир взвода по окончании подготовительной части определяет первое учебное место и подает команду: «К месту занятия шагом (бегом) – МАРШ». Взвод выдвигается к месту, по команде руководителя останавливается и поворачивается налево. После выполнения упражнений подразделение переходит ко второму месту, и т.д. Основную часть занятия необходимо заканчивать медленной ходьбой, возвращением на исходное место построения, после чего командир проводит заключительную часть.

Основными задачами заключительной части являются:

1. Приведение организма в относительно спокойное состояние.
2. Подведение итогов занятия.

Первая задача на занятиях по лыжной подготовке решается спокойной ходьбой на лыжах, медленным бегом без лыж, выполнением упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. После окончания упражнений командир проверяет наличие личного состава и подводит итоги. Во время разбора указывается на качество решения задач учебного занятия, на степень освоения учебного материала. После этого командир дает указания по приведению в порядок лыжного инвентаря и по подготовке к очередному занятию. Периодически в отдельные занятия можно включать проверку величины пульса до и после занятия. Учитывая различную направленность практических занятий, целесообразно на всем их протяжении поддерживать необходимую интенсивность учебного процесса, для чего в ходе занятия периодически измеряется частота сердечных сокращений за 10 секунд и делается соответствующая коррекция задаваемой нагрузки с целью обеспечения работы сотрудников в оптимальных пульсовых режимах [15].

Рекомендуются следующие значения частоты сердечных сокращений на практических занятиях:

Низкая – до 130 уд/мин (при проведении учебных занятий).

Средняя – 130-150 уд/мин (при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий).

Высокая – 150-170 уд/мин (при проведении учебно-тренировочных и тренировочных занятий).

Максимальная – свыше 170 уд/мин (при проведении тренировочных и комплексных).

Таблица 1

Структура проведения практического занятия по физической подготовке

Задачи	Содержание
Подготовительная часть-10-15 мин	
Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка к более напряженной работе в основной части занятия.	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. Проверка формы одежды, лыжного инвентаря. Краткий опрос по теоретическим вопросам. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Передвижение к основному месту занятия, подготовка учебного круга
Основная часть занятия-75-85 мин	

<p>Изучение или совершенствование техники способов передвижения на лыжах, приемов и действий. Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложных условиях. Повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих при боевой деятельности.</p>	<p>Разучивание и совершенствование:</p> <p>а) подготовительных упражнений;</p> <p>б) строевых и боевых приемов и действий;</p> <p>в) лыжных ходов;</p> <p>г) спусков с гор;</p> <p>д) подъемов в горы;</p> <p>е) торможений и поворотов при спусках с гор;</p> <p>Тренировка в движении на выносливость и скорость по пересеченной местности на различные дистанции с применением различных методов тренировки.</p>
<p>Заключительная часть -5-10 мин</p>	
<p>Приведение организма в спокойное состояние, приведение в порядок инвентаря.</p>	<p>Спокойная ходьба на лыжах. Медленный бег без лыж. Упражнение на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов занятия.</p>

Проведение практических занятий по физической подготовке в особых условиях

Принятие решения о проведении занятий по физической подготовке на открытом воздухе в образовательных учреждениях МВД России (центрах профессиональной подготовки) – на начальников (заместителей начальников) кафедр физической подготовки. Практические занятия по

физической подготовке на открытом воздухе разрешается проводить при температуре не выше 30 градусов Цельсия и не ниже – 20 градусов Цельсия при скорости ветра до 10 м/сек, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях – при температуре воздуха в них не выше 25 и не ниже 15 градусов Цельсия. Сотрудники, перенесшие острые заболевания и травмы, находящиеся под наблюдением врача (при наличии справок с рекомендациями об освобождении от физических нагрузок), к занятиям по физической подготовке не допускаются [13].

Меры предупреждения травматизма и обморожений при проведении учебных занятий по лыжной подготовке:

- Правильная организация изучения способов передвижения и тренировка их выполнения, строжайшее соблюдение последовательности обучения
- Учет величины нагрузки, своевременность ее снижения
- Точное указание при спусках и подъемах место, направление, дистанцию и место построения после выполнения упражнения.
- Правильная подгонка креплений, обуви, снаряжения, вооружения; контроль за правильным обуванием и экипировкой курсантов и слушателей
- Укрепление мышц, связок, суставов путем систематических занятий физическими упражнениями
- Не допуск к занятиям легко одетых курсантов
- Планомерное систематическое закаливание организма
- Правильное построение занятий с учетом метеоусловий, подготовленности занимающихся, постоянный контроль за состоянием личного состава [44].

Глава 2. Возрастные и психофизиологические особенности и понятие курсанта образовательных учреждений МВД РФ

2.1. Понятийный аппарат курсанта

Курсант - воинская должность, на которую назначается гражданин РФ, зачисленный в военное образовательное учреждение профессионального образования (ВОУПО) или учащийся (рядовой) в учебном формировании по какой-либо военно - учётной специальности (знаков различия курсанта не имеет) и не имеющий офицерского воинского звания. Курсанты военных образовательных учреждений являются носителями тех общих черт, которые характерны для человека. Курсанты относятся к юношескому возрасту на степени его перехода к зрелости. Так желания и стремления развиваются ранее, чем воля и сила характера. В таких условиях юноши и девушки не всегда способны подавить некоторые чрезмерные и лишние устремления и желания [45].

Для юношеского возраста характерен большой оптимизм, вера в собственные силы, чуткое и доброе отношение к людям, искренность, непосредственность, задушевность, чувство товарищества. Эта особенность позволяет формировать у будущих офицеров самые благородные качества и использовать их силу, энергию для больших дел, каких требует военная профессия.

Социально-психологические особенности курсантов зависят также от характера и содержания учебной и служебной деятельности, жизненного опыта, семейного положения, воспитания, развития, образования и других факторов. Всё это находит своё проявление в духовном облике, поведении, запросах и интересах, в повседневной деятельности будущих офицеров [34,42,41,40].

Курсантам военных институтов присущи разнообразные потребности как материальные, так и духовные. Важно, чтобы у будущих офицеров ведущую роль в их учебной деятельности играли духовные потребности, в первую очередь потребность в отличном овладении военной профессией, добросовестном отношении к учёбе, службе и дисциплине.

В курсантском возрасте происходит активный процесс формирования мировоззрения на основе познавательной потребности, потребности

выработать своё отношение к жизни. Однако мировоззренческие взгляды и убеждения будущих офицеров недостаточно научно обоснованы, иногда отличаются противоречивостью. Курсанты нередко испытывают затруднения в правильной оценке социально-политических явлений и событий [7].

Для курсантов военных образовательных учреждений характерны острая восприимчивость, впечатлительность, повышенная эмоциональность. Каждый успех вызывает у них большую радость, ошибка, сбой - глубокую озабоченность, недовольство самим собой. Будущие офицеры очень остро реагируют на недостатки и особенно на несправедливое отношение к себе. Необходимы педагогический такт, чуткость преподавателей и командиров.

Одной из особенностей курсантов является ярко выраженная прямота в суждениях. Их высказывания зачастую категоричны, суждения безапелляционны, поспешны. Свои мысли курсанты, как правило, высказывают откровенно. В учебно-воспитательной работе с будущими офицерами следует учитывать это, особенно когда речь идет о преодолении их ошибочных взглядов. Надо тактично сказать о заблуждении, аргументировано опровергнуть его и изложить правильные суждения [35].

Командирам и преподавателям военных институтов важно иметь чёткое представление как о наиболее общих чертах морально - психологического облика курсантов, так и об особенностях будущих офицеров различных курсов обучения.

Первый курс - самый сложный и трудный для курсантов. Для многих из них учёба в военном учреждении - начало самостоятельной жизни. Юноши и девушки впервые встречаются с новой обстановкой, с неизвестными ранее условиями учебы и жизни военного заведения.

Возникает противоречие между первичными формами поведения и уставными требованиями. Молодые курсанты еще не полностью осознали их сущность, не овладели приемами выполнения. Происходит ломка старого динамического стереотипа и формирование нового, перестройка старых и выработка новых привычек. Этот процесс не безболезненный. Он может

вызвать отрицательные психические реакции, переживания будущих офицеров [24].

На обучение в образовательные организации системы МВД России по очной форме принимаются граждане Российской Федерации, владеющие государственным языком Российской Федерации, соответствующие квалификационным требованиям, установленным нормативными правовыми актами Российской Федерации, способные по своим личным и деловым качествам, физической подготовке и состоянию здоровья выполнять служебные обязанности сотрудника органов внутренних дел, успешно прошедшие вступительные испытания и конкурсный отбор. Возраст кандидатов, поступающих на обучение, исчисляется по состоянию на год поступления в образовательные организации системы МВД России. При этом не допускается прием на очную форму обучения лиц, чей возраст к моменту окончания образовательной организации системы МВД России не достигнет возраста, необходимого для приема на службу в органы внутренних дел (18 лет). Предельный возраст поступления для обучения по очной форме – 25 лет [41].

До начала вступительных испытаний кандидаты на обучение по очной форме в обязательном порядке проходят окончательное медицинское освидетельствование и тестирование, направленное на выявление потребления без назначения врача наркотических средств и психотропных веществ и злоупотребления алкоголем или токсическими веществами (далее - тестирование), в целях уточнения состояния здоровья, годности (негодности) к обучению в образовательной организации системы МВД России и дальнейшей службе в органах внутренних дел. Тестирование проводится на платной основе [29].

Комплексное психофизиологическое обследование направлено на получение объективных данных об уровне развития личных и деловых качеств кандидатов, необходимых для выполнения служебных обязанностей сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации. Личными и

деловыми качествами, подлежащими изучению в ходе комплексных обследований, являются:

а) уровень общего интеллектуального развития, способностей к логическим суждениям и умозаключениям, а также к четкому изложению информации в устной и письменной формах;

б) эмоциональная устойчивость, уравновешенность, контроль своего поведения и внешних проявлений эмоций, эмоциональная зрелость;

в) уровень волевой регуляции поведения, выдержки, смелости, решительности, настойчивости, целеустремленности, работоспособности;

г) внутренняя организованность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;

д) уровень правосознания и нравственных убеждений, честность, принципиальность, соблюдение норм общественной морали;

е) зрелость личности, способность брать на себя ответственность за свои решения, действия и поступки, умение определять приоритеты и последовательность в решении проблем, самостоятельность, уверенность в своих силах и уровень самокритичности;

ж) самооценка, особенности мотивационной сферы личности.

Лица, не прошедшие в образовательной организации системы МВД России окончательное медицинское освидетельствование, комплексное психофизиологическое обследование и тестирование, к вступительным испытаниям не допускаются [43].

Формирование профессионально значимых качеств у курсантов системы МВД средствами лыжной подготовки

В современных условиях физическое совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки должно осуществляться в комплексе с различными методами, средствами и условиями. Одной из центральных

задач является адекватное представление о разнообразных формах и функциях использования лыжной подготовки для физического совершенствования курсантов [28].

При исследовании физическое совершенствование курсантов средствами лыжной подготовки следует рассматривать не изолированно, а во взаимосвязи и в общей системе факторов, влияющих на эффективность подготовки курсантов как будущих офицеров, грамотных сотрудников ОВД и командиров. При этом особое внимание следует акцентировать на обнаружении оснований комплексной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД. Это означает, что создание психолого-педагогических условий, необходимых для физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки является важной педагогической задачей. Создание таких условий направлено на широкое объяснение большого количества аспектов образовательного процесса. Эти условия должны истинно отражать систему подготовки курсантов к профессиональной деятельности в целом, а также содержать и обобщать познания о лыжной подготовке как о средстве физического совершенствования. Можно утверждать, что физическое совершенствование курсантов системы МВД средствами лыжной подготовки – это наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека, совокупность определённых элементов подготовки, совместное взаимодействие которых направлено на формирование личности курсанта [22].

Для физического совершенствования курсантов Института МВД РФ средствами лыжной подготовки системы характерно решение общих и специальных задач в ходе образовательного процесса. При этом общими задачами являются развитие и совершенствование основных физических качеств, в первую очередь, выносливости и действия в составе подразделения. Специальными задачами являются: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость формирование навыков владения собой для эффективной деятельности на огневом рубеже и в ходе

соревновательной деятельности. Для решения этих задач и должны создаваться соответствующие психолого-педагогические условия [31].

Необходимость создания соответствующих психолого-педагогических условий диктуется и совершенствованием основных физических качеств у курсантов. Это обусловлено целым рядом обстоятельств.

Во-первых, курсанты, обладающие оптимальным уровнем развития общей выносливости, быстроты и ловкости, превосходят по объективным показателям своих сокурсников с недостаточным уровнем развития указанных качеств.

Во-вторых, у первых гораздо быстрее идет развитие специальных навыков.

В-третьих, разносторонне физически подготовленные курсанты в меньшей степени подвержены воздействию неблагоприятных факторов в ходе занятий.

Современная подготовка курсантов декларирует развитие и совершенствование выносливости, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, внимания, инициативности, стойкости с помощью конкретных физических упражнений.

Внимание

Отдельные качества внимания имеют много специфического, в связи с этим при формировании и совершенствовании используются различные педагогические приемы.

Объем и распределение внимания формируются как определенный навык одновременного выполнения нескольких действий, близких по своей психофизиологической структуре профессиональным действиям, выполняемым в условиях высокого темпа работы. При этом постепенно увеличивают количество воспринимаемых объектов и явлений, расстояние между ними и темп восприятия.

Переключение внимания формируется в процессе физического воспитания несколькими путями: упражнениями на переключение внимания с объекта на объект с предварительным усвоением техники переключений, упражнениями с выделением наиболее важных объектов из второстепенных; тренировками в быстроте переключения внимания с объекта на объект.

Устойчивость внимания обеспечивается выработкой волевых качеств и созданием путем тренировки определенной физиологической базы для проявления устойчивого внимания. Большие возможности для качеств внимания представляют гимнастические и строевые упражнения [7].

Упражнения на внимание: эстафета на лыжах, спуск с горы между деревьями.

Оперативное мышление

Эффективными путями развития оперативного мышления в процессе физического воспитания являются: использование элементов тактической подготовки, введение определенной системы педагогических воздействий, ориентирование на лыжах [25].

Существенный эффект оказывают:

- Обучение приемам оперативного мышления на материале, специфичном для физического воспитания
- Упражнения, направленные на решение различных двигательных задач по типу упражнений для развития тактического мышления
- Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания воли

Эмоциональная устойчивость

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки эмоциональная устойчивость обеспечивается путем:

- 1) Приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам;

2) Выработки навыков, умений, привычек, саморегуляции эмоциональной напряженности;

Для решения первой задачи наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил. Применение имитационных средств для введения курсантов в условия приближенных к боевым (сигнальные мины, взрывпакеты, холостые патроны и т.д.). Решение второй задачи осуществляется путем упражнений в приемах изменения психо-соматических эмоций и контроля и регуляции мимических мышц, специальных дыхательных упражнений) и способах отвлечения от эмоций, самовнушения-самоубеждения [34].

Инициативность

Формирование этого волевого качества на занятиях осуществляется за счет накопления инициативного поведения. С этой целью действенным способом являются следующие приемы и средства:

- 1) Выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе
- 2) Самостоятельное проведение занятий под контролем преподавателя
- 3) Соревнование с другими курсантами на оптимальное решение двигательной задачи
- 4) Организация спортивных мероприятий по личной инициативе
- 5) Спортивные игры
- 6) Эстафеты
- 7) Личные соревнования

Смелость и решительность

Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания

Стойкость

Наиболее действенным средством формирования этого качества в процессе физического совершенствования являются упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости целесообразно использовать приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировка в составе взвода, соревновательный метод между взводами, внесение в занятие эмоционального фактора [38]

Во время формирования стойкости нужно тренировать не только волевое усилие, но и физиологические качества. В этом случае необходимо строго соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок.

Упражнения на стойкость: ходьба на лыжах в сложных метеорологических условиях, марш-бросок на лыжах в составе взвода с использованием различного рельефа как равнинного типа, так и горно-лесистого, соревнования на лыжах на 3 и 5 км, лыжный переход [45].

В ходе проведенного исследования была обоснована ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки. Этими условиями являются: формирование здорового образа жизни; гармоничное и физическое и духовное развитие; правильное питание; формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоление естественных и искусственных препятствий; подбор наиболее эффективных упражнений и средств для тренировки курсантов средствами лыжной подготовки, обеспечивающих высокий уровень готовности противостоять экстремальным ситуациям в результате профессиональной деятельности; направленность основных усилий на повышение психологической и физической устойчивости курсантов Института МВД РФ, разработка тактической и технической базы

подготовки, создание благоприятных условий для обучения; постоянная активная практическая деятельность; метеорологические и другие условия[41].

Таблица 2

Структура психолого-педагогических условий, необходимых для физического совершенствования курсантов Института МВД РФ средствами лыжной подготовки

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Формирование здорового образа жизни, гармоничное физическое и духовное развитие	27,3
2	подбор наиболее эффективных упражнений для тренировки курсантов средствами лыжной подготовки, обеспечивающих высокий уровень готовности противостоять экстремальным ситуациям в результате профессиональной деятельности	22,7
3	Направленность основных усилий на повышение психологической и физической устойчивости курсантов	17,9
4	Создание благоприятных условий для обучения	12,1
5	Постоянная активная практическая деятельность (многократные повторения упражнений)	11,7
6	Метеорологические и другие условия	8,3

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о необходимости создания вышеперечисленных психолого-педагогических условий в ходе физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки.

Следует учитывать, что физическое совершенствование курсантов средствами лыжной подготовки должны осуществляться с учетом принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, прочности. Анализ принципов обучения свидетельствует, что значительное внимание должно уделяться

формированию двигательных навыков в совокупности с психологическими качествами, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности 41.

Занятия по лыжной подготовке необходимо строить таким образом, чтобы максимально приблизить их к условиям профессиональной деятельности. Физическое совершенствование курсантов средствами лыжной подготовки осуществляется с учетом преимущественного развития выносливости. Строевые приемы на лыжах осуществляются без учета физических нагрузок. У курсантов слабо развиты представления об особенностях занятий по лыжной подготовке; отсутствуют элементарные навыки в строевых приемах на лыжах, часто наблюдается низкий уровень физической готовности. Кроме того, курсанты слабо владеют навыками управления своим эмоциональным состоянием во время высоких физических нагрузок [33].

Дальнейшее развитие системы физического совершенствования курсантов Института МВД РФ средствами лыжной подготовки должно быть направлено на поиск, использование и развитие инноваций в данной сфере деятельности, на основе интеграции педагогической науки и современных требований к профессиональной деятельности сотрудников МВД РФ.

Привитие командных и методических навыков осуществляется в период теоретического обучения курсантов в Институте МВД РФ на учебных практических занятиях, учебной практике и стажировке. Командные и методические навыки необходимо прививать всем курсантам, так как именно в институте выявляются, формируются и оцениваются первоначальные качества будущего-воспитателя. Анализ прохождения службы выпускниками образовательных учреждений МВД РФ показывает, что именно они в подавляющем своем большинстве назначаются командирам подразделений. Вот почему выработке командных и методических навыков, умению вести учебно-воспитательную работу с подчиненным в институте необходимо особое значение [26].

При этом нужно помнить, что привитие курсантам командных и методических навыков не является предметом какой-либо специальной дисциплины.

Среди навыков, формируемым у будущих офицеров в Институте МВД РФ уже важное место отводится командным навыкам.

Командные навыки — это действия командира(начальника) по управлению личным составом и руководство ими при выполнении боевых задач и в повседневных условиях [34].

В комплексе с командными навыками должны прививаться и методические навыки.

Методические навыки — это действия руководителя по организации, обеспечению и проведению занятий, тренировок и учений при обучении личного состава. Умение обучать и воспитывать подчиненных- одно из важнейших требований, предъявляемых к офицерам [37].

Глава 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах в снежное и бесснежное время года с помощью имитационных упражнений

3.1. Организация и методы исследования

В данный период времени физическая подготовка, в том числе и лыжная требует масштабного реформирования. В 1992 г. А.А. Нестеров предложил учебно-методическое пособие по интенсификации процесса физической подготовки силовых структур Российской Федерации. Это методическое пособие было посвящено оптимизации средств, форм и методов в подготовке сотрудников силовых структур к решению служебно-боевых задач. Автор отмечал, что уже в период Великой Отечественной войны проявился большой интерес к вопросам интенсификации физической подготовленности

резервов для фронта. Идея подготовить военнослужащих в более короткие сроки нашла отражение в основных документах и различных программах: Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (1941), Наставления по лыжной подготовке Красной Армии (1941), Руководство по физической подготовке в запасных частях Красной Армии (1942).

Хажироков В.А. (2015) отмечает, что общая физическая подготовка (ОФП) является одним из главных направлений во всестороннем развитии и укреплении здоровья курсантов вузов МВД России. С помощью различных физических упражнений происходит укрепление органов и систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение силы и быстроты. По мнению автора, одним из средств повышения уровня физической подготовленности является фронтальный метод организации занятий. В то же время использование только метода круговой тренировки при выполнении физических упражнений, который активно используется в учебном процессе в настоящее время, является недостаточным. Главная цель преподавателя сформировать устойчивые, технически правильные навыки в ходьбе на лыжах и обучить курсантов так, чтобы уровень катания был практически одинаков. В высших учебных заведениях лыжной подготовке отводится очень малое количество часов, поэтому отработка навыков может происходить в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений либо специальных тренажерах, например, резина. Имитация помогает значительно быстрее освоить технику лыжного хода. Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п, а также сформировать представления о лыжных ходах. Также можно использовать учебные фильмы с показом техники сильнейших лыжников [23].

Практический опыт подтверждает целесообразность определенной последовательности в обучении способам передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений. Эта последовательность определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал положительный перенос, когда освоенный навык способствует образованию нового [9].

Практика показала, что в бесснежный период целесообразно проводить обучение лыжным ходам, способам подъемов, изучение стоек спусков. Способы поворотов, торможений и некоторые способы подъемов легко разучиваются на первых занятиях на снегу 1.

Последовательность обучения лыжным ходам

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
4. Одновременный одношажный ход (основной вариант).
5. Одновременный двухшажный ход.
5. Попеременный четырехшажный ход.

Обучение способам подъемов ступающим шагом и скользящим шагом происходит в процессе обучения и совершенствования имитации техники попеременного двухшажного хода.

Последовательность обучения стойкам при спусках

1. Основная стойка.
2. Высокая стойка.
3. Низкая стойка.
4. Стойка отдыха.

Исследования проводились на базе войсковой части 3474 г. Екатеринбурга, в течение 2017-2018 годов с подразделением специального назначения. Экспериментальная работа проводилась с привлечением рядового и офицерского состава. В исследованиях приняло участие более 20 человек.

Исследования проводились в три этапа.

На **первом этапе** исследования на основе данных литературного обзора, анкетирования, наблюдения, бесед, проведения контрольно-проверочных занятий и других методов были изучены особенности проведения лыжной подготовки, требования к ее проведению и уточнены нормативы согласно ведомственным приказам.

На **втором этапе** исследования методом анкетирования и на основании экспериментальных данных выявлялись психолого-педагогические условия, необходимые для качественной подготовки курсантов Института МВД РФ и в целом сотрудников системы МВД РФ.

На **третьем этапе** разрабатывалась совершенствования курсантов образовательных учреждений средствами лыжной подготовки. На этом же этапе проводилось техническое оформление диссертационной работы, формулировались выводы и практические рекомендации.

Проверка эффективности разработанной методики физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. В нем приняли участие 20 курсантов, которые были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) - 10 человек и контрольную (КГ) - 10 человек. Все они были практически одинаковыми по возрасту, но уровень спортивной подготовленности был разным.

С военнослужащими обеих групп проводился сравнительный эксперимент. Эксперимент продолжался в течение одного года и включал 117 тренировочных занятий и 1 контрольное тестирование в конце периода.

В обеих группах по расписанию проводились учебные занятия. Проводились и контрольные тренировки по одинаковой схеме.

Занятия в экспериментальной группе проводились в соответствии с содержанием разработанной методики физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки.

На первом этапе «Функциональной подготовки» осуществлялось формирование представления о способах передвижения на лыжах, развитие

выносливости, а также навыков применения лыжной подготовки в повседневной деятельности для решения служебно-боевых задач.

На втором этапе «Комплексной подготовки» осуществлялось формирование навыков передвижения на лыжах на фоне значительных физических нагрузок при ЧСС 140-160 уд/мин. Проводились учебные занятия, направленные на поддержание высокого уровня физической и функциональной готовности курсантов.

На третьем этапе «морально-психологической подготовки» осуществлялось формирование навыков передвижения на лыжах на фоне максимальных физических нагрузок при ЧСС 160-180 уд/мин., а также с применением дымов и т.д. Использовался комплексный подход к поддержанию физической и психологической готовности у курсантов к служебной деятельности.

В контрольной группе учебные занятия с курсантами проводились в соответствии с установленной программой, без использования дымов и современных средств.

В экспериментальной группе подготовка курсантов осуществлялась по разработанной нами методике в виде комплексных занятий совместно с наглядным показом, применением резиновых амортизаторов. Особое место занимали занятия по освоению приемов регуляции морально-психологического состояния на фоне утомления.

В ходе экспериментального учебно-тренировочного процесса, одной из приоритетных задач являлось формирование у курсантов хорошо развитых навыков в лыжной подготовке, среднего уровня развития общей и скоростной выносливости, устойчивости к стрессу, силы воли и других качеств.

В ходе педагогического эксперимента ставилась задача, чтобы курсанты обладали хорошо развитыми навыками лыжной подготовки, успешно решали служебно-боевые задачи в нестандартных условиях. Учитывалось, что все вышеперечисленные навыки и умения представляют в комплексе готовность

курсантов к повседневной служебной деятельности. Учитывалось, что лыжная подготовка курсантов, своеобразие условий, в которых она протекает, требует значительного напряжения физических сил. Поэтому создавались условия, направленные на максимальное приближение к реальным условиям тренировочного процесса курсантов экспериментальной группы к условиям служебной деятельности. Поскольку лыжная подготовка курсантов, их способность решать конкретные задачи наиболее полно раскрывается через их физические качества и навыки, то наибольшее внимание уделялось именно этим аспектам их подготовки.

В ходе педагогического эксперимента были выделены три основные группы качеств и навыков, которые необходимы курсантов для эффективной служебной деятельности. К ним мы отнесли: психологические качества; физические качества, необходимые для «переваривания» высокой нагрузки и качества, необходимые для проявления навыков меткой стрельбы из разных положений.

В ходе педагогического эксперимента нами был выделен целый ряд признаков оптимального состояния курсантов, определяющих их готовность к соревновательной деятельности. К этим признакам мы отнесли: длительное сохранение работоспособности при проявлении максимальной выносливости; адекватные реакции на внешние воздействия; морально-психологическая устойчивость. Учитывалось, что в основе готовности курсантов к лыжной подготовке лежит направленность психики курсанта на слаженность, хорошо развитые двигательные способности, опыт и владение способами передвижения на лыжах. В ходе лыжной подготовки учитывалось, что курсант настраивается на преодоление трудностей, готовится к решению сложных тактических задач, оценивает адекватность своих действий.

В ходе педагогического эксперимента учитывалось, что, лыжная подготовка курсантов образовательных учреждений МВД РФ – это сложная динамическая структура. Она состоит из мотивационных, волевых, физических, психологических и других компонентов, которые тесно взаимосвязаны между

собой. Кроме того, учитывалось, что основными составляющими успешного освоения лыжной подготовки готовности являются: развитые навыки осуществлять волевые усилия над собой, умения поддерживать состояние хладнокровия и выдержки.

Необходимо подчеркнуть, что в ходе экспериментального учебно-тренировочного процесса курсантов лыжная подготовка обеспечивалась в виде достаточном умении передвигаться на лыжах, лыжной гонки на 3 и 5 км. В ходе экспериментального тренировочного процесса учитывалось, что физическая готовность передвигаться на лыжах.

В экспериментальной группе лыжная подготовка курсантов осуществлялась в комплексе с использованием резиновых амортизаторов. Одной из центральных задач являлось формирование у курсантов адекватного представления о разнообразных формах передвижения на лыжах как в повседневной жизни, так и для решения служебно-боевых задач. От решения этой задачи в значительной мере зависело формирование готовности курсантов к служебной деятельности.

В ходе обоснования содержания педагогического эксперимента учитывалось, что теория и методика выступают как наиболее совершенная форма научного программирования учебного процесса при лыжной подготовке курсантов. При этом считалось, что роль теории не ограничивается обобщением опыта. Ее роль была связана с творческой переработкой этого опыта, благодаря чему были открыты новые перспективы перед практикой использования лыжной подготовки в подготовке курсантов. В ходе педагогического эксперимента проводилась систематизация и элементарный синтез эмпирических данных использования лыжной подготовки для физической и психологической подготовки обучающихся.

В ходе педагогического эксперимента лыжная подготовка в образовательных учреждениях МВД России, её многообразные компоненты, формы и виды рассматривались не изолированно, а во взаимосвязи и в общей системе учебного процесса. При этом особое внимание акцентировалось на

обнаружении системных начал комплексной подготовки. В этом состоял главный смысл применения системного подхода к подготовке курсантов. Кроме того, учитывалось, что трактовка полученных новых научных результатов, несомненно, даст наибольший эффект, если будут учтены системные механизмы в подготовке обучающихся. Познавательный материал о закономерностях лыжной подготовки в образовательных учреждениях МВД России представлял собой важный отправной момент, как для теории, так и для практики. При обосновании научного подхода НЕОБХОДИМО было разработать учебную программу, чтобы в ней правильно отражалось отношение структурных компонентов такой подготовки.

Учитывалось, что для системы подготовки будущих офицеров системы МВД РФ необходимо было решать общие и специальные задачи в ходе тренировочного процесса. При этом общими задачами являлись развитие и совершенствование основных физических качеств, в первую очередь, выносливости. Специальными задачами являлись: формирование морально-волевых качеств, психологической устойчивости ..

В ходе педагогического эксперимента особое внимание уделялось развитию и совершенствованию основных физических качеств у курсантов, необходимых для служебной деятельности. Учитывалось, что курсанты, обладающие оптимальным уровнем развития общей выносливости, быстроты и ловкости, в условиях выполнения служебно-боевых задач значительно превосходят по объективным показателям своих коллег с недостаточным уровнем развития указанных качеств. Кроме того учитывалось, что у первых гораздо быстрее идет развитие специальных навыков, необходимых для передвижения на лыжах разными способами, а разносторонне физически подготовленные курсанты в меньшей степени подвержены воздействию неблагоприятных факторов.

В ходе педагогического эксперимента определялись показатели курсантов, характеризующие психологическую устойчивость. Для этого использовались: частота сердечных сокращений (ЧСС), оценка координации

движений, статического тремора, напряженности, а также концентрации и устойчивости внимания. При этом измерения проводились: первый раз - до проведения эксперимента, второй – по его окончании.

Также в начале и в конце педагогического эксперимента у курсантов обеих групп определялась результативность лыжного марша на 5 км. Полученные результаты сравнивались с исходными показателями, анализировались и на основании анализа формулировались выводы.

3.2. Методика обучения технике лыжных ходов с помощью имитационных упражнений

Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

Задача 1. Создать представление о технике хода.

Средства:

- демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;
- рассказ о ходе;
- объяснение техники выполнения.

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией хода.

Задача 2. Обучить стойке лыжника.

Средство – многократное выполнение стойки лыжника на месте.

Методические указания. И. П. (исходное положение) – из строевой стойки (С. С.) слегка согнуть ноги в коленных суставах, наклонить туловище вперед, опустить плечи, руки вдоль туловища, спина круглая, смотреть вперед на 5 – 6 метров.

Характерные ошибки:

- сильно согнуты ноги в коленных суставах, сильный наклон туловища вперед, прямая или прогнутая спина.

Задача 3. Обучить работе руками.

Средства:

- из И. П. – стойка лыжника (С. Л.) – имитация работы рук;
- из И. П. – С. Л. на одной ноге – имитация работы рук.
- то же самое с резиновыми амортизаторами

Методические указания. Руками выполнять попеременные движения в переднезаднем направлении вдоль туловища. Движение руки вперед начинать от плеча. Рука при движении вперед чуть согнута в локтевом суставе, кисть немного развернута внутрь, вынести вперед на уровень глаз. При движении руки назад кисть проходит на уровне коленей, при окончании движения – рука выпрямлена.

Характерные ошибки:

- покачивание туловища;
- боковые наклоны;
- приседание.
- неполный донос рук за бедро

Задача 4. Обучить толчку ногой и переносу веса тела с ноги на ногу.

Средства:

Из И. П. – С.Л. на одной ноге, вторая сзади, разноименная опорной ноге рука впереди – подавая туловище вперед, толчком опорной ноги сделать шаг вперед с переносом веса тела на маховую ногу, имитируя мах и толчок руками. Вернуться в И. П., через каждые 8 – 10 циклов менять опорную ногу.

Из И. П. – С.Л. на одной ноге, вторая сзади, разноименная опорной ноге рука впереди – имитация толчка рукой и ногой. Слегка согнуть опорную ногу в коленном и голеностопном суставах, энергично выпрямить опорную ногу, выполнив толчок, со сменой положения рук прыжком перенести вес тела на маховую ногу. Зафиксировать положение. Вернуться в И. П., через каждые 8 – 10 циклов менять опорную ногу.

Методические указания. Движения маховой ноги начинать бедром, мах рукой – движением плеча. Добиваться устойчивого положения на опорной

ноге. При выполнении отталкивания максимально дольше не отрывать стопу (пятку) от опоры.

Характерные ошибки:

- скованность в движениях;
- большие вертикальные и боковые колебания.

Задача 5. Обучить имитации попеременного двухшажного хода с палками.

Средства:

– шаговая имитация попеременного двухшажного хода по прямой с палками и без палок;

– прыжковая имитация попеременного двухшажного хода по прямой без палок, с палками.

Методические указания. Добиваться правильного положения частей тела при выполнении упражнения. Дистанция между выполняющими упражнения с палками должна быть не менее 5 м.

Характерные ошибки:

– толчок ногой направлен сильно вверх, при толчке – ранний отрыв пятки толчковой ноги;

– руки сильно согнуты в локтевых суставах;

– потеря равновесия на опорной ноге.

– ранняя постановка толчковой ноги, недонес толчковой ноги до второй ноги на уровне крепления

Задача 6. Совершенствовать имитацию попеременного двухшажного хода в целом.

Средства: шаговая, прыжковая имитация попеременного двухшажного хода в подъемы различной длины и крутизны.

Методические указания. При обучении использовать, в основном, шаговую имитацию. По мере улучшения технической и функциональной подготовленности нагрузку увеличивать за счет использования более сложного рельефа учебно-тренировочных кругов. В процессе

совершенствования обращать внимание на вариативность имитационных упражнений в зависимости от крутизны подъемов.

Методика обучения одновременному бесшажному ходу

Задача 1. Создать представление о технике одновременного бесшажного хода.

Средства:

– демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;

– рассказ о ходе;

– объяснение техники выполнения.

– применение резиновых амортизаторов

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией и применением резиновых амортизаторов.

Задача 2. Обучить имитации одновременного бесшажного хода на месте без палок и с палками.

Средства:

– имитация хода на месте без палок;

– имитация хода на месте с палками.

Методические указания. Имитацию хода без палок разучивать по разделениям.

И. П. – законченный толчок руками (туловище наклонено вперед – параллельно земле, руки сзади прямые вдоль туловища).

Из И.П. на счет «РАЗ» – одновременно с выпрямлением туловища руки вынести вперед, плечевой пояс за руками подать вперед, можно слегка приподняться на носки. На счет «ДВА» – имитировать толчок палками: движение начинать с наклона туловища, продолжать руками до полного их выпрямления, кисти рук проходят чуть ниже коленей.

После разучивания по разделениям выполнять имитацию хода слитно на 2 счета. В обучении имитации с палками при выносе рук вперед следить, чтобы кольца лыжных палок («лапки») были развернуты к лыжнику. На счет

«ДВА» – ставя палки перед носками ног, выполнить отталкивание, при этом сделать 5 – 6 коротких шагов вперед.

Характерные ошибки:

- напряженные, прямые руки при выносе их вперед;
- руки сильно согнуты в локтевых суставах при выносе вперед;
- во время отталкивания руки сильно согнуты в локтевых суставах, туловище «проваливается» между рук;
- толчок палками начинается руками, а не спиной.

Задача 3. Совершенствовать имитацию одновременного бесшажного хода.

Средства: имитация хода под счет и без счета на месте и в движении.

Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

Задача 1. Создать представление о технике одновременного одношажного хода.

Средства:

- демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;
- рассказ о ходе;
- объяснение техники выполнения.

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией.

Задача 2. Обучить имитации одновременного одношажного хода без палок и с палками.

Средства:

- имитация хода на месте без палок;
- имитация хода на месте с палками.

Методические указания. Имитацию хода без палок разучивать по разделениям.

И. П. – законченный толчок руками. Из И. П. на счет «РАЗ» – одновременно с выпрямлением туловища и выносом рук вперед сделать шаг ногой вперед, перенося на нее вес тела. На счет «ДВА» – имитировать толчок палками, приставить ногу, возвратиться в И. П. При обучении имитации хода с палками при выносе рук вперед кольца лыжных палок («лапки») не должны обгонять кисти рук. На счете «ДВА» – выполнить отталкивание палками, при этом сделать 5 - 6 коротких шагов вперед.

Характерные ошибки:

- вес тела неполностью переносится на опорную ногу;
- нарушение синхронности движений;
- при выполнении отталкивания палками сильно согнуты ноги в коленных суставах.

Задача 3. Совершенствовать имитацию одновременного одношажного хода.

Средства: имитация хода под счет и без счета на месте и в движении.

Методические указания. При совершенствовании имитации хода без палок при выполнении шага обращать внимание на акцентированный толчок ногой.

*Методика обучения одновременному одношажному ходу
(основной вариант).*

Задача 1. Создать представление о технике одновременного одношажного хода.

Средства:

- демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;
- рассказ о ходе;
- объяснение техники выполнения.

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией.

Задача 2. Обучить имитации одновременного одношажного хода без палок и с палками.

Средства:

- имитация хода без палок;
- имитация хода с палками.

Методические указания. Имитацию хода разучивать по разделениям.

И. П. – законченный толчок руками. Из И. П. на счет «РАЗ» – одновременно с выпрямлением туловища вынести руки вперед (кисти рук ниже уровня плеч). На счет «ДВА» – продолжая выпрямление туловища, вынести руки на уровень головы, сделать шаг ногой вперед, перенести на нее вес тела. На счет «ТРИ» – имитировать толчок палками, одновременно приставляя толчковую ногу, возвратиться в И. П.

При обучении имитации хода с палками на счете «ДВА» кольца лыжных палок («лапки») обгоняют кисти рук. На счете «ТРИ» выполнить отталкивание палками, ставя кольца лыжных палок перед носком опорной ноги, при этом сделать 5 – 6 мелких шагов вперед.

Характерные ошибки:

- короткий шаг;
- быстрое приставление толчковой ноги.

Задача 3. Совершенствовать имитацию одновременного одношажного хода.

Средства: имитация хода под счет и без счета на месте и в движении.

Методика обучения одновременному двухшажному ходу

Задача 1. Создать представление о технике одновременного двухшажного хода.

Средства:

- демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;
- рассказ о ходе;

– объяснение техники выполнения.

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией.

Задача 2. Обучить имитации одновременного двухшажного хода без палок и с палками.

Средства:

- имитация хода без палок;
- имитация хода с палками.

Методические указания. Имитацию хода без палок разучивать по разделением.

И. П. – законченный толчок руками. Из И. П. на счет «РАЗ» – одновременно с выпрямлением туловища сделать шаг с выносом рук вперед (кисти рук ниже уровня плеч). На счет «ДВА» – сделать второй шаг, продолжая вынос рук вперед (кисти рук на уровне головы). На счет «ТРИ» – имитировать толчок палками с одновременным приставлением ноги.

При обучении имитации хода с палками на счет «РАЗ» – кольца лыжных палок («лапки») направлены назад, на счет «ДВА» – вперед. На счете «ТРИ» выполнить отталкивание палками, ставя кольца лыжных палок перед носком опорной ноги, при этом сделать 5 – 6 мелких шагов вперед.

Характерные ошибки:

- не слитное выполнение имитации;
- короткие шаги;
- преждевременное выпрямление туловища;
- закрепощенность движений.

Задача 3. Совершенствовать имитацию одновременного двухшажного хода.

Средства: имитация хода под счет и без счета на месте и в движении.

Методика обучения попеременному четырехшажному ходу

Задача 1. Создать представление о технике попеременного четырехшажного хода.

Средства:

- демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;
- рассказ о ходе;
- объяснение техники выполнения.

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией.

Задача 2. Научить работе рук.

Средства:

- маятникообразные движения палками;
- имитация работы рук с палками на месте.

Методические указания. И. П. – строевая стойка с палками. Из И. П. – руки согнуть в локтевых суставах, вынести вперед, палки – в руках. За счет усилий кистей рук палкам придать маятникообразное встречное движение.

Второе упражнение выполнять из И. П. – строевая стойка, руки с палками опущены вниз, кольца назад. На счет «РАЗ» – левую руку вынести вперед, в конце движения кольцо обгоняет кисть, на счет «ДВА» – правую руку плавно вынести вперед, в конце движения кольцо обгоняет кисть. В это время левой рукой остановить движение палки вперед, на счет «ТРИ» – она имитирует отталкивание. На счет «ЧЕТЫРЕ» – правая рука имитирует отталкивание. Упражнение выполнять под счет в медленном темпе.

Задача 3. Научить согласованности работы рук и ног.

Средства: имитация хода в движении.

Методические указания. Практика показывает, что этот ход лучше всего усваивается при выполнении его в движении.

И. П. – строевая стойка, руки с палками опущены вниз, кольца назад. Выполнить имитацию хода на 4 счета. Команды давать на действие руками

«вынос – вынос – толчок – толчок». На каждую команду делать шаг ногой вперед. Упражнение выполнять в медленном темпе.

Задача 4. Совершенствовать имитацию попеременного четырехшажного хода.

Средства: выполнение имитации хода в процессе тренировки.

Методические указания. В процессе передвижения по учебно-тренировочному кругу при выполнении бега с имитацией подъемов использовать попеременный четырехшажный ход на пологих подъемах.

Характерные ошибки:

- резкие движения при выносе рук вперед;
- быстрый темп бега;
- несогласованные движения при отталкивании рукой и ногой;
- высокий вынос рук вперед.

Методика обучения спускам с помощью имитационных упражнений

Задача 1. Создать представление о технике спусков.

Средства:

- демонстрация учебных фильмов с показом техники сильнейших лыжников, кинограмм, слайдов;
- рассказ о ходе;
- объяснение техники выполнения.

Методические указания. Объяснение техники выполнения давать вместе с демонстрацией.

Задача 2. Научить правильному положению туловища, ног и рук при выполнении спусков.

Средства: имитация положения частей тела при выполнении спуска в средней, высокой, низкой стойках и в стойке отдыха.

Методические указания. Имитацию положения стойки спуска принимать по команде «Положение спуска в средней стойке – ПРИНЯТЬ».

Из И.П. – С.Л. – согнуть ноги в коленных суставах под углом 120 – 140 градусов, наклонить туловище вперед, спина округлена, руки выдвинуты

вперед, согнуты в локтевых суставах, кисти – на уровне головы, сведены друг к другу на 10 – 15 см, палки обращены кольцами назад.

При высокой стойке угол в коленных суставах 140 – 160 градусов, палки (кольцами) опущены вниз.

В низкой стойке – туловище параллельно земле, центр тяжести тела на пятках, руки выдвинуты больше вперед, палки прижаты к туловищу.

В стойке отдыха туловище чуть выше чем в низкой стойке, центр тяжести распределен равномерно, локти опираются на колени.

Задача 3. Совершенствовать стойки спуска.

Средства: имитация положения спуска в различных условиях.

Методические указания. Выполнять имитацию на равнинных участках, на склонах различной крутизны.

3.3. Основные результаты исследования и их обсуждение

Оценивая полученные данные физического совершенствования военнослужащих посредством лыжной подготовки в экспериментальной и контрольной группе можно сделать вывод о повышении успеваемости на контрольно-проверочных занятиях.

Итоги проведенного исследования свидетельствуют о том, что экспериментальная программа физического совершенствования курсантов средствами лыжной подготовки, а именно имитационных упражнений оказала положительное влияние на психофизиологическое состояние военнослужащих, а самое главное на их успеваемость.

Анализ успеваемости военнослужащих на контрольно-проверочных занятиях показал, что у военнослужащих экспериментальной группы, занимающихся по данной методике улучшился.

Результаты проведенного исследования показали, что военнослужащие освоили способы передвижения на лыжах, повысили успеваемость как индивидуально, так и взводно. Так же повысились личностные и морально-деловые, профессиональные качества военнослужащих.

Таким образом, было получено подтверждение исходной гипотезе о повышении физических курсантов средствами лыжной подготовки.

На начальном этапе военнослужащие привыкали к новой методике, повышали уровень знаний о техниках хода, пытались освоить их с помощью иммитационных средств, а также многократных занятий.

На заключительном этапе все военнослужащие владели техниками передвижения на лыжах и повысили свою успеваемость. Произошел прирост показателей успеваемости в контрольной группе, а также повысилась физическая подготовленность для выполнения служебно-боевых задач.

График успеваемости сотрудников МВД РФ

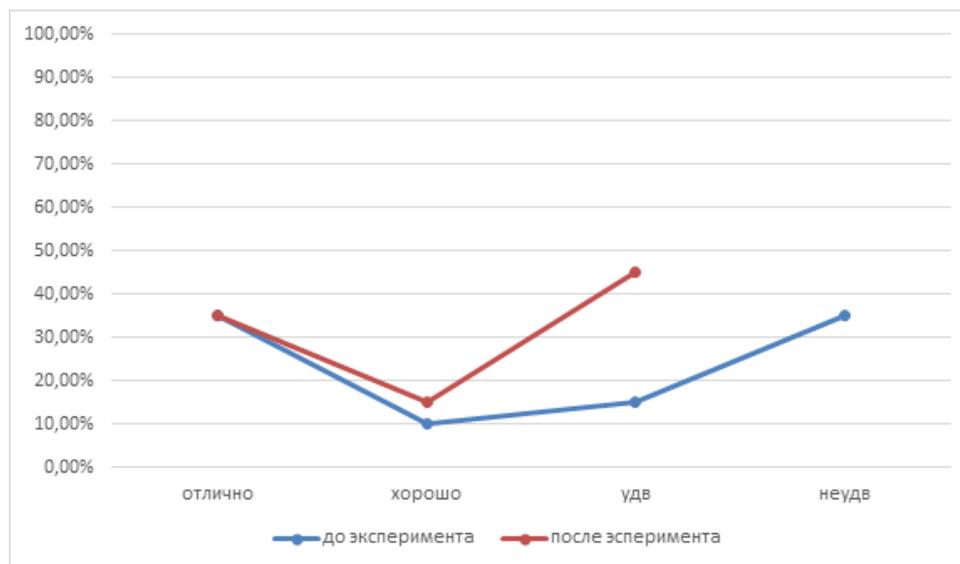


Таблица 3

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Нормативы	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	до эксперимента	после эксперимента
Челночный бег 10 x 10	$3,75 \pm 1$	$4,05 \pm 1$

Подтягивание	5	5
Бег на 1 км	$3,7 \pm 1$	$3,85 \pm 1$
Марш –бросок на лыжах на 5 км	$3,4 \pm 1$	$3,8 \pm 1$

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в том, что в работе раскрыты сущность, содержание и особенности лыжной подготовки курсантов и слушателей, позволившие определить педагогические пути ее совершенствования в образовательных учреждениях МВД России; определены профессионально-физические качества, формируемые у курсантов и слушателей в процессе лыжной подготовки и

педагогические возможности их развития; экспериментально выявлено, каким должно быть соотношение средств тренировки в циклах разной продолжительности и как осуществлять контроль за величиной тренировочных нагрузок; проведен анализ результатов, полученных в процессе тренировочных занятий со слушателями в экспериментальной и контрольной группах; разработана частная методика преподавания курса «Лыжная подготовка», которая может быть использована преподавателями вузов МВД России для повышения эффективности занятий с курсантами и слушателями и их оценки с применением рекомендованных критериев и уровней. Обобщены результаты диссертационного исследования, сформулированы основные выводы, предложения, рекомендации по совершенствованию педагогического обеспечения лыжной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

Результаты проведенного исследования подтвердили предположения выдвинутой гипотезы и позволили сделать общие выводы:

1. Лыжная подготовка направлена на развитие у курсантов и слушателей таких физических качеств как: выносливость, сила, быстрота, ловкость, а также формирование личностных качеств навыков и умений, необходимых для успешного решения оперативно-служебных задач.

2. Важным этапом педагогического процесса совершенствования лыжной подготовки курсантов и слушателей является экспериментальная работа, которая осуществлялась по конкретной методике и предполагала разработку и апробацию программы совершенствования лыжной подготовки обучающихся образовательных учреждений МВД России

3. В итоге педагогического экспериментального исследования, направленного на совершенствование лыжной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, получены следующие результаты; обобщена специфика содержания и организация современной системы лыжной подготовки курсантов и слушателей;

разработана и апробирована авторская программа лыжной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, обеспечивающих эффективное развитие профессионально — физических качеств у обучающихся; выявлены критерии оценки уровня лыжной подготовленности обучающихся и проверена на практике их эффективность; экспериментально подтверждены теоретические положения, оказывающие действенное влияние на формирование и развитие профессионально-физических качеств у обучающихся образовательных учреждений МВД России; предложена и апробирована методика обучения по предмету лыжная подготовка у курсантов образовательных учреждений планирования и реализации физических нагрузок на обучающихся в процессе лыжной подготовки; разработана методика преподавания лыжной подготовки в образовательных учреждениях МВД России с использованием современных педагогических технологий. Для управления процессом лыжной подготовки слушателей и курсантов наиболее эффективным является системный подход, который реализуется при перспективном увеличении и интенсивности тренировочных нагрузок, соответствующих индивидуальным возможностям и уровню подготовленности обучающихся. Организацией основной управления подготовкой слушателей служит оптимальное сочетание средств и методов специальной занятия на каждом этапе подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт [Текст] /М. А. Аграновский - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
2. Аксельрод, Л.А. Физическая культура и спорт [Текст]/Л.А. Аскерольд-М.,1997.
3. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка [Текст]/ О. Н. Антонова - М., 1999.

4. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» [Текст]. - Учебное пособие/ А.Г. Баталов А.Г.-М., 2001.

5. Беликов, П.А. Организация физической подготовки в органах внутренних дел [Текст]/И.А. Латкова.- М.: Академия МВД России, 1995. - 92 с.

6. Беликов, П.А. Лыжная подготовка: Учебно-методические материалы [Текст]/П.А. Беликов.- М.: Академия управления МВД России, 1998. -67 с.

7. Беликов, П.А. Методика развития выносливости: Методические материалы [Текст]/ П.А.Беликов.-М.: Академия управления МВД России, 1998. - 30 с.

8. Беликов, П.А. Боевая и физическая подготовка: Методические материалы [Текст]/ П.А. Беликов.-М.: Академия управления МВД России, 1999. 82 с.

9. Беликов, П.А. Рабочая программа дисциплины физическая культура [Текст]/П.А. Беликов, Ю.Н. Назаров.-М.: Академия управления МВД России, 2001. - 14 с.

10. Беликов, П.А. Огневая и физическая подготовка: Методические материалы [Текст]/П.А.Беликов, Ю.Н. Назаров.-М.: Академия управления МВД России, 2002. - 112 с.

11. Беликов, П.А. Система физической подготовки в органах внутренних дел. Методические материалы [Текст]/П.А. Беликов, Ю.Н. Назаров.- М.: Академия управления МВД России, 2004. - 118 с.

12. Беликов, П.А. Организация физической подготовки в органах дел [Текст]/И.А. Латкова.- М.: Академия МВД России, 1995. - 92 с.

13. Беликов, П.А. Лыжная подготовка: Учебно-методические материалы [Текст]/П.А. Беликов.- М.: Академия управления МВД России, 1998. -67 с.

14. Беликов, П.А. Методика развития выносливости: Методические материалы [Текст]/ П.А.Беликов.-М.: Академия управления МВД России, 1998. - 30 с.

15. Беликов, П.А. Боевая и физическая подготовка: Методические материалы [Текст]/ П.А. Беликов.-М.: Академия управления МВД России, 1999. 82 с.
16. Беликов, П.А. Рабочая программа дисциплины физическая культура [Текст]/П.А. Беликов, Ю.Н. Назаров.-М.: Академия управления МВД России, 2001. - 14 с.
17. Беликов, П.А. Огневая и физическая подготовка: Методические материалы [Текст]/П.А.Беликов, Ю.Н. Назаров.-М.: Академия управления МВД России, 2002. - 112 с.
18. Беликов, П.А. Система физической подготовки в органах внутренних дел. Методические материалы [Текст]/П.А. Беликов, Ю.Н. Назаров.- М.: Академия управления МВД России, 2004. - 118 с.
19. Богуславская, С.М. Выпускная квалификационная работа [Текст]: методические указания/ С.М. Богуславская. -Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2005. -42.
20. Горлинский, И. В. Педагогический процесс в вузе: структура, содержание, закономерный диалектический характер [Текст]/ И.В. Горлинский.- Рязань, 1995.С. 26-49.
21. Горлинский, И.В. Проблемы подготовки и повышения квалификации преподавателей учебных заведений МВД России [Текст] /И.В. Горлинский .-Сб. статей Академии МВД РФ М., 1995. С. 34-47.
22. Денисова, А.Л. Психолого-педагогические аспекты подготовки кадров работников органов внутренних дел на основе новых информационных технологий: Монография. [Текст]/А.Л.Денисов.-РИПК МВД России, 1995. - 83 с.
23. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры [Текст] / В.Д. Евстратов-М., 2004
24. Ермаков, Е.Е. Техника лыжных ходов [Текст]/Е.Е. Ермаков. - Смоленск. 1995.

25. Загвязинский, В.И. Методология и методика дидактического исследования [Текст]/ В.И. Загвязинский. -М. 1982
26. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб.пособие для студ.учеб. заведений/ В.И. Загвязинский, Р. Атаханов.-М: Академия. 2001
27. Кикоть, В.Я. Основы организации воспитательной работы с личным составом в ОВД [Текст]/ В.Я. Кикоть. -М. ЦОКР МВД России, 2008.
28. Кожевников, В. В. Профессионализм сотрудников органов внутренних дел как важнейшая предпосылка эффективной безопасности личности [Текст]/В.В. Кожевникова. -М. 1996 С 21-34.
29. Копотев, С. Л. Общепедагогические задачи специальной и боевой подготовки сотрудников МВД [Текст]/ С.Л.Копотев. -Ижевск: РИПК МВД РФ, 1994. С. 73-77.
30. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г.-М.2015
31. Приказ № 633 «Об утверждении порядка организации кадров для замещения должностей в ОВД от 3 июля 2012
32. Приказ от 3.11.2012 ДСП №1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ»
33. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. – М.: ЦОКР МВД России, 2007.
34. Кудин В.А. «Физическая подготовка»: Учебник [Текст]/ В.А. Кудин, В.А. Торопов, А.И. Ушенин - СПб.: Санкт – Петербургский университет МВД России. 2010. 284с.
35. Кикоть, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник [Текст]/ В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, 431 с.
36. Лазукин, А.Д. Профессионально-педагогическая подготовка преподавателей образовательных учреждений МВД России: опыт, проблемы, перспективы [Текст]/А.Д. Лазукин -М.: Академия управления МВД России, 2001. - 158 с.

37 Латкова, И.А. Воспитание и профессиональное обучение в учебном заведении МВД России [Текст]/. А. Латкова- М. 1997. № 1. С. 132-134.

38. Приказ № 633 «Об утверждении порядка организации кадров для замещения должностей в ОВД от 3 июля 2012

39.Приказ от 3.11.2012 ДСП №1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ»

40. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. – М.: ЦОКР МВД России, 2007.

41. Торопов, В.А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников ОВД [Текст] / В.А. Торопов, Р.Б. Хыбыртов, А.В. Игнатъев. - СПб, 2018.

42. Торопов, В.А. Взаимосвязь физической подготовки с другими звеньями физического воспитания [Текст]/ В.А. Торопов-СПб, 2017.

43. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от № 273-ФЗ. - М., 2012.

44. Федеральный закон Российской Федерации от 7.02.2011 №3-ФЗ «О полиции». - М., 2011.

45. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 ФЗ [Текст]/- М., 1999.