

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Особенности физической подготовки
сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата

И.Н. Пушкарёва

Исполнитель:
Мокин Сергей Валерьевич,
студент 5 курса,
51 группы,
заочного отделения

дата

С.В. Мокин

Руководитель ОПОП

дата

И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

дата

М.П. Русинова

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты физической подготовки сотрудников пограничной службы ФСБ РФ.....	6
1.1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» в теории и методике физического воспитания	6
1.2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки и ее необходимость в современном обществе	8
1.3. Особенности физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ.....	12
1.4. Условия повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ.....	17
1.5. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ	21
1.6. Критерии оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовки пограничников.....	27
Глава 2. Организация и методы исследования	33
2.1. Организация исследования	33
2.2. Методы исследования	33
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	42
3.1. Результаты сравнительного анализа физической подготовленности сотрудников кпп «Екатеринбург-аэропорт».....	42
Заключение	48
Список использованной литературы.....	51
Приложения	55

ВВЕДЕНИЕ

В системе обеспечения безопасности государства пограничные органы федеральной службы безопасности Российской Федерации занимают важное место, выполняя функцию обеспечения внешней безопасности страны, защиты ее суверенитета и территориальной целостности. Эффективность оперативно-служебной деятельности по охране государственной границы, осуществляемой пограничными органами, главным образом зависит от профессиональной подготовки сотрудников, проходящих службу в структурных подразделениях пограничных управлений, непосредственно охраняющих государственную границу.

В свою очередь, профессиональная подготовка должностных лиц включает ряд составляющих, одной из которых выступает физическая подготовка.

Для кадрового сотрудника органов Федеральной службы безопасности хорошая физическая подготовка является обязательным условием. Бесспорно, он должен обладать высоким уровнем интеллекта, но при этом быть еще и достаточно сильным, выносливым, уметь опережать противника.

В настоящее время в связи со сложной оперативной и криминогенной обстановкой в стране рукопашный бой, наряду с огневой подготовкой, становится одним из основных видов подготовки сотрудников правоохранительных органов, военнослужащие которых должны иметь высокий уровень боевой выучки при выполнении служебных задач. Сегодня должностные лица должны не только умело владеть авторучкой, они обязаны отлично стрелять, бегать, в совершенстве знать приемы рукопашного боя. Порой от этого зависит не только выполнение служебной задачи, но и их жизнь.

Проблема специальной физической подготовки занимает важное место в военно-педагогических исследованиях. В военно-научных исследованиях

профессиональной деятельности сотрудников пограничных органов, внимания к вопросам специальной профессионально-прикладной физической подготовки уделялось недостаточно. Новые требования к повышению качества профессиональной деятельности сотрудников пограничных органов приводят к тому, что на современном этапе возникает противоречие между необходимостью повышения специальной профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников и недостаточным уровнем ее научно-методического обеспечения; между необходимостью развития и формирования у сотрудников специальных профессионально-прикладных физических качеств, навыков и умений и недостаточным вниманием к реализации потенциала специальной профессионально-прикладной физической подготовки в их формировании.

Выявленное противоречие определило проблему исследования, которая заключается в совершенствовании существующего научно-теоретического и методического обеспечения физической подготовки сотрудников ПС ФСБ РФ.

Анализ литературы и практическая деятельность позволили обозначить и сформулировать тему дипломной работы: «**Особенности физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ**».

Объект исследования - процесс профессиональной подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ,

Предмет исследования - содержание и технология физической подготовки сотрудников подразделения пограничного контроля.

Цель исследования – выявить, обосновать и экспериментально проверить содержание, организацию, технологию и методику процесса физической подготовки, направленную на формирование профессионально-важных качеств пограничников.

Исходя из поставленной цели, определены **задачи исследования**:

1. Раскрыть основные научно-педагогические подходы к физической подготовке сотрудников пограничной службы.

2. Обосновать сущность физической подготовки применительно к оперативно-служебной деятельности пограничных органов России.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность экспериментальной модели физической подготовки и технологию ее реализации.

Глава 1. Теоретические аспекты физической подготовки сотрудников пограничной службы ФСБ РФ

1.1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» в теории и методике физического воспитания

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной, в жизни индивида и общества, деятельности — к профессиональному труду [22].

Понятие «специальная физическая подготовка» трактуется в некоторых современных педагогических исследованиях по-разному. Для обозначения данного феномена используется иное наименование, а именно «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Так, В.С. Анищенко предлагает следующее определение: «Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности» [1].

Ю.И. Евсеев утверждает несколько иную трактовку данного понятия, выделяя прикладные навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности [17].

Концепция становления личности профессионала положена в основу трактовки профессионально-прикладной физической подготовки в работах В.А. Кабачкова и С.А. Полиевского: «Профессионально-прикладная физическая подготовка - специфическая отрасль физической культуры, изучающая биологические, социальные и дидактические аспекты совокупного влияния

прикладных видов физкультурной деятельности и обеспечивающая на всех этапах непрерывного образования формирование личности профессионала, создающего, преобразующего материальные и духовные ценности общества, обладающего высокой профессионально-прикладной направленностью» [20].

Нетрудно заметить, что, несмотря на некоторые различия, все определения утверждают одно и то же понимание сущности специальной физической подготовки.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной — профессионально-прикладной физической подготовкой [41].

Следует подчеркнуть, что общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости и др. Поэтому ОФП служит основой ППФП [3].

Задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки могут быть определены, если известны объективные требования профессии к человеку. Вот почему научно-теоретическое обоснование ППФП прежде всего связано с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обуславливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека (к определенным двигательным и психическим качествам, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, овладению прикладными умениями, навыками и связанными с ними знаниями).

К таким факторам относят следующие:

- особенности информационного обеспечения деятельности;

- характер основных рабочих движений;
- особые внешние условия деятельности [2].

В процессе многолетней трудовой деятельности формируется профессиональный тип личности, характеризующийся определенными чертами и ценностными ориентациями, специфической структурой психических и физических качеств.

Изучение специфических прикладных требований профессии к человеку позволяет выявить эти значимые и определенные для каждого вида труда качества, прикладные навыки, умения и знания [22].

В структуре профессиональных способностей выделяют основные и дополнительные. Основные способности те, без которых данная деятельность не может эффективно выполняться и которые не могут компенсироваться другими способностями данной структуры.

Дополнительные способности — существенные, но не обязательные, и они могут заменяться другими компонентами.

Учет этих научных положений имеет принципиальное значение для теории и практики ППФП как в плане индивидуализации учебного процесса, так и в плане сосредоточения внимания на воспитании ведущих для данной профессии способностей. От уровня их развития в большей степени зависит профессиональная работоспособность [9].

1.2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки и ее необходимость в современном обществе

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип специалистами распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение [6, 10].

В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности [35].

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиями, предъявляемыми к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями [39].

Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания - профессионально-прикладной физической подготовки (далее сокращенно - ППФП) [10, 35].

С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах, по мнению Е.А. Пироговой, сложилась целая профилированная отрасль физической культуры — профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования и воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП) [30].

С.Ю. Тюленков отмечает, что, в настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется прежде всего в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда [37].

В. И. Ильинич и В. К. Бальсевич подчеркивали, что необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования

и сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами.

1. Время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

2. Производительность достаточно многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т.д.; в целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда.

3. Сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая ППФП.

4. Перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида [5, 21].

Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП, заключается в том, чтобы:

1. Пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств.

2. Интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности.

3. Повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

4. Способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидających его материальные и духовные ценности [28, 37].

Эти задачи, считают специалисты, в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента занимающихся [5, 30, 39].

Б. А. Ашмарин, В. И. Ильинич и В. А. Кабачков отмечали, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно. Первостепенную роль в их реализации, о чем уже неоднократно шла речь, играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП [3, 21, 22].

Б. А. Ашмарин, Е. С. Барчуков и В. П. Беспалько подчеркивают, что проблема нормативных критериев профессионально-прикладной физической подготовленности пока решена лишь частично и главным образом в первом приближении, что объясняется как множественностью существующих профессий и их динамичным обновлением, так и недостаточно массированным развертыванием соответствующих исследований, хотя некоторые ориентировочные нормативы уже включены в действующие официальные программы ППФП [2, 7, 8].

1.3. Особенности физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ

Физическая подготовка – это процесс, направленный на подготовку человека к определённому роду деятельности. Её результатом является физическая подготовленность, характеризующаяся высоким уровнем развития ведущих для данной деятельности качеств и степенью овладения основными для её выполнения физическими навыками [33].

Физическая подготовка как разновидность физического воспитания – это процесс совершенствования физических (двигательных) способностей человека, осуществляемых с учётом специфических особенностей его профессиональной деятельности [7].

Следовательно, содержание физической подготовки военнослужащих и, в том числе, сотрудников пограничных органов, подвержено периодическим изменениям, поскольку меняется характер выполняемых профессиональных задач, используемое вооружение, техническое оснащение, способы выполнения профессиональных задач и т.д. [28].

Специалисты отмечают, что, исходя из специфического характера и условий оперативно-служебной (оперативно-боевой) деятельности сотрудников, целесообразно выделить четыре группы задач физической подготовки, решаемых в образовательном процессе.

К первой группе отнесены задачи развития и совершенствования основных физических качеств: выносливости, быстроты, силы и ловкости. Эти задачи занимают первое место среди задач физической подготовки должностных лиц, т.к. значение высокого уровня развития этих качеств (разносторонняя физическая подготовленность) является общепринятым.

Во вторую группу выделены задачи укрепления здоровья и закаливания организма сотрудников, а также повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

К третьей группе задач отнесены задачи воспитания волевых качеств: решительности и смелости, выдержки и самообладания, инициативы и находчивости, настойчивости, упорства и др. [37, 42].

По характеру первых трёх групп задач, их представляется возможным обозначить как общие. Однако решение этих общих задач не может полностью обеспечить физическую готовность сотрудников ПС ФСБ РФ. Это связано с существенными особенностями их деятельности. Поэтому четвёртая группа охватывает задачи, предусматривающие обученность специфическим прикладным навыкам и развитие специальных качеств, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности пограничников. Это навыки: ускоренного передвижения по пересечённой местности, в том числе и в горах, в пешем порядке и на лыжах (длительные марши и марш-броски); преодоление естественных и искусственных препятствий; ведение рукопашной схватки с вооружённым противником и силового задержания; использования спецсредств; нахождения в статическом положении длительные промежутки времени без ощутимого снижения уровня функциональной готовности к внезапным быстрым действиям; скалолазания и применения горного снаряжения; преодоления различных водных преград и плавания в обмундировании с оружием и другие навыки, лежащие в основе многих оперативно-служебных действий сотрудников пограничных органов ФСБ, а также такие качества как устойчивость к кислородному голоданию, укачиванию и т.д.

Решение задач этой последней четвертой группы в общей системе подготовки кадров возможно осуществить в рамках специальной физической подготовки [35, 38].

Под специальной физической подготовкой в современной педагогической литературе некоторые авторы понимают комплексное целенаправленное воспитание основных физических качеств, а также обучение навыкам и умениям, необходимым для совершенствования эффективной профессиональной деятельности [23].

С целью определения содержания специальной профессионально-прикладной физической подготовки пограничников целесообразно проанализировать особенности их профессиональной деятельности. Деятельность сотрудников пограничных органов протекает на фоне больших психических и физических нагрузок. Она требует высокого уровня профессиональной подготовленности, высоких морально-волевых качеств и физических способностей. Такие требования обусловлены реализацией профессиональных обязанностей в экстремальных условиях, предполагающих угрозу здоровью и даже жизни [12].

Парамонов А. В. и Унгуштаев О. П. отмечают, что особенностью физической подготовки сотрудников ПС ФСБ РФ является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач; проявлению настойчивости и умений в передвижении по сильнопересеченной местности при преследовании нарушителей государственной границы; умелому применению оружия, приемов рукопашного боя и специальных средств при их задержании, пресечении других противоправных действий на границе и др., а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности. Для этого необходимо:

- обучение навыкам и умениям действий, связанных с использованием холодного и огнестрельного оружия, табельных и подручных, а также специальных средств, приемов рукопашного боя;

- формирование физической и психологической готовности к длительному преследованию нарушителей государственной границы, режима государственной границы, пограничного режима, т.е. к совершению длительных переходов (маршей) по пересеченной местности в любое время суток и в любых погодных условиях с оружием и в полном снаряжении, преодолению естественных и искусственных препятствий, водных преград;

- овладение системой практических навыков и умений самозащиты и личной безопасности в экстремальных условиях служебной деятельности [28, 38].

Следовательно, сущность специальной профессионально-прикладной физической подготовки должностных лиц заключается в формировании у них устойчивых прикладных навыков и умений, развитии физических и специальных качеств, а также приобретении знаний, обеспечивающих успешное осуществление оперативно-служебных действий, применяемых пограничниками в процессе своей профессиональной деятельности [38].

Из вышесказанного правомерно сделать вывод о том, что специальная профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ПС ФСБ РФ осуществляется по следующим основным направлениям: формирование системы устойчивых прикладных знаний, навыков и умений; развитие физических и специальных качеств [15].

Обучение прикладным, в основном двигательным, навыкам и умениям - это одно из важнейших направлений подготовки должностных лиц к службе. Оно предполагает наличие большого запаса усвоенных алгоритмов в выполнении различных профессиональных двигательных действий (навыков), так как чем больше запас навыков и умений, тем разностороннее и эффективнее может быть обеспечена любая двигательная деятельность, тем более вероятно создание алгоритмов моторных актов, а также «опережающего отражения действительности» (явление экстраполяции), необходимых во многих профессиональных действиях. Сходство основных фаз двигательных навыков,

как правило, обеспечивает положительный эффект переноса, при котором легче и быстрее происходит обучение.

Развитие профессионально-значимых физических и специальных качеств. При формировании основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости), необходимо учитывать, что степень их проявления обусловлена не только функциональными физиологическими возможностями организма человека, но и психическими факторами, в частности, волевыми, так как главенствующая роль в этих процессах принадлежит нервной системе [15].

Для повышения продуктивности освоения сотрудниками прикладных навыков и умений, большое значение имеет реализация *педагогических принципов*:

Принцип приоритета прикладности физической подготовки предполагает, чтобы первоочередное внимание уделялось развитию и совершенствованию тех качеств, знаний, навыков и умений пограничников, которые имеют наибольшее практическое значение для эффективных профессиональных действий в современных условиях. Они вырабатываются в процессе специальной профессионально-прикладной физической подготовки. Поэтому данная подготовка должна занимать основную часть всего образовательного процесса по физической культуре.

Принцип адекватности и целесообразности тренировочных нагрузок направлен на полное использование потенциальных возможностей должностных лиц для их максимального профессионального роста при минимуме тренировочных воздействий - такова суть оптимизации всего процесса физической подготовки.

Принцип непрерывности и универсальности формирования физических качеств. Поскольку специальная профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников пограничной службы направлена на развитие физических качеств и двигательных навыков применительно к специфике деятельности, то она должна представлять собой процесс непрерывной подго-

товки к выполнению оперативно-служебных задач. При этом необходимо осуществлять оптимальное согласование деятельности всех органов и систем организма человека, потому что специфика деятельности пограничника заключается еще и в том, что в любой момент успех при осуществлении оперативно-служебных действий может принести преимущественное проявление какой-либо отдельной стороны подготовки. Например, при преследовании нарушителя - скоростной или специальной выносливостью; при его задержании - приемов рукопашного боя и силового задержания; при осуществлении засадных действий - выносливость к длительному статическому напряжению, при транспортировке вертолетом - устойчивость к укачиванию; при действиях в горах - устойчивость к кислородному голоданию и т.д.

Реализация педагогических принципов прикладности, адекватности и целесообразности тренировочных нагрузок, непрерывности и универсальности формирования физических качеств позволяет повысить продуктивность процесса специальной физической подготовки должностных лиц [28, 29].

1.4. Условия повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ

Каждый человек делает себя таким, каким он хочет быть. Каждый становится профессионалом настолько, насколько он сам сделал себя профессионалом. Постоянная работа над собой нужна для профессиональной деятельности, требующей непрерывного совершенствования [32].

Обучение становится эффективным, когда представляет собой активную, психологически насыщенную деятельность занимающихся. Важно, чтобы желание к полноценному овладению профессионализмом возникало не под нажимом извне, а порождалось как бы личностно, осознанно. Успехи в подготовке прямо пропорциональны характеру и силе мотивации занимающихся (личных целей, планов, интересов, потребностей, мотивов выбора профессии, мотивов отношения к учебе и др.), моральных качеств (чувства

долга, ответственности, добросовестности, порядочности, трудолюбия, самокритичности, требовательности к себе и др.), воли (целеустремленности, активности, организованности, упорства, настойчивости, работоспособности и др.). Чтобы понять, почему с той или иной степенью успешности развивается конкретный сотрудник, надо обратиться, прежде всего, к анализу его собственной активной деятельности по овладению профессией и самоподготовке к ней. Каждый оказывается в итоге образованным настолько, насколько занимается сам, и развитым как личность настолько, насколько стремился быть личностью с положительными общими и профессиональными (в том числе физическими) качествами [34, 36].

С. Ю. Тюленков утверждает, что незнание или неправильное представление цели какой-либо деятельности (процесса) практически всегда приводит к снижению ее (его) эффективности, либо вообще сводит на нет все результаты проделанной работы. Следовательно, для поддержания (повышения) уровня мотивации к физическому совершенствованию, для сотрудников необходимо четкое и ясное понимание цели процесса физической подготовки. Они должны осознать и прочно усвоить, что физическая подготовленность является неотъемлемой частью выбранной ими профессии, а не чем-то отвлеченным, каким-то «хобби», которое всячески приветствуется и поощряется, но, по большому счету, можно обойтись и без этого [37].

Подобного результата позволяет достичь выполнение следующих требований:

1. Информационным насыщением (или частичным изменением) содержания теоретических занятий по физической подготовке путем включения в них подробного и доходчивого разъяснения конечной цели процесса физической подготовки.

2. Формированием соответствующей «окружающей среды». Сотрудникам важно постоянно убеждаться на примере руководства в правдивости подаваемых им в процессе обучения постулатов о профессиональной значимости физической подготовки. Им необходимо видеть реальное и буквальное

воплощение в жизнь тех норм, которые преподносятся на занятиях. Поэтому командованию пограничных подразделений следует уделять самое пристальное внимание физической подготовке офицеров, проходящих военную службу в этих подразделениях.

3. Занятия проводить с достаточно высокой степенью интенсивности, но при этом не допускать чрезмерные нагрузки на организм занимающихся. Подобная методика позволит существенно повысить мотивацию сотрудников к занятиям и, тем самым, повысить их эффективность [26].

Для формирования устойчивых прикладных двигательных навыков (что должно являться первоочередной задачей подготовки, в соответствии с заявленной целью) больше времени должно уделяться занятиям по прикладным разделам физической подготовки, поскольку успешное овладение двигательными навыками (прикладными в том числе) происходит под воздействием длительного и систематического упражнения [7].

Смещение направленности учебных занятий в сторону прикладных разделов физической подготовки ни в коей мере не наносит ущерба развитию у сотрудников общих физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Более того, их развитие становится более эффективным, поскольку оно происходит в ходе работы над формированием у должностных лиц профессионально-прикладных двигательных навыков и далее будет осуществляться перенос наработанных качеств на действия, характерные для выполнения служебных задач. А применение в ходе занятий по специальной профессионально-прикладной физической подготовке моделирования ситуаций, характерных для службы пограничников, позволяет формировать у должностных лиц именно те навыки, которые они будут применять при по охране государственной границы [15, 19].

Таким образом, усиление профессионально-прикладной направленности содержания физической подготовки сотрудников ПС ФСБ РФ достигается применением следующих мер:

- проведением учебных занятий по физической подготовке преимущественно по прикладным ее разделам, а упражнения из общих разделов включать в качестве отдельных элементов в подготовительную и основную части занятий;

- обязательным включением в программы зачетов и экзаменов по физической подготовке нормативов по прикладным разделам;

- активной работой по выполнению разрядных нормативов по военно-прикладным видам спорта и широкой пропагандой достижений в этой области среди сотрудников [8].

Прочность усвоения учебного материала зависит от систематического прямого и отсроченного повторения изученного. В рамках образования прочность - есть длительность сохранения в памяти усвоенных знаний от окончания обучения до момента непосредственного их применения. Критерии оценки прочности усвоения материала разработаны М.Я. Виленским и первый из них звучит как «степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения» [8, 11].

Следовательно, без наличия у должностных лиц сформированных потребностей в занятиях физической подготовкой, невозможно прочное закрепление у них изучаемого на занятиях материала. Кроме того, одной из особенностей профессиональной деятельности пограничника является частое отсутствие времени для интенсивных занятий физической подготовкой, хотя уровень своей физической подготовленности каждый сотрудник обязан поддерживать. Поэтому, решение этой задачи находится в самостоятельных занятиях должностных лиц. Но без наличия у них осознанной потребности в занятиях физической подготовкой, организация и проведение ими самостоятельных занятий становится проблематичным. Подобные ситуации приводят к снижению не только физической подготовленности конкретного сотрудника, но и к снижению его профессионализма в целом. Значит, формирование у должностных лиц соответствующих потребностей не только является следствием необходимости прочного закрепления приобретенных на учебных заня-

тиях по физической подготовке знаний, умений и навыков, но обязательным условием его дальнейшей профессиональной деятельности [24].

Таким образом, в целях активизации физического самосовершенствования сотрудников ПС ФСБ РФ как педагогического условия повышения эффективности специальной физической подготовки должностных лиц, нужно дополнить материал теоретического занятий следующими темами:

1) История физической культуры и технолого-педагогические основы ее воспитания в Пограничной службе.

2) Анатомо-физиологические и социально-биологические основы физического воспитания.

3) Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья.

4) Основы методики самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий по физической подготовке.

Это позволит:

- сформировать понимание сотрудниками роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к службе по охране государственной границы России;

- сформировать знания по научно-практическим основам физической культуры личности и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение сотрудников к физической культуре вообще и специальной физической подготовке в частности, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [20, 26].

1.5. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ РФ

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями [9].

Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;
- в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды [17].

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий [21].

В полном объеме совокупность адекватных средств ППФП не ограничивается физическими упражнениями. В комплексе с ними или самостоятельно для решения исследуемых в ней задач используют естественные средовые факторы закаливания, и при необходимости специальные гигиенические и другие средства повышения условий адаптационных возможностей организма и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности. Кроме того, в процессе ППФП должны находить применение соответствующие ее особенностям

средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка [4, 8].

Условия несения службы сотрудниками пограничной службы ФСБ РФ требуют от них высокого уровня развития психоэмоциональных систем организма для перенесения высоких нагрузок служебной деятельности. Это достигается благодаря использованию следующих средств физической культуры: бег на длинные дистанции, марш-броски в пешем порядке и на лыжах, плавание, спортивные игры и др. Преимущественной направленностью данных средств физической подготовки является развитие выносливости, силы, силовой выносливости и военно-прикладных навыков передвижения на лыжах, преодоление естественных препятствий [7, 15].

Применение, при подготовке пограничников к выполнению ими своих должностных обязанностей, таких средств физической культуры как упражнения из гимнастики, преодоление препятствий, ускоренное передвижение, спортивные игры, лыжный спорт и др., позволяет развивать у должностных лиц эмоционально-волевые качества: патриотизм, смелость, решительность, воля, дисциплинированность, ответственность, целеустремленность. Это направлено на развитие быстроты в действиях, ловкости и военно-прикладных навыков, необходимых в службе [27, 28].

Кроме этого, для эффективного выполнения служебных обязанностей, сотрудники ПС ФСБ РФ должны уметь принимать правильные решения в нестандартных условиях обстановки служебной деятельности, целесообразно рисковать, поддерживать высокий уровень стабильности профессиональных действий в условиях опасности для жизни. Для формирования этих качеств целесообразно применять средства физической культуры, направленные на развитие всех физических качеств, устойчивости к боли, стрессу, страху; проявление психологической готовности к ведению боевых действий. К таким средствам относятся спортивные игры, рукопашный бой с численно пре-

восходящим противником, все виды единоборств в разных условиях окружающей среды, преодоление препятствий [33, 38].

Формирование профессиональной подготовленности у пограничников является управляемым процессом и должно осуществляться комплексно как в системе учебных занятий по физической подготовке, так и средствами дисциплин военного цикла, с усилением их профессиональной направленности.

Практика деятельности пограничников показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий нарушителей границы зависит не только от умения владеть табельным оружием, но, и прежде всего, от уровня физической подготовленности и сформированности специальных двигательных навыков [38].

Высокая результативность физической подготовки достигается при системном подходе к организации обучения и воспитания в процессе физической подготовки. Следовательно, только представление и организация процесса физической подготовки как системы, со всей совокупностью взаимодействующих и взаимовлияющих на достижение конечного результата факторов, может привести к успешному решению задач [34].

Любой процесс обучения осуществляется с помощью метода восхождения, то есть от простого к сложному. При этом на каждом этапе обучения необходимо определять уровень усвоения сотрудниками учебной программы, прежде чем станет возможным переход к следующему этапу. Для того, чтобы профессиональная готовность пограничника достигла определенной степени, на каждом учебном занятии она должна получать определенное положительное «приращение» [8].

Выполнение профессиональных обязанностей сотрудниками пограничной службы сопровождается значительным психоэмоциональным напряжением, происходящим в условиях нарушения режима труда и отдыха (сна) и деятельностью в условиях стресса.

Успешность действий в этих условиях зависит от высокого уровня физической и психической готовности, а также развития профессионально важ-

ных двигательных навыков. В то же время, исходный уровень физической подготовленности должностных лиц, поступающих на службу, не соответствует требованиям, предъявляемым к ним. Это, во-первых, снижает эффективность их служебной деятельности; во-вторых, не позволяет качественно освоить программу обучения по физической подготовке; в-третьих, не обеспечивает высокого уровня физической готовности во время исполнения служебных обязанностей [38].

В этих условиях наиболее рационально проведение однонаправленных тренировок для развития выносливости и силы во всех формах физической подготовки, поскольку механизмы энергообеспечения тренировок при развитии указанных качеств имеют специфические особенности, а затем уже использовать упражнения для развития быстроты и ловкости. Применение однонаправленных тренировок более эффективно, так как при этом отсутствует «наслоение» биохимических продуктов распада специфической мышечной деятельности, которая наблюдается при развитии выносливости и силы на одном занятии одновременно [14].

При выполнении своих служебных обязанностей на сотрудников органов пограничной службы постоянно оказывают воздействие различные факторы, что, в свою очередь, может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению различных отрицательных эмоциональных состояний, влияющих на качество профессионально-служебной деятельности [42].

Специалистами высказывается мнение, что одной из причин недостаточного уровня физической подготовленности пограничников является несоответствие в практической направленности обучения современным условиям службы [8].

Использование активных методов обучения с моделированием ситуаций в усложненной, максимально приближенной к служебной деятельности, обстановке может способствовать совершенствованию специальных двигательных действий в вариативных условиях и являться наиболее оптимальной

формой проведения практического занятия по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» [15].

Под активными методами обучения понимают такие способы и приемы педагогического воздействия, которые побуждают обучающихся к мыслительной активности в различных вариативных условиях, к проявлению творческого подхода, совершенствованию специальных двигательных действий и поиску новых идей для решения разнообразных внезапно возникших специальных задач [18].

Используемые активные методы обучения должны вызывать у должностных лиц стремление выработать уверенность при выполнении специальных двигательных действий и поиску новых решений в сложных профессиональных вопросах. Применение специальных приемов на основе системных умений, где есть возможность выбора в данном событии, позволяет выработать оптимальное решение в ситуации для реализации его в практической деятельности [25, 42].

В настоящее время в рамках учебно-тренировочного процесса широко используются игровые методы активного обучения в вариативных условиях выполнения двигательных действий.

Действительно, с помощью активных методов можно эффективно решать проблемы практико-ориентированного обучения, что применительно в деятельности сотрудника ПС ФСБ РФ, но этим цели и задачи активных методов не ограничиваются, и возможности активных методов различны не только в смысле «активизации учебной и учебно-практической деятельности», но и в смысле многообразия достигаемых образовательных эффектов в нестандартных внезапно возникших служебных ситуациях [27].

Основная задача внедрения активных игровых методик вариативной направленности – это воспитание сотрудника, готового к действиям в различных условиях, и выработка самостоятельных решений в сложных служебных ситуациях. Но для этого необходимо совершенствовать не только систему методов сообщения новых знаний, но и методики формирования

практических навыков в создаваемых вариативных условиях у должностных лиц органов пограничной службы [8].

1.6. Критерии оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовки пограничников

Определение понятия «готовность» в педагогической науке дается по-разному, в зависимости от того, какой вид готовности рассматривается. Принято выделять временную (ситуативную) и долговременную (устойчивую) готовность; психологическую и практическую, функциональную и личностную, специальную и общую; готовность к умственной и физической деятельности и т.д.

Так, например, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определяют готовность как состояние, когда для успешного осуществления деятельности происходит активизация всех возможностей личности [16].

Некоторые авторы включают в понятие готовности различные составляющие. Наиболее структурированным является подход, согласно которому в структуре готовности выделены следующие виды: психологическая, психофизиологическая, физическая, научно-теоретическая, практическая [34].

Исходя из этой позиции, были выделены критерии специальной физической подготовки сотрудников пограничных органов: эмоционально-волевой и ценностно-мотивационный (психологическая готовность); когнитивный (научно-теоретическая готовность); операционно-технологический (практическая готовность); функциональный (психофизиологическая готовность); деятельностный (физическая готовность).

Каждый из вышеперечисленных критериев характеризуется определенными показателями:

Эмоционально-волевой компонент психологической готовности. Воля - способность к выбору цели деятельности и внутренним усилиям, необходи-

мым для ее достижения. По своей структуре волевое поведение делится на принятие решения и его реализацию [40].

Важным критерием волевого поведения является его связь с преодолением препятствий, причем независимо от того - внутренние это препятствия или внешние. Внутренними, или субъективными, препятствиями являются желания человека, направленные на невыполнение данного действия или на выполнение противоположных ему действий. Под внешними препятствиями понимаются ситуации, противодействующие достижению поставленной цели [25].

При оценке волевого аспекта психической готовности учитываются следующие показатели:

- сила воли (обобщенная способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели);

- выдержка и самообладание (умение, при необходимости, сдерживать свои чувства, недопущение импульсивных и необдуманных действий, способность владеть собой и заставлять себя выполнять запланированное действие, воздерживаться от того, что представляется желаемым, но неразумным и неправильным);

- целеустремленность (осознанная и активная направленность личности на достижение определенной цели деятельности);

- инициативность (способность предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей);

- самостоятельность (способность осознанно принимать решения, умение не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению определённых результатов);

- решительность (отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений, быстрый и энергичный переход от выбора действий и средств непосредственно к выполнению действия);

- последовательность (проистекание совершаемых человеком поступков из единого руководящего принципа, которому подчиняется все второстепенное и побочное);
- самоконтроль (соответствие выполняемых действий и цели);
- дисциплинированность (способность регулировать и сопоставлять свои желания с условиями реальной деятельности) [25].

Важно также учитывать в качестве критерия специальной физической подготовки эмоциональное отношение к деятельности, поскольку эмоции сопровождают практически любые сферы жизнедеятельности человека. Они отражают, в форме непосредственного переживания, значимость (смысл) для него тех или иных явлений и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции его деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей (мотивации) человека [40].

В качестве критериев эмоционального аспекта психической готовности нужно рассматривать такие характеристики эмоций, как: сила, устойчивость, интенсивность, положительная или отрицательная окрашенность эмоционального отношения к выполнению профессионально-физической деятельности.

Ценностно-мотивационный компонент психологической готовности.
Мотив - это психическое явление, являющееся побуждением к действию... Мотив формируется на основе потребностей, непосредственно связан с целями деятельности [31].

К основным видам мотивов психологи и педагоги относят познавательные и социальные мотивы. О познавательном мотиве говорят, если в ходе обучения преобладает направленность на содержание изучаемого материала. Если же в ходе профессиональной подготовки более выражена направленность на другого человека, то говорят о социальном мотиве.

При характеристике мотивационного аспекта необходимо руководствоваться следующими показателями: направленность мотивов (познавательные или социальные); уровни мотивов; иерархичность мотивационной

сферы (подчинение непосредственных побуждений произвольным осознанным их формам); гармоничность и взаимосвязанность отдельных мотивов между собой; стабильность и устойчивость положительно окрашенных мотивов; наличие мотивов, ориентированных на долговременную перспективу; действенность мотивов и их влияние на поведение и др. [26].

Важнейшим фактором, регулирующим и детерминирующим мотивацию личности, являются ценностные ориентации. Ценностные ориентации - «важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и ограничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного» [40].

Наличие сформированности ценностных ориентации прослеживается по следующим показателям: цельность; надежность; последовательность в суждениях и поведении; верность определенным принципам, идеалам; способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей; превосходство внутренних стимулов над внешними; активность жизненной позиции, упорство в достижении цели и др.

Когнитивный критерий. В философской и педагогической науках знание определяется как «проверенный общественно-исторической практикой и удостоверяемый логикой результат процесса познания действительности, адекватное ее отражение в сознании человека в виде представлений, понятий, суждений, теорий» [40].

К признакам научно-теоретической готовности следует отнести совокупность знаний по основным разделам физической культуры, которая реализуется в определенных функциях: прием информации (наблюдение, поиск, обнаружение, испытание); обработка информации (сравнение, классификация, оценка, обобщение, запоминание, построение прогнозов, промежуточных целей); принятие решений (выбор предмета труда, средств, условий, способов действий) [36].

ям мышечной и психической нагрузки; доминирующие состояния; эмоциональные, волевые, состояния напряжения; наличие экстенсивных состояний: утомления, стресса, психической напряженности; наличие адекватной мобилизации.

Деятельностный критерий. Деятельностный компонент специальной профессионально-прикладной физической подготовки характеризуется двигательной активностью должностных лиц, направленной на развитие их основных и специальных физических качеств [32].

К показателям, характеризующим деятельностный компонент готовности относятся: целесообразность используемых действий; их адекватность текущему состоянию объекта труда; полиэффектность (возможность выполнения одного действия с помощью различных групп мышц); адекватное соотношение автоматических (фиксированных) и перестраивающихся (изменяемых) компонентов; наличие ориентировочных, исполнительских, корректировочных и завершающих (связанных с проверкой качества) действий; качество движений (точность, меткость, координированность); уровень выполнения действий; обобщенность; сокращенность и уровень освоенности; способ деятельности; наличие индивидуального стиля деятельности; наличие сформированных основных и специальных физических качеств.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование по теме дипломной работы проводилось на основе педагогического эксперимента в период с апреля 2017 года по октябрь 2017 года, на базе контрольно-пропускного пункта (кпп) «Екатеринбург-аэропорт» Пограничного управления ФСБ России по Челябинской области.

В эксперименте приняли участие две группы сотрудников кпп «Екатеринбург-аэропорт»: группа № 1 – экспериментальная группа (15 человек) пограничников 25-40 лет, группа № 2 – контрольная группа (15 человек) пограничников 25-40 лет, с одинаковым уровнем подготовки.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе (апрель – май) проводилось теоретическое исследование проблемы формирования физической готовности сотрудников пограничной службы ФСБ России; изучалась педагогическая литература по проблемам формирования физической готовности пограничников к оперативной деятельности. В этот период была определена рабочая гипотеза, намечены цели и задачи исследования, выбраны пути и средства разработки педагогической технологии формирования физической готовности сотрудников к оперативной деятельности.

На втором этапе (июнь – октябрь) проводился педагогический эксперимент, а также работа по обработке, анализу и систематизации полученных результатов, по уточнению теоретических и экспериментальных выводов, по внедрению результатов исследования в практику физической подготовки сотрудников кпп «Екатеринбург-аэропорт».

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование.

1) Анализ научно-методической литературы.

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам физической подготовки сотрудников пограничной службы.

Значительное внимание отвели изучению и анализу построения учебно-тренировочного занятия. Исходя из результатов теоретического анализа существующей практики физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ России, сделан вывод о том, что сложившаяся система физической подготовки в подразделениях Пограничных управлений не в полной мере отвечает поставленным целям и требует оптимизации. Для существенного повышения эффективности формирования специальных профессионально-прикладных физических качеств необходимо значительное увеличение времени, выделяемого для их развития. Выдвинуто предположение о том, что оказание экспериментального воздействия в экспериментальных группах, основой которого являются учебные занятия по прикладным разделам физической подготовки, позволит получить значимые качественные изменения в формировании профессионально-прикладных физических навыков по сравнению с участниками контрольной группы, не снижая при этом уровень развития основных физических качеств. Сущность реализации данного предположения заключалась в перераспределении учебного времени между разделами дисциплины: за счет учебных часов, отводимых на изучение общих разделов, значительно увеличивалось количество занятий по прикладным разделам физической подготовки (диаграмма 1).

2) Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение пограничников к введению комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние занимающихся во время тренировки.

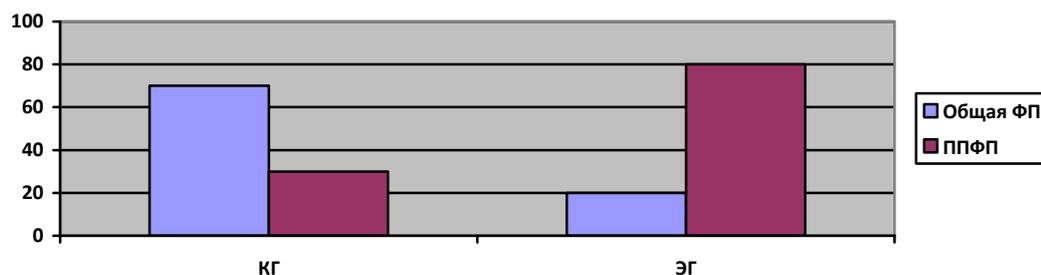


Рисунок 1. Перераспределение учебного времени между разделами физической подготовки: общими и прикладными, %.

3) Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовленности пограничников. Эксперимент заключался в следующем:

В контрольной группе тренировочные занятия проводились по методике в соответствии с программой по профессиональной подготовке должностных лиц. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен разработанный комплекс упражнений.

Упражнения проводились в среднем, размеренном темпе, их интенсивность была средней и постоянной. Отсутствие больших, утомительных нагрузок дает возможность сотруднику в спокойных условиях развивать физические качества.

В экспериментальной группе учебные занятия по физической подготовке проводились только по прикладным ее разделам: марш-броска в составе подразделения, преодолению препятствий, рукопашному бою, плаванию и т.д. Причем эти занятия, как правило, комплексировались. Например, в содержание занятий по преодолению препятствий включались элементы ускоренного передвижения и рукопашного боя.

В процессе эксперимента комплекс упражнений проводили два раза в неделю. В первый день проводились тренировки по преодолению препятствий. Занятия проходили на спортивной площадке. Второй день

включал в себя выполнение приёмов рукопашного боя в спортивном зале и тренировку по плаванию.

4) Педагогическое тестирование.

Тестирования проводились в условиях стадиона (с наличием полосы препятствий) и плавательного бассейна на контрольно-проверочных занятиях.

Для характеристики уровня развития общих физических качеств применялись тесты: бег на 100 метров (скоростно-силовые способности), бег на 1000 метров (выносливость), подтягивание на высокой перекладине (силовая выносливость).

Для характеристики уровня развития общих прикладных двигательных навыков применялись такие тесты как рукопашный бой, преодоление полосы препятствий, плавание.

Порядок выполнения физических упражнений:

Подтягивание на перекладине.

Исходное положение - вис хватом сверху на прямых руках.



Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. После фиксации неподвижного положения повторить очередное подтягивание.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела, использование талька (магнезии).

Запрещаются:

- выполнение упражнения без обуви и одежды;
- использование перчаток, ремней и иных средств, облегчающих выполнение упражнения;

- выполнение рывковых, маховых и хлестовых движений.

Бег на 100 м.

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Бег на 1 км.

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Рукопашный бой. Приёмы обезоруживания.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево:

- с шагом левой ногой влево (вперед - влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой и захватить оружие противника, сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой, нанести удар ногой в пах, провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, держащей оружие;

- прыжком уйти влево от укола, отбивом захватить оружие двумя руками, нанести удар в пах, вырвать оружие;

- с шагом левой ногой вперед - влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки и скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу вперед, а затем - круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху вниз обезоружить противника.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо: шагом или скачком уйти от укола вправо, развернув туловище влево, отбить ствол оружия противника левой рукой и захватить его; нанести одновременно удар наотмашь по лицу (горлу), а правой ногой - под стопу впереди стоящей ноги противника, с ударом ногой вырвать оружие и нанести противнику удар прикладом.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

прямо - отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить;

сверху - защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника, сверху нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить;

снизу - с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено; провести загиб руки за спину и обезоружить противника;

наотмашь - с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой; провести рычаг руки внутрь (или узел руки наверху), обезоружить.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:

при попытке достать пистолет из кобуры (кармана) - с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить ее снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить;

при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры спереди) - с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу и обезоружить;

в упор спереди - с шагом вперед в сторону отбить и поворотом туловища уйти с направления огня, захватить вооруженную руку противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить;

в упор сзади - с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху: с шагом левой ноги вперед - влево с одновременным поворотом туловища вправо

на носке правой ноги уйти с линии атаки, внешней частью предплечья правой руки встретить и сопроводить удар противника по ходу его движения, захватить руку в лучезапястном суставе (можно нанести удар ногой). Вывести противника из равновесия вперед, выполнить рычаг руки внутрь и обезоружить.

Освобождение от захватов противника:

шеи спереди (одежды на груди) - нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, а второй рукой захватить ее сверху; переходя на захват двумя руками, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь;

шеи сзади - приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать);

туловища с руками сзади - нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать);

туловища сзади - нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провезти загиб руки за спину;

туловища спереди - нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней - в лицо;

туловища с руками спереди - нанести удар коленом в пах или ребром ладони, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

ног спереди - нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой - подбородок снизу, с шагом назад рывком повернуть голову, свалить противника;

ног сзади - падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.

Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 x 2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой, продолжать метание, но не более трех гранат, до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

Плавание на 100 метров вольным стилем.

При плавании вольным стилем старт выполняется со стартовой тумбочки. По команде "ЗАНЯТЬ МЕСТА" военнослужащие становятся на задний край стартовой тумбы. По команде "НА СТАРТ" ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде "МАРШ" сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота при плавании вольным стилем разрешается выполнить под водой неограниченное количество плавательных движений ногами и руками.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты сравнительного анализа физической подготовленности сотрудников кпп «Екатеринбург-аэропорт»

Оценивая данные физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы пограничников (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Таблица результатов сравнительного анализа физической подготовленности пограничников ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Апрель	Октябрь	Апрель	Октябрь
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12 \pm 1	13 \pm 0,9	12 \pm 0,7	13 \pm 0,7
Бег на 100 м, сек	14,1 \pm 0,3	13,98 \pm 0,3	14,2 \pm 0,3	14,04 \pm 0,3
Бег на 1 км, мин	3,4 \pm 0,08	3,3 \pm 0,08	3,4 \pm 0,07	3,4 \pm 0,07
РБ, оценка	2,8 \pm 0,2	3,6 \pm 0,2*	2,8 \pm 0,2	3,01 \pm 0,2
ЕПП, мин	2,4 \pm 0,07	2,3 \pm 0,08	2,5 \pm 0,07	2,4 \pm 0,07*
Плавание, мин	1,8 \pm 0,08	1,6 \pm 0,08	1,8 \pm 0,08	1,8 \pm 0,08

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей между группами в конце эксперимента.

* – $p < 0,05$.

Результаты сравнительного анализа физической подготовленности пограничников экспериментальной группы (рис. 2, 3) показали, что:

- среднее количество подтягиваний на перекладине в апреле равно 11,7 \pm 1 раз, что говорит о среднем уровне силовых способностей сотрудников. В октябре, после проведения экспериментальной программы по профес-

сионально-прикладной физической подготовке, показатели улучшились до $13,3 \pm 0,9$ раз. Таким образом, показатель выполнения подтягиваний улучшился на 13,7%.

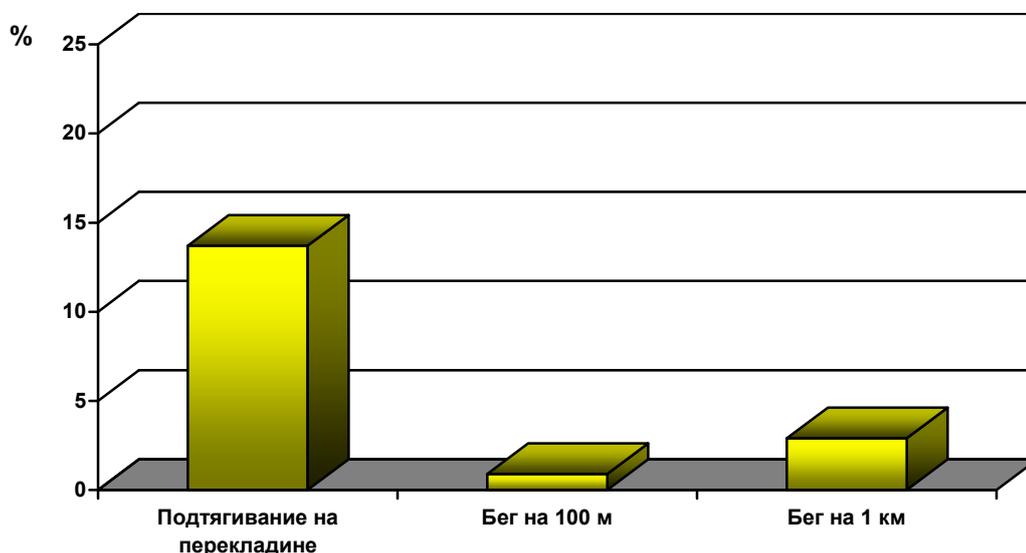


Рис. 2. Прирост показателей физической подготовленности пограничников экспериментальной группы по общим разделам физической подготовки в % соотношении.

- среднее время бега на 100 метров в апреле равно $14,1 \pm 0,3$ секундам, что говорит о среднем уровне скоростных способностей пограничников. В октябре, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке пограничников, время улучшилось до $13,98 \pm 0,3$ секунд. Таким образом, показатель времени бега на 100 метров улучшился на 0,9%.

- среднее время бега на 1 км в апреле равно $3,4 \pm 0,08$ минутам, что говорит о среднем уровне выносливости пограничников. В октябре, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке пограничников, время улучшилось до $3,3 \pm 0,08$ минут. Таким образом, показатель времени бега на 1 км улучшился на 2,9%.

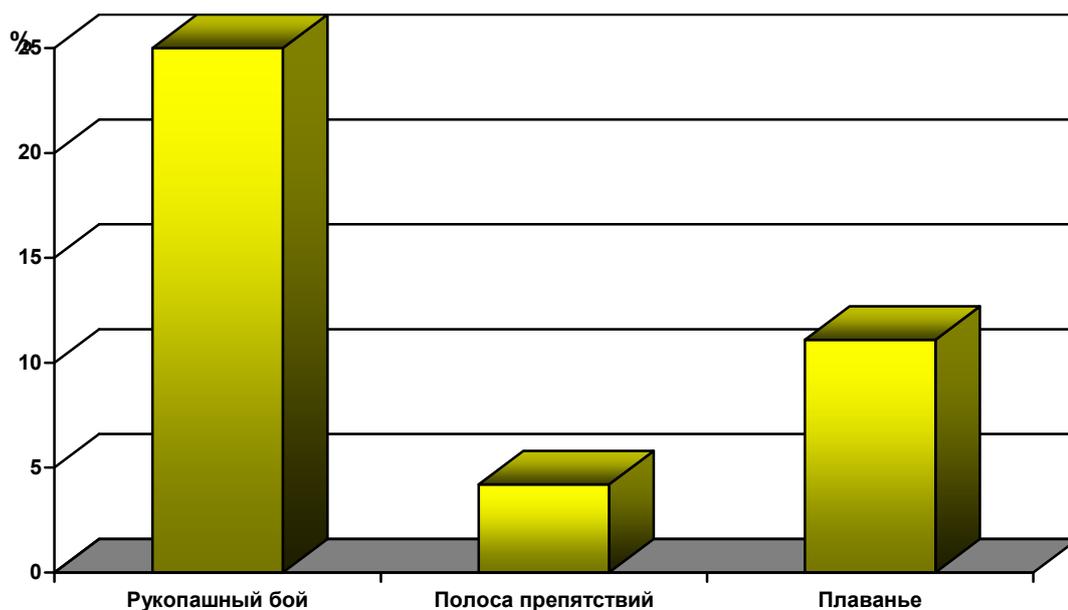


Рис. 3. Прирост показателей физической подготовленности пограничников экспериментальной группы по прикладным разделам физической подготовки в % соотношении.

- средняя оценка по рукопашному бою в апреле составила $2,8 \pm 0,2$ балла, что говорит о среднем уровне подготовки пограничников. В октябре, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке пограничников, оценка улучшилась до $3,6 \pm 0,2$ балла. Таким образом, показатель подготовки по рукопашному бою улучшился на 28,6%.

- среднее время прохождения полосы препятствий в апреле равно $2,4 \pm 0,07$ минутам, что говорит о среднем уровне подготовки пограничников. В октябре, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке пограничников, время улучшилось до $2,3 \pm 0,08$ минут. Таким образом, показатель времени прохождения полосы препятствий улучшился на 4,2%.

- среднее время плавания в апреле составило $1,8 \pm 0,08$ минут, что говорит о среднем уровне подготовки пограничников. В октябре, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной

физической подготовке пограничников, время улучшилось до $1,6 \pm 0,08$ минут. Таким образом, показатель времени прохождения полосы препятствий улучшился на 11,1%.

Таким образом, средний результат улучшения показателей в экспериментальной группе по истечению шестимесячной физической подготовки пограничников составил 10,2%. Что позволяет сделать вывод, об эффективности влияния профессионально-прикладной физической подготовки на показатели физической подготовленности пограничников.

Результаты сравнительного анализа физической подготовленности пограничников контрольной группы (рис. 4, 5) показали, что:

- среднее количество подтягиваний на перекладине в апреле равно $12,2 \pm 0,7$ раз, что говорит о среднем уровне силовых способностей сотрудников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, показатели улучшились до $13,1 \pm 0,7$ раз. Таким образом, показатель выполнения подтягиваний улучшился на 7,4%.

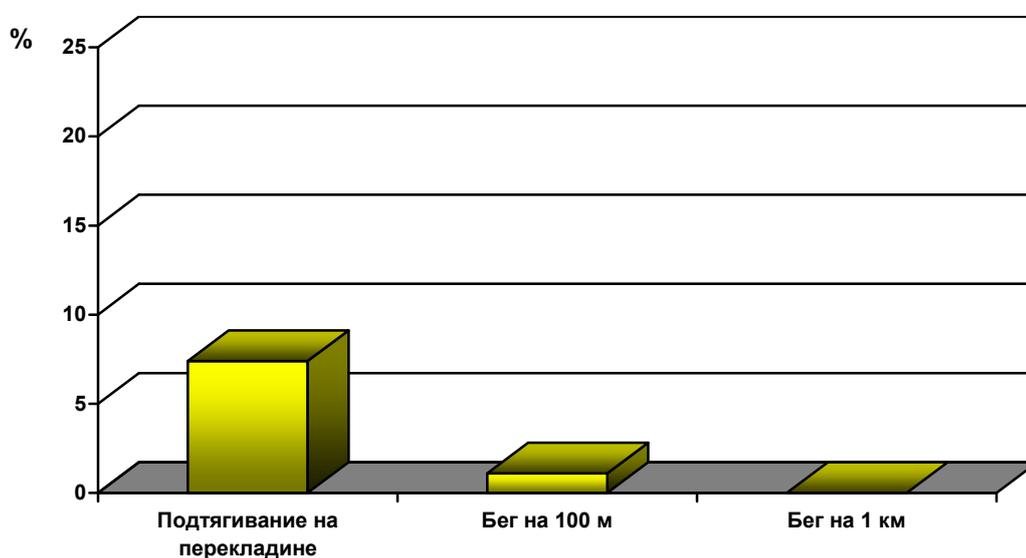


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности пограничников контрольной группы по общим разделам физической подготовки в % соотношении.

- среднее время бега на 100 метров в апреле равно $14,2 \pm 0,3$ секундам, что говорит о среднем уровне скоростных способностей пограничников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, время улучшилось до $14,04 \pm 0,3$ секунд. Таким образом, показатель времени бега на 100 метров улучшился на 1,1%.
- среднее время бега на 1 км в апреле равно $3,4 \pm 0,07$ минутам, что говорит о среднем уровне выносливости пограничников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, время не изменилось – $3,4 \pm 0,07$ минут. Таким образом, изменения составили 0%.

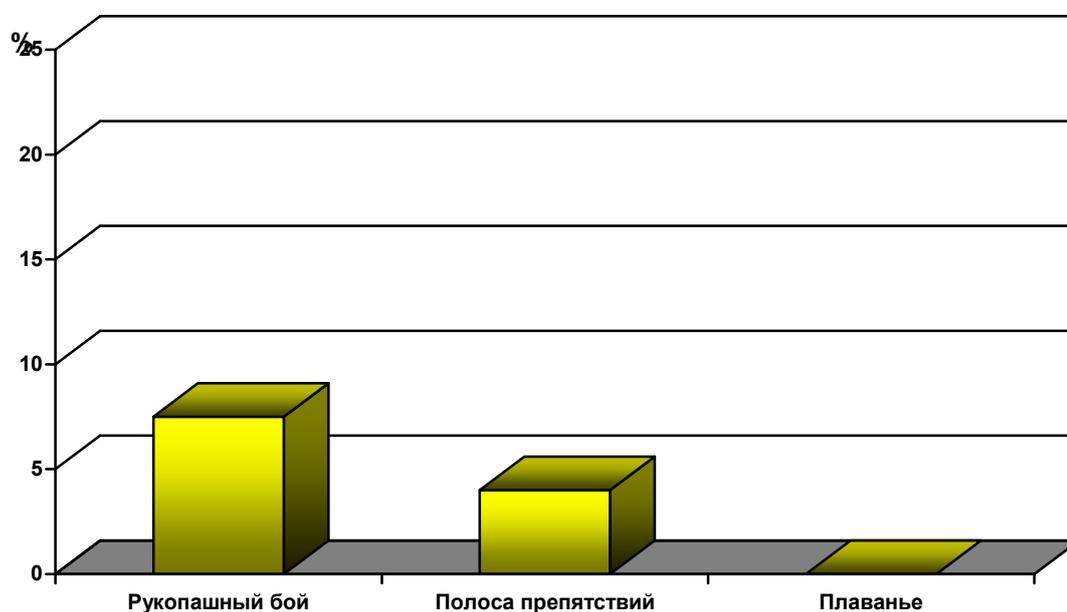


Рис. 5. Прирост показателей физической подготовленности пограничников контрольной группы по прикладным разделам физической подготовки в % соотношении.

- средняя оценка по рукопашному бою в апреле составила $2,8 \pm 0,2$ балла, что говорит о среднем уровне подготовки пограничников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, оценка улучшилась до $3,01 \pm 0,2$ балла. Таким образом, показатель подготовки по рукопашному бою улучшился на 7,5%.

- среднее время прохождения полосы препятствий в апреле равно $2,5 \pm 0,07$ минутам, что говорит о среднем уровне подготовки пограничников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, время улучшилось до $2,4 \pm 0,07$ минут. Таким образом, показатель времени прохождения полосы препятствий улучшился на 4%.

- среднее время плавания в апреле составило $1,8 \pm 0,08$ минут, что говорит о среднем уровне подготовки пограничников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, время не изменилось – $1,8 \pm 0,08$ минут. Таким образом, изменения составили 0%.

Таким образом, средний результат улучшения показателей в контрольной группе по истечению шестимесячных занятий по физической культуре составил 3,3%. Что позволяет судить о том, что физические показатели пограничников изменились незначительно.

Рассматривая результаты достоверности различий, можно сделать вывод, что на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,05$) были получены различия после шестимесячных тренировок в экспериментальной группе по тесту «Рукопашный бой», в контрольной группе по тесту «Полоса препятствий». В экспериментальной группе было выявлено более существенное улучшение показателей по тестам, чем в контрольной группе. Физическая подготовка по предложенной программе оказала более существенное воздействие на развитие основных физических качеств и, что самое важное, на выполнение профессиональных навыков и действий.

Таким образом, можно сделать заключение, что профессионально-прикладная физическая подготовка является эффективным средством улучшения показателей физической подготовленности пограничников.

Заключение

Исследование проводилось с целью определения педагогических условий повышения эффективности физической подготовки сотрудников Пограничной службы ФСБ России. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что предложенная модель формирования специальных профессионально-прикладных физических качеств сотрудников пограничных органов позволяет реализовать поставленные задачи.

В ходе исследования были получены следующие выводы:

1. Качественной характеристикой сотрудника ПС ФСБ РФ является уровень сформированности у него профессионально-важных качеств, как основных компонентов, которые способствуют успешной реализации оперативно-служебных (оперативно-боевых) задач Пограничной службы.

2. Важное место при подготовке профессиональных кадров сотрудников пограничной службы ФСБ РФ принадлежит физической подготовке.

3. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка не подменяет общую физическую подготовку, но опирается на нее и способствует формированию специальных профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для успешного решения служебных задач по охране государственной границы.

4. Процесс формирования и совершенствования физических качеств сотрудников пограничных органов реализуется с использованием всех форм физической подготовки: учебных занятий, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе служебно-боевой деятельности, а также комплексированием с другими учебными дисциплинами оперативно-боевой подготовки.

5. Приобретение профессионально-важных качеств сотрудниками пограничных органов осуществляется моделированием, в ходе учебных занятий

по физической подготовке и другим учебным дисциплинам оперативно-боевой подготовки, практических служебных ситуаций, возникновение которых наиболее вероятно при осуществлении профессиональной деятельности, и разрешение которых требует от сотрудника высокого уровня развития специальных физических качеств, владения профессионально-важными прикладными двигательными навыками и умениями.

В целях повышения эффективности специальной профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ПС ФСБ РФ целесообразно:

1. Информативное насыщение (частичная корректировка) содержания теоретических занятий по физической подготовке включением в него подробного и доходчивого разъяснения конечной цели процесса физической подготовки в вузе.

2. Проведение учебных занятий по физической подготовке главным образом по прикладным ее разделам.

3. Обязательное включение в программы подготовки зачетов и экзаменов по прикладным разделам физической подготовки.

4. Моделирование в ходе учебных занятий (в том числе по тактической, огневой, оперативной подготовке и др.) практических служебных ситуаций, возникновение которых наиболее вероятно при осуществлении профессиональной деятельности сотрудника пограничных органов и разрешение которых требует высокого уровня развития специальных физических качеств, владения профессионально-прикладными двигательными навыками и умениями.

Критериями оценки специальной физической подготовки пограничников являются: эмоционально-волевой и ценностно-мотивационный (психологическая готовность); когнитивный (научно-теоретическая готовность); операционально-технологический (практическая готовность); функциональный (психофизиологическая готовность); деятельностный (физическая готов-

ность). Каждый критерий, в свою очередь выражается через свою систему конкретных показателей.

Физическая подготовка, которая организуется вне связи со специфичностью труда, может не только не содействовать постижению профессии, но в ряде случаев и затрудняет развитие профессионально важных навыков и качеств. Учет данного факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Список использованной литературы

1. Анищенко, В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие / В.С. Анищенко. – М. : РУДН, 1999.
2. Ашмарин, Б. А. Научные исследования в теории и методике физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Физическая культура и спорт, 1998. – 428 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания и спорта / Б. А. Ашмарин. – М. : Физическая культура и спорт, 1998. – 386 с.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : Курс лекций / Е. А. Багнетова. – М. : Феникс, 2009. – 432с.
5. Бальсевич, В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / В. К Бальсевич. – М., 1991. – С.34.
6. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ УПИ, 1999. – 410 с.
7. Барчуков, Е. С. Физическая подготовка. Теория и практика / И. С. Барчуков, В. А. Соби́на. - М., 1999. - 420 с.
8. Беспалько, В. П. Татур Ю. Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов / В. П. Беспалько, Ю. Г. Татур. - М. : Высшая школа, 1989. - 144с.
9. Бишаев, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаев. – М. : Владос, 2010. – 332с.
10. Булич, Э. Г. Физическая культура и здоровье / Э. Г. Булич. – М. : Знание, 2007. - 64 с.
11. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / Я. М. Виленский. - М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
12. Гончаров, И. А. Психологический анализ профессиональной деятельности офицера в современных условиях / И. А. Гончаров. - М. : Пограничная академия, 2007.

13. Гулько, И. С. Комплексная методика полуколичественной эспресс-оценки физических возможностей организма человека : Методические рекомендации / И. С. Гулько, В. Б. Голенцов, Л. Н. Панькова. – Минск, Полымя, 2008. – 28 с.
14. Гуминский, А. А. Практические занятия по возрастной физиологии : учеб. пособие. / А. А. Гуминский. – М. : Физическая культура и спорт, 1992. – 130 с.
15. Демьяненко, Ю. К. Физическая подготовка и боевая готовность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко. - М. : Воениздат, 1981. – 112 с.
16. Дьяченко, М. И. Психология высшей школы: Особенности деятельности студентов и преподавателей вуза / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : ВГУ, 1978. - С. 199.
17. Евсеев, Ю. Физическая культура / Ю. Евсеев. – М. : Феникс, 2010. – 432 с.
18. Загвязинский, А. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие / А. И. Загвязинский, Р. П. Атаханов. – М. : Академия, 2006. – 208 с.
19. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский. – М. : Физическая культура и спорт, 1979. – 258 с.
20. Иващенко, Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я.Иващенко, Н. П. Страпко. – М. : Здоровье, 2007. – 156 с.
21. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. - М. : Высшая школа, 1978. - С.53.
22. Кабачков, В. А. Разработка профессионально-прикладной физической подготовки и опыт ее внедрения в учебных заведениях профтехобразования / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. - М.: Советский спорт, 1980. – 87 с.
23. Кузьмин, В.В. Поэтапное формирование навыков и умений ведения рукопашной схватки без оружия / В. В. Кузьмин, Н. Г. Цед. - СПб: ВИФК, 1997. - 173 с.

24. Лейфа, А. В. Профессионально формирующая среда физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений / А. В. Лейфа. - Киров, 2007. - С 18.
25. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. - СПб. : Питер, 200. - С. 374.
26. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова - М. : Просвещение, 1990.-С. 15.
27. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 648 с.
28. Парамонов, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел / А. В. Парамонов. - Тамбов, 2006. - 24с.
29. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / С. А. Смирнова. - М. : Академия, 1999. - С. 217.
30. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
31. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. - М. : Высшая школа, 1984. - С. 70.
32. Психология труда / А. В. Карпова. - М. : ВЛАДОС ПРЕСС, 2—3. - С. 196.
33. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М. : Академия, 1998. - С.8.
34. Спирин, Л.Ф. Теория и технология решения педагогических задач / Л. Ф. Спирин. - М. : Знание, 1997. - С. 29.
35. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 198 с.
36. Теплов, Б. М. Психологическая характеристика личности / Б. М. Теплов. – Дубна : РТУ, 1997. - С. 148.

37. Тюленков, С. Ю. Технология преподавания физической культуры в вузах / С. Ю. Тюленков. – М., 2002. - С. 51
38. Унгуштаев, О. П. Физическое воспитание сотрудников в спецслужбах России / О. П. Унгуштаев, В. С. Роднов. – М., 2005. - С.6
39. Физиологические основы физической культуры и спорта / Н.В. Зимские, А. В. Коробков, Я. Б.Лехтман. - К. : Наука, 1988. – 164 с.
40. Философский энциклопедический словарь / Л. Ф. Ильичева. - М. : Сов. Энциклопедия, 1973. - С. 90.
41. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 480 с.
42. Шейченко, В. А. Принцип прикладности и его реализация в физической подготовке войск / В. А. Шейченко. - Л. : ВДКИФК, 1987. - С 44-47.

Приложения

Приложение 1

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

№ п/п	ФИО	Подтягивания	Бег 100 м, сек	Бег 1 км, мин	РБ, оценка	ЕПП, мин	Плавание, мин
1	Антипин В.Н.	14	13,8	3,38	3	2,28	1,47
2	Ахмадиев С.Д.	17	12,6	3,16	5	2,12	1,34
3	Балцун В.Л.	8	14,9	3,52	2	2,57	2,12
4	Бибенин К.Б.	5	15,2	4,03	2	2,45	2,31
5	Беспутин В.В.	9	14,7	3,59	2	2,43	2,20
6	Бовда А.В.	11	15,5	3,45	3	2,44	2,06
7	Глинкин А.А.	13	13,1	3,13	2	2,23	1,43
8	Елисеев А.А.	14	12,8	3,23	4	2,18	1,52
9	Зайцев А.П.	19	13,4	3,26	2	2,20	1,47
10	Парамонов Е.А.	12	14	3,42	3	2,36	1,54
11	Рахимов Ф.Ф.	11	14,1	3,41	2	3,02	2,08
12	Саликов Е.В.	7	16	3,54	2	3,10	2,23
13	Сикорский Д.Н.	13	13,3	3,28	4	2,16	1,22
14	Серов С.О.	12	13,9	3,35	3	2,42	2,02
15	Сорокин В.В.	11	14,1	3,24	3	2,31	2,04

Приложение 2

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

№ п/п	ФИО	Подтягивания	Бег 100 м, сек	Бег 1 км, мин	РБ, оценка	ЕПП, мин	Плавание, мин
1	Антипин В.Н.	14	13,5	3,29	4	2,22	1,33
2	Ахмадиев С.Д.	18	12,4	3,13	5	2,10	1,25
3	Балцун В.Л.	11	15	3,45	3	2,50	1,53
4	Бибенин К.Б.	8	15,3	4,10	2	2,38	2,25
5	Беспутин В.В.	11	13,9	3,47	3	2,25	2,12
6	Бовда А.В.	13	15,1	3,39	4	2,30	1,54
7	Глинкин А.А.	14	13,3	3,10	3	2,19	1,33
8	Елисеев А.А.	16	12,5	3,18	5	2,14	1,35
9	Зайцев А.П.	21	13,4	3,28	3	2,17	1,34
10	Парамонов Е.А.	12	14,2	3,45	4	2,16	1,44
11	Рахимов Ф.Ф.	11	14	3,28	2	2,56	1,58
12	Саликов Е.В.	11	16,5	3,43	3	3,15	2,27
13	Сикорский Д.Н.	13	13,1	3,25	5	2,10	1,20
14	Серов С.О.	14	13,7	3,28	4	2,35	1,50
15	Сорокин В.В.	12	13,8	3,16	4	2,20	1,47

Приложение 3

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№ п/п	ФИО	Подтягивания	Бег 100 м, сек	Бег 1 км, мин	РБ, оценка	ЕПП, мин	Плавание, мин
1	Гараев Н.Р.	13	14	3,45	2	2,35	1,55
2	Горбунов А.А.	16	13,3	3,18	4	2,10	1,37
3	Губанов В.Г.	9	16,1	3,52	2	2,51	2,02
4	Дмитрук А.В.	7	15,8	4,03	3	2,41	2,35
5	Ермаков А.Л.	11	14,9	3,59	2	3,03	2,22
6	Жириков А.В.	12	14,6	3,33	4	2,55	2,15
7	Завьялов С.В.	14	13,4	3,11	3	2,27	1,41
8	Ковель Д.П.	15	12,5	3,23	5	2,19	1,45
9	Крупский А.А.	17	13,4	3,25	2	2,16	1,58
10	Левин Г.А.	11	14,2	3,34	3	2,23	1,50
11	Меньщиков Д.В.	12	13,7	3,46	2	3,06	2,10
12	Рожков А.А.	7	15,3	3,54	3	3,10	2,05
13	Сорокин Ю.В.	14	13,1	3,21	2	2,20	1,25
14	Трапезников Д.Ю.	13	13,9	3,33	3	2,48	2,25
15	Чалов В.В.	12	14,3	3,26	2	2,38	2,01

Приложение 4

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

№ п/п	ФИО	Подтягивания	Бег 100 м, сек	Бег 1 км, мин	РБ, оценка	ЕПП, мин	Плавание, мин
1	Гараев Н.Р.	14	14,2	3,40	3	2,18	2,07
2	Горбунов А.А.	17	13,3	3,16	5	2,12	1,41
3	Губанов В.Г.	11	15,5	3,41	2	2,31	1,54
4	Дмитрук А.В.	9	15	3,55	3	2,35	2,37
5	Ермаков А.Л.	12	15,5	4,01	2	3,10	2,17
6	Жириков А.В.	13	14	3,22	4	2,35	2,24
7	Завьялов С.В.	13	13,4	3,12	3	2,19	1,59
8	Ковель Д.П.	17	12,3	3,21	5	2,16	1,47
9	Крупский А.А.	18	13,4	3,28	2	2,11	1,44
10	Левин Г.А.	12	14	3,42	3	2,20	1,53
11	Меньщиков Д.В.	11	13,3	3,39	2	3	2,22
12	Рожков А.А.	11	16,1	3,47	3	3,05	1,55
13	Сорокин Ю.В.	13	12,6	3,15	2	2,22	1,34
14	Трапезников Д.Ю.	14	14,1	3,28	4	2,38	2,20
15	Чалов В.В.	11	13,9	3,24	3	2,30	2,15