

Лаврухина Галина Михайловна

Кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, gguricheva@mail.ru, Санкт-Петербург

Семиреков Владимир Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент, Новосибирский государственный педагогический университет, vsemerekoff@yandex.ru, Новосибирск

Скачков Юрий Анатольевич

Кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шулико Юрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Грунь Егор Николаевич

Старший преподаватель, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск

Межуева Татьяна Викторовна

Доцент, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ
СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

Аннотация. Сложность и ответственность задач, стоящих перед специальными подразделениями в настоящее время, предъявляют повышенные требования к физической и психологической подготовке, а выполнение служебных обязанностей сотрудников требует чрезвычайной мобилизации физических и функциональных ресурсов организма. Для подготовки сотрудников спецподразделений нами были выбраны следующие средства спортивного туризма: бег по пересеченной местности, лыжная подготовка, ходьба на лыжах с грузом, силовая гимнастика с элементами скалолазания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении (с преодолением естественных и искусственных препятствий), спортивное ориентирование, прикладное плавание, техническая подготовка, упражнения на развитие координационных способностей (на равновесие, на ориентировку в пространстве, на кинестетическое дифференцирование). Все перечисленные виды активности способствовали лучшему развитию физических качеств сотрудников спецподразделений.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники спецподразделений, функциональные ресурсы организма.

В последние годы в нашей стране неуклонно растут как количественные, так и качественные проявления преступности, что выражается в увеличении числа противоправных действий и в дерзости, жестокости, профессионализме, организованности и вооруженности преступников и террористов [1]. Сложность и ответственность задач, стоящих перед специальными подразделениями, предъявляют повышенные требования к научно-методическому обоснованию вопросов профессиональной, в том числе и физической, подготовки. Настоящая тема актуальна прежде всего потому, что выполнение служебных обязан-

ностей сотрудников требует чрезвычайной мобилизации физических ресурсов организма. Высокий уровень специальной физической подготовленности будет во многом определять успешность и эффективность выполнения поставленных перед ними задач в кризисных ситуациях [2; 7]. При разработке рекомендаций по подготовке спецподразделений не учитывается специфика физической нагрузки при ведении боевых действий в горах, и, как следствие, не выявляются профессионально важные физические качества сотрудников [3].

Представляется актуальным выдвижение и решение исследовательской проблемы

теоретического обоснования и экспериментальной проверки методики физической подготовки сотрудников спецподразделений, готовящихся к выполнению служебно-боевых задач в горных условиях Северного Кавказа.

Объектом исследования является процесс развития физических качеств сотрудников спецподразделений. *Предметом исследования* являются средства и методы спортивного туризма, способствующие развитию физических качеств сотрудников спецподразделений. *Гипотеза исследования*: предполагалось, что средства и методы спортивного туризма, включенные в программу подготовки сотрудников спецподразделений, будут способствовать лучшему развитию их физических качеств. *Целью исследования* является изучить развитие физических качеств сотрудников спецподразделений с использованием средств спортивного туризма. Цель обусловила следующие задачи исследования:

1) произвести отбор средств спортивного туризма для включения их в программу направленного формирования профессионально важных физических качеств у сотрудников спецподразделений;

2) разработать программу направленного формирования профессионально важных физических качеств у сотрудников спецподразделений и экспериментально проверить ее эффективность.

Педагогический эксперимент. В эксперименте, проводимом на базе специального отряда быстрого реагирования «Базальт» МВД России, принимали участие 20 сотрудников. Испытуемые были поделены на две группы, в каждой – по 10 человек. Перед началом эксперимента сотрудники были протестированы [6]. Показатели, полученные при тестировании, заносились в протокол. Затем с сотрудниками экспериментальной группы была проведена серия занятий, включающих упражнения для направленного развития профессионально важных физических качеств средствами спортивного туризма. Сотрудники контрольной группы продолжали заниматься по типовой программе. Тренировки проводились в течение 6 месяцев по графику, 5 раз в неделю.

Для подготовки сотрудников спецподразделений были выбраны следующие средства

спортивного туризма: бег по пересеченной местности (км), лыжная подготовка (км), ходьба на лыжах с грузом (км), силовая гимнастика с элементами скалолазания (час), ОРУ на месте и в движении (с преодолением естественных и искусственных препятствий) (час), спортивное ориентирование (час), прикладное плавание (км), техническая подготовка (преодоление склонов, водных преград, спуски на лыжах, страховка, основы скалолазания) (час), упражнения на развитие координационных способностей на равновесие, на ориентировку в пространстве, на кинестическое дифференцирование) (час).

Предварительное тестирование показало, что специальная физическая подготовка сотрудников находится на среднем уровне: среднее число подтягиваний на перекладине – 17,7 раз, среднее число «выпрыгиваний» – 70,5 раз, время прохождения теста «челночный бег» – 4×20 м – 16,9 сек, время прохождения кросса (5 км) – 24 мин 27 сек, время прохождения полосы препятствий – 196,12 сек.

Занятия по программе, основу которой составили средства спортивного туризма, позволили сотрудникам экспериментальной группы в большей степени повысить силовую подготовленность. Так, результат в тесте подтягивания на перекладине в экспериментальной группе вырос с 17,5 до 20,3 раз (различия достоверны, $P < 0,05$ %), в контрольной группе с 17,8 до 18,9 раз (различия недостоверны, $P > 0,05$ %). Результат в тесте выпрыгивания в экспериментальной группе вырос с 70,6 до 77,5 раз (различия недостоверны, $P > 0,05$ %), в контрольной группе – с 70,4 до 72,7 раз (различия недостоверны, $P > 0,05$ %).

Как показывает результат тестирования, время челночного бега улучшилось в контрольной группе значительно, чем в экспериментальной. Так, в контрольной группе время уменьшилось улучшилось с 16,9 сек до 16,4 сек (различия достоверны, $P < 0,05$ %). В экспериментальной группе – 16,9 сек до 16,6 сек (различия недостоверны, $P > 0,05$ %).

Время кросса на 5 км в экспериментальной группе снизилось с 24 мин 01 сек до 23 мин 19 сек (различия достоверны, $P < 0,05$ %), в контрольной группе – с 23 мин 56 сек до 23 мин 39 сек (различия недосто-

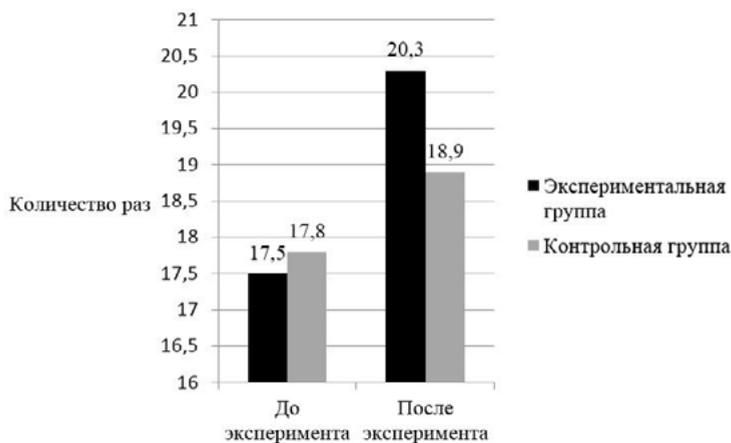


Рис. 1. Результаты теста подтягивания на перекладине

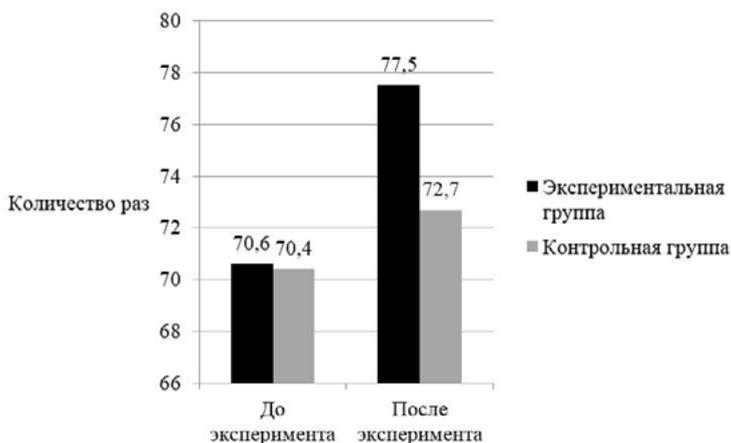


Рис. 2. Результаты теста выпрыгивания

верны, $P > 0,05$ %). Таким образом, прирост показателя выносливости в экспериментальной группе был более значительным, чем в контрольной.

Среднее время прохождения полосы препятствий в экспериментальной группе снизилось с 195,7 сек до 187,6 сек (различия достоверны, $P < 0,05$ %), в контрольной группе результат прохождения полосы препятствий снизился со 196,6 сек до 193,1 сек (различия недостоверны, $P > 0,05$ %). Таким образом, прирост показателя прохождения полосы препятствий в экспериментальной группе был более значительным, чем в контрольной (рис. 5).

Проверка программы показала, что со-

трудники экспериментальной группы в большей степени улучшили свою физическую подготовленность, чем сотрудники контрольной группы. Так, результат в тесте подтягивания на перекладине в экспериментальной группе вырос на 2,8 раз (различия достоверны, $P < 0,05$ %), в контрольной группе – на 1,1 раз (различия недостоверны $P > 0,05$ %). Результат в тесте выпрыгивания в экспериментальной группе вырос на 6,9 раз (различия недостоверны $P > 0,05$ %), в контрольной группе – на 2,3 раз (различия недостоверны $P > 0,05$ %).

Время прохождения кросса на 5 км в экспериментальной группе снизилось на 42 сек (различия недостоверны, $P < 0,05$ %), в кон-

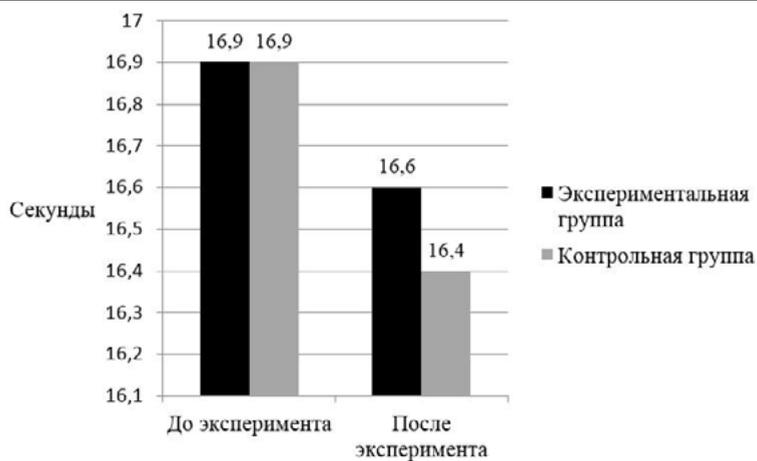


Рис. 3. Результаты теста челночный бег 4×20 м (сек)

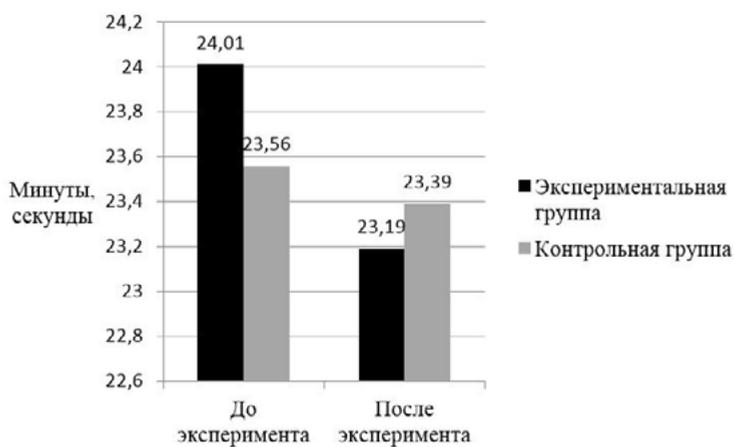


Рис. 4. Результаты исследования выносливости (кросс 5 км, мин, сек)

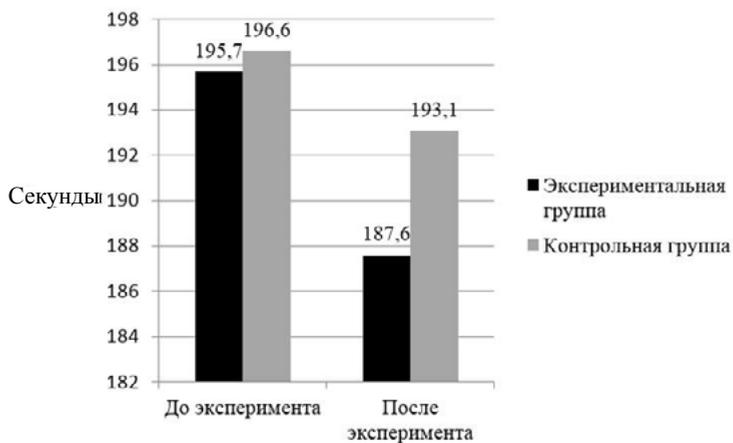


Рис. 5. Результат прохождения полосы препятствий

трольной группе на 17 сек (различия недостоверны, $P < 0,05$ %).

Среднее время прохождения полосы препятствий в экспериментальной группе снизилось на 8,1 сек (различия недостоверны, $P > 0,05$ %), в контрольной группе результат прохождения полосы препятствий снизился на 3,5 сек (различия недостоверны, $P > 0,05$ %).

Только время прохождения челночного бега улучшилось в контрольной группе значительно, чем в экспериментальной. Так, в контрольной группе количество затраченного времени уменьшилось на 0,5 сек (различия достоверны, $P < 0,05$ %). В экспериментальной группе – на 0,3 сек (различия недостоверны, $P > 0,05$ %). Таким образом, развитие качества быстроты средствами спортивного туризма оказалось неэффективным.

Библиографический список

1. Барчуков И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001. – 250 с.
2. Белоус О. И. Физическая подготовка подразделений специального назначения внутренних войск МВД России для действий в условиях горной местности: уч.-метод. пособие. – СПб.: ОМ-Пресс, 2009. – 135 с.
3. Кливоденко В. И. Боевая и физическая подготовка: пособие для самостоят. работ курсантов и слушателей учеб. заведений МВД России. –

Волгоград: ВА МВД РФ, 2002. – 156 с.

4. Куликова Г. И. Оценка физиологического и психологического состояния руководителей и участников лыжных туристских походов в условиях прохождения спортивного маршрута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10. – С. 109–114.

5. Логвинов В. С., Семиреков В. А., Тарасов А. Е., Шеманаев В. К. Некоторые проблемы формирования управленческой компетенции инструктора-проводника спортивно-оздоровительного туризма (руководителя туристического похода) // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 2. – С. 185–191.

6. Невзоров О. А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 24 с.

7. Парамонов А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2006. – 22 с.

8. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6. – С. 123–130.

9. Туркменов М. Т. Высокогорье и адаптация. – Фрунзе: Илим, 1986. – 229 с.

10. Eckerstorfer K. Alternative forms of movement as an expression of a new youth culture and its effects on a school sport // Physical education and sports of children and youth. Conference proceedings. – Bratislava: Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports, 1995. – P. 25–50.

Lavrukhina Galina Mikhaylovna

Cand. Sci. (Pedag.), Assoc. Prof., Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Semirekov Vladimir Aleksandrovich

Cand. Sci. (Pedag.), Assoc. Prof., Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Skachkov Yuriy Anatolyevich

Cand. Sci. (Pedag.), Assoc. Prof., Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Shuliko Yuriy Vladimirovich

Cand. Sci. (Pedag.), Assoc. Prof., Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Grun Egor Nikolaevich

Senior lecturer, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Mezhueva Tatiana Virtorovna

Assoc. Prof., Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES SPECIAL FORCES
WITH THE HELP OF SPORTS TOURISM**

Abstract. The complexity and responsibility of the challenges facing the special units now make high demands for physical and psychological preparation of its composition and performance of duties of employees requires extreme mobilization of physical and functional resources of the organism. The complexity and responsibility of tasks facing special units now make high demands on the physical and psychological preparation, and execution of official duties of employees requires extreme mobilization of physical and functional resources of the body. For the training of special forces, we selected the following means of sports tourism: cross-country, ski training, skiing with a load, power gymnastics with elements of rock climbing, general developmental exercises on the ground and in movement (overcoming natural and artificial obstacles), orienteering, applied swimming, technical training, exercises to develop coordination abilities (on balance, on the orientation in space, on the kinesthetic differentiation). All of these types of activities have contributed to better development of the physical qualities of the special forces.

Keywords: physical training, special forces, functional resources of the organism.

Поступила в редакцию 25.04.2015