ния музыки и темброво-шумового аккомпанемента из «Педагогической технологии развития эмоциональной отзывчивости на музыку у старших дошкольников» А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунской [1, с. 188].

Рабочий план проекта включает ряд этапов:

Подготовительный этап представляет собой подбор музыкального репертуара, позволяющего успешно развивать эмоциональную культуру детей 5 – 8 лет в условиях образовательного учреждения; подборку на основе одного эмоционального источника (эстетической эмоции или настроения) в синтезе с музыкой иллюстрации картин и стихов; разработку методики и конспектов специально-организованных занятий по развитию эмоциональной культуры детей; разработку раскраски образов в разных настроениях; создание музыкально-дидактических игр; составление «Словаря признаков и характера звучания и обобщенных средств выразительности»; создание предметной развивающей среды в группе / классе «Эмоционально-эстетической культуры детей»; диагностику детей.

Деятельностный этап включает проведение специально-организованных занятий, развивающих эмоциональную культуру детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста посредством художественной импровизации; активное использование предметной развивающей зоны «Эмоционально-эстетической культуры детей», включающей несколько блоков: «эмоциональный массаж», «комфортная музыкальная среда», «музыка режимных моментов», «формула эмоциональной устойчивости», «звучащий мир», «разноцветный мир», «эмоциональные шедевры», «звучащая живопись», «музыкально-дидактические игры».

Заключительный этап включает диагностику детей, итоговый детский импровизированный спектакль «Дорогой настроений…»; выставку лучших «Эмоциональных шедевров»; подведение итогов: фотоотчет на сайте ДОУ / школы.

Реализация проекта «Художественная импровизация – средство развития эмоциональной культуры» или «Эмоциональные шедевры» с детьми 5 – 8 лет в образовательном учреждении привела к следующим результатам: развитой эмоциональной культуре детей, повышению уровня эмпатии и рефлексии в общении, сформированным умениям эмоционально-комфортного взаимодействия в детском коллективе и со взрослыми, устойчивому нравственному поведению, умению оценивать ребенком свои эмоции и чувства, адекватным способам эмоционального реагирования, избавлению от стрессов, значительному обогащению словарного запаса выражениями из эмоциональной сферы искусства, эмоциональному общению в искусстве, умению выражать себя посредством художественной импровизации, к умению сотрудничать в коллективной деятельности.

Таким образом, участие в проекте детей-первоклассников помогло им быстрее и легче адаптироваться в новом школьном коллективе одноклассников, выстроить отношения с педагогами.

Литература

1. *Гогоберидзе, А.Г.* Детство с музыкой / А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская. – СПб, 2010.

2. *Лисина, М.И.* Проблема онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М., 1986.

3. *Моль, А.* Социодинамика культуры / А. Моль. – М., 1973.

4. *Петрушина, В.И.* Музыкальная психотерапия / В.И. Петрушина. – М., 2000.

5. *Ражников, В.Г.* Новая профессия: детский арт-психолог / В.Г. Ражников. – М. 2006.

6. *Теплов, Б.М.* Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. – М. ; Л., 1947.

7. *Ульянова, Н.С.* Формирование эмоциональной культуры младших школьников на занятиях по изобразительному искусству: дис. … канд. пед. наук / Н.С. Ульянова. – Ижевск, 2006.

8. *Якобсон, П.М.* Чувства, их развитие и воспитание / П.М. Якобсон. – М. 1976.

УДК 796.011.3

С.М. Чернышов, Ю.П. Шарков, А.В. Борисов

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В статье раскрыты предпосылки применения средств и методов физической подготовки для формирования скоростно-силовых качеств военнослужащих, раскрыта методика развития скоростно-силовой подготовки.

Физическая подготовка, скоростно-силовые качества, учебно-боевая деятельность, военнослужащие, обучение.

The article discloses the pre-conditions of using the means and methods of physical training for formation of speed and power qualities of military men; the technique of development of this training is presented in the paper.

Physical training, speed-power qualities, educational and fighting activity, military men, teaching.

В настоящее время учебно-боевая деятельность личного состава подразделений полевых узлов связи ВВС отличается высокой напряженностью, сложностью и разнообразием. Несение боевого дежурства на местах развертывания узла связи чередуется с несением боевого дежурства в стационарных условиях.

Все это значительно усложняет организацию процесса физической подготовки личного состава. Одни условия способствуют проведению регулярной физической тренировки, другие этот процесс прерывают на длительный срок.

Анализ учебно-боевой деятельности показывает, что общеизвестные в методике представления о регулярности и непрерывности тренировочного процесса не свойственны для системы физической подготовки личного состава подразделений полевых узлов связи ВВС. В системе физической подготовки личного состава подразделений полевых узлов связи ВВС периоды регулярной физической тренировки перемежаются с длительными периодами практически полного отсутствия тренировочных нагрузок. В реальных условиях служебной деятельности отмечаются резкие колебания уровня физической подготовленности личного состава, общего физического состояния и здоровья, что сказывается на уровне военно-профессиональной подготовленности данных специалистов. Это ставит задачу поиска других средств, способных обеспечить эффективное решение данной задачи.

Вопросы использования различных средств и методов физической подготовки для совершенствования работоспособности и профессиональной подготовленности специалистов разработаны в научной литературе достаточно подробно [1]. В исследованиях отмечается, что работоспособность, уровень их военно-профессиональной подготовленности и надежность военно-профессиональной деятельности в большой степени определяется физической подготовленностью. Для операторского вида деятельности профессионально важными качествами является общая выносливость и ловкость [1]. Однако для повышения эффективности военного обучения необходимо ускоренное развитие физические качеств как профессионально значимых. Учитывая, что для личного состава подразделений полевых узлов связи ВВС профессионально-важными являются скоростно-силовые качества, то представляется необходимым рассмотреть теоретические основы средств и методов подобной подготовки в системе спортивной тренировки.

Фундаментом теории спортивной тренировки в вопросах скоростно-силовой подготовки являются физиологические основы силовых способностей человека, его функциональных резервов. В зависимости от режима деятельности мышц (преодолевающего, уступающего и удерживающего) виды силы подразделяются на собственно-силовые и скоростно-силовые. В свою очередь собственно-силовые способности находят свое проявление в статической силе и плавной (медленной) силе. Скоростно-силовые способности проявляются в динамической (быстрой) силе, взрывной и амортизационной силе.

Среди основных средств развития силовых качеств выделяются:

– упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, вдвоем, с сопротивлением упругих предметов, с сопротивлением внешней среды);

– упражнения в преодолении собственного веса (легкоатлетические прыжковые упражнения, гимнастические силовые упражнения, упражнения в преодолении препятствий);

– изометрические упражнения (упражнения в активном и пассивном напряжении мышц).

Некоторые авторы, рассматривая пути повышения эффективности скоростно-силовой подготовки, рекомендуют для развития способности к проявлению значительных усилий в короткое время сочетать упражнения с малыми и большими отягощениями [1], [2]. Они считают, что критерием при выборе отягощений для развития скоростно-силовых качеств должна служить мощность, которую спортсмен развивает в упражнении. Применяя в тренировках скоростно-силовые упражнения, необходимо стремиться к максимально быстрому их выполнению, так как развиваемая спортсменом мощность прогрессивно возрастает лишь до того момента, пока не происходит значительное падение скорости движений.

Для развития мышц целесообразно применение и статических силовых упражнений. Важными положительными качествами статических упражнений считаются: возможность наиболее целесообразно воздействовать на отдельные мышечные группы, большую экономию времени; возможность строго контролировать и дозировать время и величину усилия; значительно меньше, чем при динамической тренировке, энерготраты. После упражнений изотонического характера рекомендуют применять быстрые динамические упражнения в том случае, когда основное спортивное упражнение носит скоростно-силовой характер.

Очевидно, что такое сочетание изометрических и динамических упражнений в некоторой степени моделирует особенности профессиональной деятельности спортсменов, а именно – переход от статических к значительным динамическим нагрузкам.

Кроме того при воспитании скоростно-силовых качеств необходимо знать оптимальную продолжительность работы (количество повторений упражнения) с каждым отягощением (или сопротивлением), темп выполнения упражнения, интервал отдыха для восстановления, т.е. направленность используемых упражнений. Зная эти данные и оперируя ими, можно рекомендовать количество подходов, серий при выполнении скоростно-силовых упражнений избирательного и общего воздействия.

В спортивной деятельности, как показали многочисленные исследования, упражнения силового и скоростно-силового характера, подобранные применительно к избранной спортивной специализации, являются эффективным средством физической подготовки спортсменов [2]. В этой связи, по аналогии, правомерно говорить о специфике скоростно-силовой подготовки и специальных скоростно-силовых качествах. При этом под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению значительных величин мышечной силы в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

К общим задачам относят разностороннее развитие мускулатуры, повышение скорости в разнооб-

разных движениях с отягощением в различных условиях тренировочной деятельности. К специальным задачам силовой подготовки относятся:

- на базе общей силовой подготовленности спортсмена в первую очередь развитие его специфических наиболее необходимых для профессиональной работы мышц и мышечных групп;

- исходя из требований специфики труда, развивать именно те виды силы, которые в наибольшей степени способствуют выполнению тренировочных задач.

Таким образом, анализ средств и методов скоростно-силовой подготовки в теории спортивной подготовки позволяет сделать вывод о целесообразности использования для развития скоростно-силовых качеств спортсменов дифференцированного подхода, суть которого заключается в относительно избирательном воздействии на отдельные мышечные группы в зависимости от специфики спортивной деятельности.

В определении методического подхода для повышения уровня скоростно-силовой подготовки лучше подбирать средства с оптимально высоким тренирующим эффектом, чем искать какой-либо вариант последовательного и одновременного сочетания менее эффективных средств. Авторы статьи считают, что наиболее целесообразным является одновременное применение средств силовой и скоростно-силовой подготовки и их чередование в смежных тренировочных занятиях или в одном занятии.

Что касается конкретно методов развития скоростно-силовых качеств, то в спортивной науке и практике существует большое количество методов, используемых для целенаправленного и эффективного развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена. При этом исследователи исходят из веса применяемых отягощений, количества повторений упражнений, темпа выполнения движений, интервалов отдыха, степени напряжения, характера выполняемой работы и т.д.

Обобщение же реального опыта спортивной тренировки показало, что из методов развития скоростно-силовых качеств практика в своем арсенале оставила три: повторный, «до отказа» и метод максимальных усилий. Следовательно, в целях реального выполнения экспериментальной программы исследования необходима ориентация на методы, которые возможно применить во время тренировок.

Современная система физической подготовки войск, являясь составной частью общенациональной системы физического воспитания, впитала в себя все прогрессивное, что было достигнуто многими поколениями отечественных ученых и практиков. С появлением полевых узлов связи ВВС система физической подготовки ВС была уже вполне сложившейся, а ее эффективность и значимость неоднократно подтверждены в ходе Великой Отечественной войны. Достаточно сказать, что первый учебник по теории и организации физической подготовки войск был выпущен в свет еще в 50-х гг. XX в. Физическая подготовленность всегда выделялась в качестве одной из фундаментальных основ высокого уровня военно-профессиональной подготовленности Вооруженных сил в процессе учебно-боевой деятельности. В дальнейшем, происходит более детальное рассмотрение системы физической подготовленности с переходом к выделению наиболее профессионально важных ее сторон. Таким образом, делаются попытки решить вопрос специальной направленности в физической подготовленности различных воинских специальностей.

Основное внимание исследователей направлено на изучение механизмов проявления и развития выносливости. Наряду с безусловным достижением – рассмотрением физической подготовленности как одной из фундаментальных основ военно-профессиональной подготовленности, тем не менее, в педагогических исследованиях произошло сужение тематики и некоторое замыкание на изучении выносливости и психических качеств. В ряде исследований показано, что для определения структуры физической подготовленности, уровня специальной тренированности как основы успешности профессиональных действий, эффективно изучение двигательного потенциала, структуры силовых и скоростно-силовых способностей [3], [4].

Вместе с тем, отсутствие работ по более глубокому исследованию силовых и скоростно-силовых способностей различных категорий требует изучения силовых и скоростно-силовых способностей, важность которых для многих видов профессиональной деятельности подчеркивают указанные выше авторы. Необходимость более подробного изучения структуры каждого профессионально важного двигательного качества появилась тогда, когда было показано, что традиционно выделяемые двигательные качества имеют довольно сложную, многокомпонентную структуру.

Так, например, быстрота как двигательное качество проявляется в таких формах, как:

– латентное время двигательной реакции;

– способность к максимально быстрому выполнению одиночного движения;

– способность к максимально быстрому началу движения;

– способность к проявлению максимальной частоты движений.

В таком случае скорость является интегральным, комплексным проявлением быстроты.

В системе оценки силовой подготовленности выделяются три наиболее информативных критерия: стартовая сила, взрывная сила и максимальная изометрическая сила (или абсолютная сила) мышц.

Специфика применения действий связистов, в основном, направлена на решение боевых задач на местности различного характера с разнообразным рельефом (горы, болота, пески, лес и др.), насыщенной инженерными сооружениями и покрытой воронками от разрыва мин, снарядов и бомб; в развалинах городов и населенных пунктов; в условиях воздействия и последствия ядерных ударов и химических заражений; днем и ночью; в любую погоду и т.д. Служба в войсках связи требует также от личного состава наличия навыков преодоления препятствий на основе

проявлений высоких морально-волевых и физических качеств. Следует представить себе такие условия боевых действий, где имеют место прыжки и перелезания, переноска груза и метание гранат, преодоление завалов, разрушенных мостов, действия в траншеях и развалинах строений.

Полноценный поиск наиболее значимых связей, выявление наиболее важных сторон скоростно-силовой подготовленности, естественно, будет обусловлен содержанием программ тестирования как военно-профессиональной деятельности, так и физической подготовленности, и в том числе – скоростно-силовой.

При движениях, не связанных с преодолением значительного сопротивления, рабочий эффект зависит главным образом от стартовой силы, которая является характеристикой способности мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент движения. При движениях, когда сопротивление растет, рабочий эффект зависит преимущественно от взрывной силы, для оценки которой предложено использовать отношение максимума проявления силы к времени ее достижения, т.е. градиент силы. Стартовая сила и градиент силы по времени взаимосвязаны, потому что стартовая сила влияет на значение градиента. При значительных внешних сопротивлениях рабочий эффект зависит главным образом от абсолютной силы.

Очевидно, что по мере увеличения значений прямой силы время достижения ее максимума больше зависит от максимальной изометрической силы и меньше – от градиента силы. В то же время успешность выполнения движений с незначительным сопротивлением в значительной мере определяется величиной стартовой силы.

Таким образом, анализ исследований показывает актуальность вопроса подбора средств и методов развития скоростно-силовых качеств в соответствии со спецификой профессиональной деятельности. Большой опыт накоплен по этому вопросу в спорте. В то же время анализ литературы показывает отсутствие специальных экспериментальных исследований по данному вопросу в теории и методике физической подготовки подразделений полевых узлов связи ВВС.

Анализ научной литературы и документов боевого управления по состоянию изучаемого вопроса показал, что совершенствование вооружения и военной техники полевых узлов связи ВВС и тактических особенностей их применения, проводимое в рамках военной реформы, обусловили существенные изменения функциональных обязанностей личного состава подразделений. Выполнение функциональных обязанностей личным составом полевых узлов связи ВВС происходит в сложных и меняющихся условиях обстановки, что требует быстрого перехода от относительно длительного нахождения в спокойных условиях к высокоинтенсивным действиям динамического характера.

Учитывая, что специальными задачами физической подготовки для личного состава полевых узлов связи ВВС предусматривается преимущественное развитие силы, общей и силовой выносливости, объективно создаются предпосылки для отставания в развитии скоростно-силовых качеств.

Важным результатом анализа исследований является позиция большинства авторов, считающих, что необходимо применять те средства развития скоростно-силовых качеств, которые позволяют воздействовать на наиболее профессионально важные группы мышц. Это, в свою очередь, приводит к необходимости использования дифференцированного подхода для развития скоростно-силовых качеств, который обусловливает применение в основном методов избирательного воздействия.

Литература

1. *Кадыров, Р.М.* Пути повышения эффективности управляющих движений курсантов летных училищ средствами физической подготовки / Р.М. Кадыров. – Л., 1980.

2. *Карасев, А.В.* Определение приоритета факторов боевой подготовки у офицеров РВСН / А.В. Карасев, А.М. Багиров // Совершенствование физической подготовки офицерских кадров. – М., 2000. – С. 48 – 56.

3. *Савченко, И.В.* Самостоятельная физическая тренировка операторов боевых железнодорожных комплексов с восстановительной направленностью: дис. … канд. пед. наук / И.В. Савченко. – СПб., 2005.

4. *Фокин, А.М.* Физическая подготовка как средство формирования межличностных коммуникаций у офицеров дежурных смен Ракетных войск стратегического назначения: дис. … канд. пед. наук / А.М. Фокин. – СПб., 2003.