проблемных ситуаций и др.; третий – самооценка, анализ деятельности; четвертый – выделение индикаторов-показателей деятельности личности в многонациональном социуме.

1. Крайнова Е. Е. Влияние иноязычной культуры в образовательном процессе // Образование и воспитание. — 2015. — №1. — С. 8-11. — URL <https://moluch.ru/th/4/archive/4/40/> (дата обращения: 30.09.2018).
2. Магомедов, Х. М. Педагогическое обеспечение формирования этнического самосознания студентов в условиях поликультурной образовательной среды вуза: Монография. / Х.М. Магомедов. — Ставрополь: Ставропольское книжное изд-во. — 2011. — 131 с.
3. Мильруд Р.П., Максимова И.Р. Культура как содержание обучения, объект тестирования и характеристика обучающей деятельности // Язык и культура. 2012. № 1 (17). С. 109–119.
4. Хакимов Э.Р. Сущность поликультурного образования // Вестник ИжГТУ, 2009. – № 3. – С. 189-191.

Цыганков Э.С., Шулик Г.И.

Специальная физическая подготовка мотоциклистов спецслужб

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-10-2018-09

idsp: 000001:sr-10-10-2018-09

Аннотация

В работе предложена новая модель физической подготовки мотоциклистов спецслужб, позволяющая сократить срок «вкатывания» перед летним сезоном и повысить безопасность в сложных и критических ситуациях профессиональной деятельности. Особое значение приобретают элементы самостраховки при угрозе падения на высокой скорости движения, а также в ситуациях, связанных с экстремальными маневрами при дефиците времени, дистанции, свободе передвижений.

В системе водитель-мотоцикл-дорога-среда движения каждый из компонентов может влиять негативно или позитивно на конечный результат управляющей деятельности.

Ключевые слова: посадка мотоциклиста, баланс устойчивости, готовность к экстренным действиям, тренажерная подготовка.

Abstract

The new model for the physical training of motorcyclists' special unities is offered in the article. This model allows to make shorter an adaptation period before a summer season and to make safety higher in complex and critical situations of professional activity. Elements of selfsafety are the most important if the threat of crush combines with a high speed raiding as well as in situations during extreme manoeuvres - in short of time, distance and tight driving.

Keywords: motorcyclist position on a motorbike, balance of stability, readiness for extreme activity, training on equipment.

Актуальность: опыт, накопленный в мотоциклетном спорте, позволяет утверждать, что профессиональное мастерство мотогонщиков во многом зависит от уровня физической подготовки, развития двигательных качеств, самосовершенствования в форме спортивных тренировок и соревновательной деятельности.

Анализ физической подготовки мотоциклистов спецслужб МВД и ФСБ России выявил дефицит умений и навыков, позволяющих использовать приёмы активной безопасности для преодоления критических ситуаций при выполнении служебных задач.

Для решения проблем безопасности требуется комплекс педагогических технологий, в том числе и новые разработки по прикладной физической подготовке.

Результаты исследования

На рисунке 1 представлена структура специальной тренажерной подготовки, выполняемой на неподвижном мотоцикле-тренажере во время начального предсезонного микроцикла. Комплекс упражнений позволяет формировать основы профессиональных компетенций для управления мотоциклом в нестандартных ситуациях и эффективных действий в системе «водитель-мотоцикл».

Рисунок 1 – Структура специальной тренажерной подготовки мотоциклистов спецслужб

Предлагаемый комплекс упражнений применен при подготовке мотоциклистов ДПС к летнему сезону и является элементом педагогической цепочки тренировочных средств и методов, позволяющих осуществить адаптацию организма к интенсивной профессиональной деятельности.

Хотя названный комплекс включает вспомогательные упражнения, он приобретает значимость для специальной физической подготовки, который занимает центральное место в системе тренировки водителей и спортсменов.

На рисунках 2 – 9 представлены элементы комплекса прикладной физической подготовки.

Рисунок – 2 Стойка на коленях.

Рисунок – 3 Сед на баке, ноги на руле. Формирование

Отработка баланса устойчивости

*Рисунок – 4 Стойка на сиденье поперёк, руки в стороны.
Формирование чувства равновесия*

качества гибкости.

*Рисунок – 5 «Ласточка продольная на одной ноге».
Формирование техники сложного равновесия*

Рисунок – 6 Максимальный наклон вперед с поворотом

*Рисунок – 7 «Перелет через мотоцикл в группировке с опорой о руль».
Страховка от травматизма при лобовом столкновении корпуса и касание одной рукой стопы.
Формирование качества гибкость.*

Рисунок – 8 Полуприсед на одной ноге с опорой о сиденье мотоцикла.

Рисунок – 9 Наклон назад из основной стойки до положения лёжа на спине, руки вверх.

Заключение

Разработка эффективной системы профессиональной подготовки мотоциклистов спецслужб, включает в себя разделы: общей и специальной физической подготовки, прикладной акробатики, скоростного маневрирования, техники и тактики прохождения поворотов и преодоления неровностей, а также разделы теории безопасного вождения.

Предлагаемый комплекс упражнений тренажерной подготовки является вспомогательным средством, позволяющим повысить профессиональную надёжность мотоциклистов спецслужб.

1. Цыганков, Э.С. Предсезонная жесткие подготовка мотоциклистов ДПС / Э.С. Цыганков, Г.И. Шулик // Теория и устройству практика прикладных и экстремальных соревнованиях видов тема спорта. – 2011. прохождение - №2 (21). – С. 42-45.
2. Шулик, Г. И. Экспресс оценка технического и тактического мастерства мотоспортсменов / Г. И. Шулик, Э. С. Цыганков // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №3. – С. 37-39.
3. Шулик, Г. И. Экстремальные дисциплины мотоциклетного спорта / Г. И. Шулик, Э. С. Цыганков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. - №3 (25). – С. 20-22.