

УДК 796.011.3

Эффективность внедрения универсального боя в процессе физического воспитания курсантов в образовательных организациях ФСИН России

Селяков Юрий Леонидович¹

Ленин Роман Сергеевич²

Ссорин Сергей Сергеевич³

¹*Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Вологда*

²*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

³*Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Рязань*

Аннотация. В статье освещена история создания универсального боя, причины и значимость изучения его основ в ведомственных образовательных учреждениях. Рассмотрены качества, которые вырабатываются у сотрудников при обучении данному направлению физической культуры и спорта. Выделены особенности проведения занятий по изучению приемов в группах спортивного совершенствования в образовательных учреждениях, представлены результаты, показанные курсантами Вологодского института права и экономики ФСИН России.

Ключевые слова: универсальный бой, единоборства, профессионально-прикладная физическая подготовка.

The effectiveness of the introduction of universal combat in the process of physical education of cadets in educational organizations of The Federal penitentiary service of Russia

Selyakov Yuri Leonidovich¹

Lenin Roman Sergeevich²

Ssorin Sergey Sergeevich³

¹*Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service of Russia*

²*Vologda State University*

³*Academy of the Law and Management of Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan*

Abstract. This article highlights the history of the creation of hand-to-hand combat, the reasons and the importance of studying its basics in departmental educational institutions. The qualities that are developed by employees during training in this area of physical culture and sports are considered. The features of conducting classes on the study of techniques in sports improvement groups in educational institutions are highlighted, and the results shown by the cadets of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service of Russia are presented.

Keywords: universal combat, martial arts, professionally applied physical training.

ВВЕДЕНИЕ. Спорт в целом и во всех его разновидностях способствует совершенствованию моральных и физических качеств человека. Особой популярностью сегодня пользуются различные виды единоборств, рукопашный бой, восточные единоборства и многие другие. По мнению Д. О. Силова, их навыки и происхождение – это мудрость и опыт многих поколений людей, благодаря их усилиям и стремлению к гармонии во всех сферах, включая индивидуальность людей, была сформирована разнообразная и эффективная боевая система [1].

Несмотря на обширное разнообразие приемов борьбы многих существующих видов, у них есть несколько пересечений, например, ориентация на достижение принципа эффективности боев, побед. Согласно Л. П. Онулу, универсальный бой и его техники имеют широкое распространение в различных силовых структурах [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – продемонстрировать необходимость включения универсального боя в учебный процесс высших учебных заведений с целью повышения уровня физической и функциональной подготовленности курсантов.

Понятие и история универсального боя. История создания универсального боя восходит к древним временам, когда люди начали осознавать необходимость

развивать все аспекты боевых навыков для эффективной самообороны. В разных культурах и странах появились различные системы и стили боя, сочетающие в себе элементы рукопашного боя, боевых искусств, оружия и тактики. Но с развитием спортивной сферы и появлением новых форм соревнований настоящие прорывы в области универсального боя произошли в 20 веке. В 1993 году был проведен первый турнир по смешанным единоборствам, который собрал представителей различных стилей, позволив им определить наиболее эффективные приемы и стратегии. Результаты этого эксперимента показали, что универсальный бой требует не только одного стиля и направления, но и умения бойца адаптироваться к различным условиям и противникам, для того чтобы добиться успеха на соревнованиях, необходимо овладеть элементами страйкбола, грэпплинга, бразильского джиу-джитсу, тай-бокса и других дисциплин. Сегодня смешанные единоборства являются одним из наиболее динамично развивающихся видов боевых искусств. На данный момент происходит развитие уголовно-исполнительной системы в России, основным показателем которого является совершенствование психологических и физических качеств сотрудников, при этом внимание уделяется и формированию прикладных навыков.

Значимость и необходимость включения универсального боя в систему физической подготовки курсантов ведомственных вузов. Ведомственные учебные заведения направляют свое внимание не только на периоды обучения курсантов, но и на определенные дисциплины, благодаря которым курсант обучается социализации, обретает определенные умения, навыки, качества, которые являются важными в последующей профессиональной деятельности [3]. Одним из таких направлений, изучаемых учебными заведениями уголовно-исполнительной системы, считается физическая подготовка, которая включает в себя физическое воспитание курсантов и является частью их общего развития. Профессионально-важными качествами, формирующимися у курсантов при занятии физической подготовкой, можно назвать следующие: увеличение уровня способностей, развитие волевого характера, психологически-эмоциональная устойчивость, получение профессионального опыта и возможность в дальнейшем применять его на практике в профессиональной деятельности. Для этого в ведомственных образовательных организациях уголовно-исполнительной системы важно изучение элементов универсального боя.

Универсальный бой состоит из двух видов. Первый вид, он же первый раунд, представляет собой преодоление полосы препятствий, которая состоит из 7-10 элементов. Она должна включать в себя препятствия, требующие от участников проявления физических качеств силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости, навыков по преодолению технически сложных препятствий, владения стрелковым оружием и метания спортивных снарядов по цели. В основном универсальный бой включает в себя метание ножей, минное поле, лабиринты, барьеры, вертикальные стены высотой не менее шести метров, ручную лестницу, горизонтальную трубу, гимнастическое бревно, наклонную сетку, канат. Второй вид универсального боя, он же последующие раунды (их может быть два или четыре) – поединок в ринге. В поединке на ринге разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы. По характеру универсальный бой является личными соревнованиями, так как определяются личные качества спортсменов. Можно отметить, что в универсальном бое собраны образцы и правила из различных русских единоборств, чем он

представляет особую значимость и привлекательность в сфере физической подготовки будущих специалистов уголовно-исполнительной системы. Эта подготовка включает в себя все элементы, необходимые для правильного формирования важнейших физических и психологических качеств будущих профессионалов уголовно-исполнительной системы. Универсальный бой развивает многие качества, формирующие универсального государственного служащего, такие как гибкость, сила, ловкость, быстрота, умение преодолевать препятствия и стойкость. Процесс физической подготовки имеет огромное значение для курсантов и студентов ведомственных учреждений. Спортивные занятия требуют от курсантов постоянного поддержания физической подготовленности на должном уровне. Очень часто от качества овладения боевыми приемами борьбы зависит жизнь сотрудника уголовно-исполнительной системы. Специальная физическая подготовка является основой для поддержания спортивной формы, совершенствования технических приемов.

Что касается такого вида спорта, как «универсальный бой», то прежде всего нужно формировать те двигательные навыки и развивать те мышцы, которые будут задействованы при решении боевой задачи в профессиональной деятельности курсантов. Профессиональная деятельность сотрудников ФСИН постоянно связана с риском возникновения разного рода чрезвычайных ситуаций. Поэтому необходимо постоянно совершенствовать навыки физической, огневой и тактико-специальной подготовки путем систематических занятий физической культурой и спортом. Включение в образовательный процесс такого вида спорта, как «универсальный бой», помогает курсантам на занятиях по физической культуре отрабатывать действия по возникновению внештатных ситуаций.

Основным форматом обучения курсантов приемам и методам универсального боя является 90-минутное учебное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной (разминка), основной (знакомство и отработка приемов) и заключительной (подведение итогов) [4]. Следует отметить, что курсанты, успешно освоившие универсальные боевые приемы, не всегда могут использовать их в экстремальных ситуациях. Этому способствуют такие факторы, как окружающая обстановка, освещение, рост, вес и телосложение противника и т.д. Поэтому для отработки приемов необходимо проводить занятия не только в спортивном зале, но и на улице, при разном освещении и с разными противниками. На занятии не всегда удастся изучить и отработать боевые приемы из-за большого количества людей и ограниченного времени. Поэтому рекомендуется отрабатывать каждый прием шаг за шагом под счет. Для успешного ведения боя курсанты ведомственных учреждений должны обладать такими психическими качествами, как чувство противника в бою, отличная двигательная память, развитое переключение внимания, оперативное мышление, высокая психофизиологическая подготовка и мобилизация перед вступлением в бой. Для достижения высоких результатов в общебойском бою курсанты должны обладать высоким стремлением к победе.

Как отмечалось ранее, физическая культура и спорт являются неотъемлемыми компонентами профессиональной подготовки в учебных заведениях Федеральной службы исполнения наказаний России. Рассмотрим достижения курсантов в таких видах спорта, как универсальный бой, на примере курсантов ВИПЭ ФСИН России.

В 2019 году в чемпионате мира по универсальным единоборствам, проходившем в Анапе, приняли участие 300 человек из 37 стран. На данном мероприятии

также выступили 5 курсантов ВИПЭ ФСИН России, представлявших Вологодскую область. Чемпионат проводился по направлениям "лайт" и "классика", которые предполагают прохождение полосы препятствий и бойцовский ринг. По итогам соревнований 4 бронзовые медали завоевали вологжане, а именно Анна Чумовицкая, Шамиль Исламов и Зульфия Касумова.

Анна Рыбкина, курсант ВИПЭ ФСИН России, занимается универсальным боем и самбо. Стоит отметить, что боевое самбо происходит от восточных стилей борьбы и представляет собой универсальный комплекс боевых приемов, включающий в себя как элементы борьбы, так и приемы рукопашного боя. На всероссийских соревнованиях в 2023 году девушка завоевала серебро, достойно провела три боя. В данном мероприятии участвовали более 300 спортсменов из 28 регионов страны. Как отмечает тренер Анны Юрий Селяков, курсант продемонстрировала отличную технику и силу воли, тем самым с честью представила город Вологда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключение стоит сказать, что универсальный бой не имеет альтернативы в современном мире прикладного спорта. Можно отметить, что в универсальном бое собраны образцы и правила из различных русских единоборств, чем он представляет особую значимость и привлекательность в сфере физической подготовки будущих специалистов уголовно-исполнительной системы. Его востребованность объясняется тем, что боевые искусства, являясь важнейшей специализированной дисциплиной в развитии правоохранительных и силовых структур, вышли за рамки служебно-прикладной дисциплины и стали представлять интерес для общества как вид спорта.

В результате внедрения универсального боя в образовательный процесс курсантов ФСИН решаются такие задачи, которые способствуют развитию необходимых физических качеств, навыков самозащиты, специальных навыков, необходимых для профессиональной деятельности: формирование навыков в преодолении препятствий; формирование коллективных навыков при выполнении задач; воспитание смелости в экстремальных ситуациях; совершенствование навыков боевых приемов борьбы. Данный вид подготовки может быть использован как в процессе комплексных занятий, так и в качестве отдельной дисциплины с курсантами ведомственных вузов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Силлов Д. О. Реальный уличный бой. Система выживания на улице, в армии, в тюрьме, в обществе. Москва : Эксмо, 2005. 280 с.
2. Онул Л. П. Самбо (сборник приемов) : методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия. Кировоград : Облполиграфиздат, 1990. 150 с.
3. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы / под ред. Р. В. Пузыревского. 2-е изд., испр. Москва : Юрайт ; Рязань : Академия ФСИН России, 2021. 276 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12866-6.
4. Специальный армейский рукопашный бой: система А. Кадочникова. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. (Серия «Мастера боевых искусств»). 352 с.

REFERENCES

1. Sillov D. O. (2005), Real street fight. The system of survival on the street, in the army, in prison, in society, Moscow, 2005, 280 p.
2. Onul L. P. (1990), Sambo (collection of techniques), Methodological recommendations for the study of self-defense without weapons, Kirovograd, Regional Polygraph Publishing House, 150 p.
3. Puzyrevsky R. V. (ed.) (2021), Physical training as the main component of physical culture of employees of the penal enforcement system, 2nd ed., ispr., Moscow, Yurayt, Ryazan, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, 276 p.
4. Special Army hand-to-hand combat: A. Kadochnikov's system, Rostov nD, Phoenix, 352 p., Series "Masters of martial arts".

Поступила в редакцию 09.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.