

курсантов, что и было зафиксировано исследованием.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры / М.В. Звягинцев // Научный симпозиум «Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвящённый 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. – Москва, 2020. – С. 59–64.
2. Лубышева Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область / Л.И. Лубышева // Педагогика, – 2005. – № 6. – С. 44–49.
3. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа / Л.И. Лубышева // Культура физическая и здоровье, 2012. – № 3 (39). – С. 5–11.

#### REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. (2020), “Professional sports culture of a personality – a new concept of the theory and practice of physical culture”, *Scientific symposium, Integration of natural science and social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal Theory and Practice of Physical Culture, December 4, 2020*, pp. 59–64.
2. Lubyшева, L.I. (2005), “Sports culture as a promising subject area”, *Pedagogy*, No. 6, pp. 44–49.
3. Lubyшева, L.I. (2012), “The phenomenon of sports culture in the aspect of social and pedagogical analysis”, *Physical culture and health*, No. 3 (39), pp. 5–11.

**Контактная информация:** maxim-zv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

УДК 378.147

### **О НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕСМОТРА ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФСИН РОССИИ В РАМКАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

*Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский Институт Федеральной службы исполнения наказаний, Новокузнецк*

#### **Аннотация**

Повышение качества освоения боевых приёмов борьбы является одной из актуальных проблем образовательных учреждений ФСИН России. Для этого необходимо пересмотреть содержание раздела «Боевые приёмы борьбы» примерной программы дисциплины (модуля) «Физическая подготовка», а также структуру занятия. В статье рассмотрены основные проблемы содержания раздела «Боевые приёмы борьбы», выявлены его недостатки, рассмотрена структура учебного занятия, выявлены её недостатки. Для решения этой проблемы предложено использование модульной технологии построения программы, блочной структуры организации и проведения тренировочного занятия. Данные подходы осуществляются в рамках формирования профессиональной спортивной культуры личности, что позволяет значительно повысить эффективность осуществляемой работы.

**Ключевые слова:** профессиональная спортивная культура личности, курсанты, боевые приёмы борьбы, структура занятия, содержание программы «Физическая подготовка».

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p192-196**

### **ON THE NEED TO REVISION THE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF TRAINING IN FIGHTING TECHNIQUES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA WITHIN THE FORMATION OF A PROFESSIONAL SPORTS CULTURE OF THE PERSON**

*Maxim Valerievich Zvyagintsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk*

### **Abstract**

Improving the quality of mastering fighting techniques is one of the urgent problems of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia. To do this, it is necessary to revise the content of the section "Combat fighting techniques" of the exemplary program of the discipline (module) "Physical training", as well as the structure of the lesson. The article deals with the main problems of the content of the section "Combat techniques of struggle", its shortcomings are revealed, the structure of the training session is considered, its shortcomings are revealed. To solve this problem, it is proposed to use a modular technology for building a program, a block structure for organizing and conducting a training session. These approaches are carried out within the framework of the formation of a professional sports culture of the individual, which can significantly increase the efficiency of the work carried out.

**Keywords:** professional sports culture of the personality, cadets, combat techniques of wrestling, the structure of the lesson, the content of the program "Physical training".

### **ВВЕДЕНИЕ**

Как показывают проверки физической подготовленности сотрудников различных учреждений ФСИН России выполнение боевых приёмов борьбы вызывает наибольшую трудность. Качество выполнения безусловно зависит от подразделения, в котором сотрудники проходят службу, а также от качества обучения в ведомственных образовательных учреждениях. На качество обучения влияет ряд факторов, например, рабочая программа дисциплины (модуля), применение средств и методов организации и проведения занятия и других педагогических средств.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Анализируя раздел «Боевые приёмы борьбы» примерной программы дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность можно увидеть, что на освоение раздела «Приёмы задержания» выделяется за пять лет 16 академических часов, раздел «Обезоруживание при нападении с ножом» 20 часов, «Обезоруживание при угрозе пистолетом» 20 часов, «Защита от захватов» 10 часов, раздел «Броски» 14 часов, «Защита от ударов руками и ногами» 4 часа, есть и другие разделы. Изучая распределение учебного материала на примере обезоруживания при нападении с ножом можно увидеть его неравномерное распределение: I семестр 4 часа, II семестр 2 часа, III семестр 4 часа, VI семестр 2 часа, VII семестра 4 часа и IX семестр 4 часа. По логике распределения материала следует, что курсанты I курса за 2 пары (4 академических часа) должны овладеть обезоруживанием противника от 5 стандартных атак ножом, на других же занятиях происходит совершенствование этих приёмов. Как показывает педагогическая практика, для того чтобы выработать двигательный навык у человека, необходимо, по разным данным от 1500 до 10000 повторений движения, правда научно это не подтверждено. Скорее всего, количество повторений для выработки навыка будет зависеть от сложности двигательного действия, наличия «школы» движения у человека, который осваивает это действие, педагогических приёмов, которые применяются в педагогическом взаимодействии и других факторов. Исходя из количества часов, отведённых на формирование двигательного стереотипа и перевода его в навык можно с уверенностью сказать, что за отведённое время просто не удастся выработать даже двигательный стереотип, не говоря уже о двигательном умении и навыке.

Исходя из этого необходимо в кратчайшие сроки пересмотреть содержание раздела «Боевые приёмы борьбы» дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, а также такой же раздел в программе дисциплины (модуля) ЭДпоФКиС по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

В соответствии с приказом № 301 от 12 ноября 2001 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России», раздел 5 определяет структуру плана-конспекта занятия по физической подготовке данная структура состоит из трёх разделов: подготовительная часть, основная и

заключительная части [1]. В данных частях есть подразделы: порядковый номер, содержание, время выполнения и организационно-методические указания (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Структура плана-конспекта практического занятия по физической подготовке

Подразделение: _____ Дата: _____			
Тема: _____			
Цели: _____			
Задачи 1. _____ 2. _____			
3. _____			
Место проведения: _____			
Инвентарь: _____			
Форма одежды: _____			
1	2	3	4
№	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	20-25	
1.1.	Построение, проверка, краткое объяснение темы, задач и содержания занятия	5	
1.2.	Строевые упражнения. Виды ходьбы и бега. Координационные упражнения. ОРУ и специальные (подготовительные) упражнения.	15-20	Подготовка организма к дифференцированному восприятию нагрузки.
2.	Основная часть	50-55	
2.1.	Упражнения и приемы, предусмотренные программой и темой занятия		В зависимости от стоящих задач перед занятием: а) изучение нового материала; б) совершенствование ранее изученного материала; в) с учетом профессиональной группы и подготовленности сотрудников УИС.
2.1.1	Упражнения ОФП		Развитие основных физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты, силы, ловкости.
2.1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Развитие специальных физических качеств профессионально-прикладной направленности
2.1.3	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке		Требования и результаты должны соответствовать приказу.
3.	Заключительная часть	5	
3.1.	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием		Приведение организма в относительно спокойное состояние.
3.2.	Подведение итогов занятия		Рекомендации для самостоятельных занятий и самосовершенствования занимающихся. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря

Анализируя структуру занятия, можно сделать вывод, что она не отвечает современным требованиям теории физического воспитания. Например, раздел 2.1.1 «Упражнения, предусмотренные общей физической подготовкой» не может проводиться ранее чем раздел 2.1.2 «Упражнения и боевые приемы, предусмотренные специальной физической подготовкой», т. к. физиологические сдвиги в организме не позволяют эффективно осваивать технику выполнения приёмов борьбы. В заключении основной части находится раздел 2.1.3 «Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке», нахождение этого раздела в данном месте занятия не позволит продемонстрировать максимальные результаты. Таким образом, можно заключить, что данная структура плана-конспекта занятия морально устарела, для подтверждения этого тезиса, представлен отрывок из конспекта занятия по владению шашкой в войсках конвойной стражи СССР [2] (таблица 2).

Одним из перспективных направлений для повышения качества освоения боевых приёмов борьбы, является применение технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности. Профессиональная спортивная культура личности способствует формированию готовности к несению службы курсантами образовательных

учреждений ФСИН России. Основными средствами формирования являются: учебное занятие которое строится по принципу спортивной тренировки (тренировочное занятие), использование соревновательного метода и соревнований по выполнению боевых приёмов борьбы, совершенствование техники выполнения боевых приёмов борьбы в разных условиях и на фоне физической и психологической усталости.

Таблица 2 – Зимний период (первая ступень обучения 6 ч 40 мин для всех красноармейцев первого года службы)

Период подготовки	Содержание урока	Проведение занятия
Основной период	<p>4-й урок</p> <p>Цель – познакомить обучаемых с исходным положением, с действиями шашкой и эспандером.</p> <p>Упражнения, входящие в урок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) держание шашки;</li> <li>2) исходное положение;</li> <li>3) укол без выставления ноги и с выпадом;</li> <li>4) укол на месте, на ходу, шагом и на бегу;</li> <li>5) держание эспандера;</li> <li>6) исходное положение, боевая стойка во второй и третьей позициях;</li> <li>7) шаг вперед, назад, двойной шаг вперед и назад, прыжки;</li> <li>8) укол без выпада, с выпадом и возвращением в боевую стойку, укол в грудь и живот, первым защищай;</li> <li>9) направо коли;</li> <li>10) вполоборота направо коли;</li> <li>11) вполоборота налево коли;</li> <li>12) налево и направо коли.</li> </ol>	<p>Обучаемые вызываются по очереди к учителю, и он проводит с каждым занятие отдельно, ставя обучаемого на дорожку перед собой. Здесь обучающий знакомит обучаемого с дистанцией, с положением бойца.</p> <p>Обучаемый стоит в третьей позиции и по команде производит укол «прямо коли» и т. д.</p> <p>Все приёмы производятся без выпада, затем с выпадом и с возвращением в первоначальное положение.</p> <p>При фехтовании в начале все производится по приказам учителя, затем по движению и действию учителя.</p> <p>Остальные производят упражнения в строю.</p>

## ВЫВОДЫ

1. Сравнивая таблицы, можно заметить сходство между разделами: содержание занятия и организационно-методические указания. Таблица 1928 года включает в себя современные документы: рабочую программу дисциплины (модуля) и непосредственно конспект занятия. Можно сделать вывод, что современная программа и занятия проходят по лекалам документов столетней давности. Необходимо пересмотреть структуру тренировочного занятия, сделать её более гибкой и насыщенной отвечающей современным требованиям теории и методики физического воспитания.

2. Для повышения качества обучения боевым приёмам борьбы необходимо строить программу по модульному принципу с постоянным совершенствованием ранее изученного материала и включением в процесс обучения принципов формирования профессиональной спортивной культуры личности.

3. На занятиях использовать широкий спектр средств и методов обучения боевым приёмам борьбы, что позволит в кратчайший срок сформировать двигательный стереотип и перевести его в двигательный навык. Необходимо также использовать средства спортивной подготовки, а именно тренировки и соревнования по боевым приёмам борьбы [3].

4. Структуру занятия необходимо строить по блочному принципу с применением различных типов работ в паре, группах со сменой партнёров и другими принципами организации спортивной тренировки [4]. В структуру необходимо включить блок соревновательной деятельности, который позволит существенно повысить качество освоения боевых приёмов борьбы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России : Приказ Министерства Юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 № 301 // Уголовный кодекс Российской Федерации : [сайт]. – URL:

<https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (дата обращения 01.02.2023).

2. Бриммер К. Руководство по владению шашкой в войсках конвойной стражи СССР. / Составил: К. Бриммер. – Москва ; Ленинград : Гос. изд-во. Отд. воен. литературы, 1928 (М. : тип. "Красный пролетарий"). – 56 с.

3. Звягинцев М.В. Построение тренировочного занятия в условиях реализации технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России / М.В. Звягинцев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 52–53.

4. Петухов С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика : монография / С.И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107с.

#### REFERENCES

1. Ministry of Justice of the Russian Federation (2001), "On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system of the Ministry of Justice of Russia", *Order of the of November 12, 2001 No. 301*, available at: <https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301> (accessed 01.02.2023).

2. Brimmer, K. (1928), *Guide to possession of a checker in the troops of the escort guards of the USSR*, State. publishing house Dep. military literature, Moscow, Leningrad.

3. Zvyagintsev, M.V. (2022), "Construction of a training session in the context of the implementation of the technology for the formation of a professional sports culture of the personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 52–53.

4. Petukhov, S.I. (2000), *Formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education: theory and practice*, Novokuznetsk.

**Контактная информация:** maxim-zv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

**УДК 796.422**

### **ВЛИЯНИЕ БЕГА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МАНЕЖЕ И НА ТРЕНАЖЕРЕ «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА» НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

*Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург*

#### **Аннотация**

Для поиска ответа на актуальный вопрос по совершенствованию процесса подготовки занимающихся к выполнению нормативов в беге на средние дистанции, автором поставлена цель исследования, которая заключалась в том, чтобы оценить возможности тренажера «Беговая дорожка», как эффективного средства развития скоростной выносливости. Для этого автором решались следующие задачи исследования: создать условия для физической подготовки студентов (23 юноши по 18 лет) к бегу на 3000 м в спортивном зале с применением тренажера «Беговая дорожка»; сравнить показатели развития скоростной выносливости по результатам в беге на 3000 м между студентами, которые тренировались на «Беговой дорожке» и студентами, которые в таком же объеме тренировались на дорожке легкоатлетического манежа. В результате, по итогам эксперимента, который проходил учебный год, выяснилось, что у студентов группы, которые занимались в легкоатлетическом манеже показатели скоростной выносливости на 44 с лучше, в сравнении со студентами, которые готовились с помощью «Беговой дорожки». Вывод, полноценная эффективная подготовка к бегу на средние дистанции, а, следовательно, развитие скоростной выносливости может происходить только на дорожке легкоатлетического манежа. Данный факт важен не только для теории и методики физического воспитания, но и имеет большую практическую значимость, подтверждая значимость оснащения учебных заведений всех типов соответствующими спортивными сооружениями.

**Ключевые слова:** беговая дорожка, легкоатлетический манеж, бег, средняя дистанция, тренажер, скоростная выносливость.