

7. Talibov, A.Kh., Jalilov, S.A., Dmitriev, E.S. (2019). "Dynamics of the state of health and performance of athletes at various stages of long-term training", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 345–348.

8. Uminskaya, M.B., Sokolov, V.V., Stafeeva, A.V. (2019). "Influence of skiing and proper nutrition on human performance", *Global scientific potential*, No. 5 (98), pp. 92–94.

Контактная информация: zv-aev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023

УДК 796.011.3

**ПОСТРОЕНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «БОЕВЫЕ ПРИЁМЫ БОРЬБЫ» В РАМКАХ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ**

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент Кузбасский Институт ФСИН России, Новокузнецк

Аннотация

Повышение качества освоения боевых приёмов борьбы является одной из актуальных проблем образовательных учреждений ФСИН России. Одним из перспективных направлений может быть инновационная структура занятия по дисциплине боевые приёмы борьбы, в технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности. В статье рассмотрена структура инновационного занятия, проведён сравнительный эксперимент представлены данные по успеваемости курсантов. Разработанная структура учебно-тренировочного занятия доказала свою эффективность и может быть применена в различных образовательных учреждениях сходной направленности.

Ключевые слова: структура занятия, физическая подготовка, курсанты, качество освоения учебной дисциплины, соревновательный метод.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p169-172

**BUILDING UP THE INNOVATIVE STRUCTURE OF LESSONS ON THE
DISCIPLINE «FIGHTING TECHNIQUES OF FIGHTING» WITHIN THE
FORMATION OF PROFESSIONAL SPORTS PERSONALITY OF THE CADETS**
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. One of the promising areas can be an innovative structure of the lesson in the discipline of combat techniques of wrestling, in the technology of forming the professional sports culture of the individual. The article considers the structure of the innovative lesson, conducted the comparative experiment and presents data on the performance of cadets. The developed structure of the training session has proved its effectiveness and can be applied in various educational institutions of the similar orientation.

Keywords: class structure, physical training, cadets, quality of learning discipline, competitive method.

ВВЕДЕНИЕ

Плановые проверки территориальных органов ФСИН России по физической подготовке определяют общий уровень этой подготовки как удовлетворительный. Уровень физической подготовленности сотрудников оценивается по двум критериям: сдача нормативов по физической подготовке и выполнение боевых приёмов борьбы. Сотрудники по-разному сдают и контрольные нормативы по физической подготовленности и боевые

приёмы борьбы. Лучшие результаты демонстрируют те сотрудники, которые относительно недавно окончили образовательные учреждения. Успешность сдачи зависит и от подразделения, в котором сотрудники проходят службу, лучше всего сдают нормативы подразделения охраны и конвоирования, хуже – подразделения уголовно-исполнительной инспекции.

Для повышения уровня физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы предлагаются различные способы, от простого увеличения часов, отведённых для занятий, до изменения содержания программ подготовки. В образовательных организациях ФСИН России способов повышения уровня физической подготовленности гораздо меньше, количество часов определено образовательным стандартом, содержание программ также определено. Основным способом повышения эффективности занятия является улучшение методики его проведения.

Одним из способов повышения качества организации и проведения занятия является организация занятия в технологии формирования Профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России. Профессиональная спортивная культура личности (ПСКЛ) – это часть профессиональной культуры, формируемая на этапе обучения в ВУЗе, направленная на формирование положительного отношения к спортивной деятельности и использование спортивной деятельности для физического совершенствования и подготовки к исполнению своих профессиональных обязанностей [3]. Было определены компоненты этого понятия, выделены критерии сформированности этих компонентов, предложена методика определения сформированности профессиональной спортивной культуры личности [2]. В дальнейшем была разработана педагогическая концепция и педагогическая технология формирования профессиональной спортивной культуры личности у курсантов образовательных учреждений ФСИН России. Одним из ключевых моментов технологии формирования ПСКЛ курсантов является организация учебного занятия по физическому воспитанию курсантов.

ОСНОВАНИЯ ЧАСТЬ

Цель работы – разработать структуру учебно-тренировочного занятия по дисциплине «Боевые приёмы борьбы» (БПБ) в технологии формирования ПСКЛ курсантов и апробировать её на практических занятиях в Кузбасском институте ФСИН России.

Задачи:

1. Разработать структуру учебно-тренировочного занятия по дисциплине «Боевые приёмы борьбы».
2. Апробировать её на практических занятиях.
3. Сравнить с общепринятой структурой учебного занятия.

Методы исследования:

1. Анализ общепринятой структуры организации и проведения учебного занятия.
2. Разработка инновационной структуры организации и проведения занятия по Боевым приёмам борьбы.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод экспертных оценок.
5. Методы математической статистики.

Структура учебного занятия в Кузбасском институте ФСИН России определена приказом № 301 от 12 ноября 2001 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» [1] и включает три части. В подготовительной части идёт построение личного состава, объяснение темы, задач, содержания занятия, а также выполняются упражнения разминки. В основной части выполняются упражнения по ОФП, упражнения на освоение и совершенствование боевых приёмов борьбы и сдача контрольных нормативов. В заключительной части выполняются упражнения на расслабление и подведение итогов занятия [1]. Данная

структура организации и проведения учебного занятия не отвечает современным тенденциям. Например, освоение техники выполнения упражнения должно предшествовать блоку развития физических качеств. В учебных учреждениях не всегда есть необходимость в сдаче контрольных нормативов. Отсутствует тренировка умения выполнять приёмы на фоне физической и психологической усталости. Для устранения данных недостатков необходимо пересмотреть структуру учебно-тренировочного занятия.

При разработке структуры учебно-тренировочного занятия был применён «блочный» принцип построения учебных занятий, предложенный С.И. Петуховым [4]. Одним из эффективнейших способов повышения уровня физической подготовленности является спортивная тренировка, в связи с этим структура учебного занятия была приближена к структуре спортивной тренировки. Структура учебного занятия состоит из: организационных блоков в начале и по окончании занятий, в которых происходит доведение цели, задач занятия, а также подводятся итоги, выставляются отметки и даётся задание на самоподготовку; блоков динамической и статической разминки, в которых решаются задачи подготовки организма к физической нагрузке; блока акробатических упражнений и упражнений на гибкость – задачи данного блока отработать страховку и самостраховку, выполнить упражнения на повышение подвижности в суставах пояса верхних и нижних конечностей; блока основных упражнений, цель – решение образовательных задач занятия; оценочно-соревновательного блока, цель – выполнение приёмов на оценку либо совершенствование приёмов с применением соревновательного метода; блока ОФП, цель – развитие физических качеств курсантов.

Такая система построения занятия позволяет при необходимости менять последовательность блоков в зависимости от задач занятия, например использование соревновательного блока после блока ОФП решает задачу совершенствования выполнения БПБ на фоне физической и психологической усталости. Имеется несколько «пиков» нагрузки, что повышает тренировочный эффект учебного занятия. Соревновательная составляющая способствует формированию мотивации к занятиям.

Педагогический эксперимент по апробации разработанной структуры учебно-тренировочного занятия был проведён в течение 2021-2022 учебного года на базе Кузбасского института ФСИН России. В эксперименте участвовало 60 человек экспериментальной группы (35 юношей и 25 девушек) и 60 человек контрольной группы (36 юношей и 24 девушки), все испытуемые являлись курсантами I-го курса. Экспериментальная группа занималась по разработанной структуре учебно-тренировочного занятия. Контрольная группа занималась по общепринятой структуре занятия, утверждённой приказом. В конце учебного года в июне-июле 2022 года курсанты сдавали зачёт. Для приёма зачёта была сформирована группа экспертов из 5 человек, которая оценивала качество выполнения БПБ по 5 бальной шкале. Полученные данные обрабатывались методами математической статистики: вычислялись среднее арифметическое, квадратичное отклонение, а также количественная и качественная успеваемость. В ходе эксперимента были получены следующие результаты (таблица).

Таблица – Показатели уровня освоения БПБ по результатам эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Средний балл	4,6±0,5	3,5±0,3
Количественная успеваемость (%)	100	62,4
Качественная успеваемость (%)	85,8	34,5

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что по всем показателям экспериментальная группа превосходит контрольную. Это возможно только за счёт адекватно подобранной физической нагрузки и методически верного построения учебно-тренировочного занятия.

ВЫВОДЫ

1. Разработанная инновационная структура занятия по БПБ доказала свою эффективность и может быть применена на занятиях.
2. Использование данной структуры учебно-тренировочного занятия позволяет не только повысить уровень качества освоения боевых приёмов борьбы, но и сформировать готовность к несению службы и умению применять данные приёмы в различных состояниях (бодрости, усталость, после физической нагрузки, в условиях спортивной борьбы).
3. Разработанная инновационная структура занятия по освоению боевых приёмов борьбы может быть реализована не только в образовательных учреждениях ФСИН России, но и в других схожих образовательных учреждениях.

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: 01.12.2022).
2. Звягинцев М.В. Оценка уровня сформированности профессиональной спортивной культуры личности на основе социологического инструментария. / М.В. Звягинцев, Е.Н. Звягинцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6 (994). – С. 72–75.
3. Звягинцев М.В. Педагогическая система формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России / М.В. Звягинцев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2022. – С. 62–65.
4. Петухов С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика : монография / С.И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.

REFERENCES

1. Ministry of Justice of Russian Federation (2001), “On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system”, *Order of the November 12, 2001, No. 301*, available at: <https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (accessed: 01.12.2022).
2. Zvyagintsev, M.V. and Zvyagintseva, E.N. (2021), “Assessment of the level of formation of a professional sports culture of a person based on sociological tools”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6 (994), pp. 72–75.
3. Zvyagintsev, M.V. (2022), “Pedagogical system of formation of professional sports culture of the personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the international scientific and practical conference*, Irkutsk, pp. 62–65.
4. Petukhov, S.I. (2000), *Formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education: theory and practice, monograph*, Novokuznetsk.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2023

УДК 796.022

ПРЕИМУЩЕСТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО САМОКАТА НАД ЭЛЕКТРОСАМОКАТОМ В РАМКАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиабметов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург