

5. Ministry of Sport of Russian Federation (2020), "Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030", available at: <http://static.government.ru/media/files> (data accessed: 20/08/2022).

Контактная информация: fayasib@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.01.2023

УДК 796.015.4

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СЛИЯНИЮ ДВУХ ВИДОВ СПОРТА: ШАХМАТ И КИКБОКСИНГА

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России», Пермь; Владислав Владимирович Варинов, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказания России», Новокузнецк; Алексей Викторович Садков, кандидат педагогических наук, доцент, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказания России, Вологда; Татьяна Владимировна Швецова, кандидат педагогических наук, Алексей Борисович Тинюков, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск

Аннотация

В данной статье рассмотрен вопрос физической и интеллектуальной подготовки курсантов вузов ФСИН России средствами соединения игры в быстрые шахматы и кикбоксинга. Необходимость слияния двух видов спорта позволит одновременно повысить боеспособность и интеллект курсантов к прохождению службы. Научная новизна результатов исследования заключается в слиянии двух видов спорта «шахмат» и «кикбоксинга» с целью улучшение функционально-физических и интеллектуальных способностей организма занимающихся. Практическая значимость результатов исследования заключается в применении данного опыта в подготовке учащейся молодежи различных возрастных групп.

Ключевые слова: курсанты, кикбоксинг, образовательная деятельность, спортивная деятельность, тренировочный процесс, физическая активность, шахматы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p323-327

EXPERIENCE IN ORGANIZING TRAINING SESSIONS TO MERGE TWO SPORTS: CHESS AND KICKBOXING

Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Vladislav Vladimirovich Varinov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk; Aleksey Viktorovich Sadkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vologda; Tatyana Vladimirovna Shvetsova, the candidate of pedagogical sciences, Aleksey Borisovich Tinyukov, the candidate of pedagogical sciences, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova, Ulyanovsk

Abstract

This article deals with the issue of physical and intellectual training of cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia by means of combining the game of rapid chess and kickboxing. The need to merge the two sports will simultaneously increase the combat effectiveness and intelligence of cadets to the conditions of service. The scientific novelty of the results of the study lies in the fusion of the two sports "chess" and "kickboxing" in order to improve the functional, physical and intellectual abilities of the body involved. The practical significance of the results of the study lies in the application of this experience in the preparation of young students of various age groups.

Keywords: cadets, kickboxing, educational activities, sports activities, training process, physical activity, chess.

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир претерпевает существенные изменения в области науки, культуры, искусства, образования, медицины и спорта. Зачастую большая часть людей подстраиваются под реалии современного мира и изменяющиеся условия жизнедеятельности. Современный человек, хочет он того или нет, должен постоянно развиваться и совершенствовать свои знания и умения, с целью того, чтобы «идти в ногу со временем». Ни для кого не секрет, что более успешные люди обладают такими личностными качествами как активность, коммуникативность, трудолюбие, соблюдение субординации и любознательность.

Учеными доказано, что сочетание умственной и физической деятельности плодотворно влияет на человеческий организм, его функции и системы. Малоподвижный образ жизни и низкая двигательная активность отрицательно влияют на функциональное состояние человека. Человеческий организм в связи со своими особенностями, рассчитан на достаточно значительные ежедневные физические нагрузки. Если же происходит обратное и организм не получает оптимальной дозы нагрузки, то в этой связи происходит снижение функций, а также возникают более тяжелые последствия, переходящие в хронические заболевания.

Для того чтобы предотвратить данные факторы и помочь организму адаптироваться к изменяющимся условиям современного мира, нами предложено создать и апробировать на практике одно из новых направлений физкультурно-спортивной деятельности, которое одновременно улучшает физические качества и в тот же момент повышает умственные способности занимающихся. Это сочетание игры в шахматы и учебные спарринги по правилам вида спорта «кикбоксинг», в дисциплине «лайт-контакт».

Рассмотреть вопрос слияния двух видов спорта нас заинтересовали научные труды таких авторов как В.Д. Медведков и К.Б. Илькевич, которые ввели такое понятие как «шахсамбо» и обосновали эффективность применения данного вида спорта в повышении боеспособности студенческой молодежи её выносливости в экстремальных ситуациях, позволяющих одновременно увеличивать быстроту мышления и улучшать борцовские навыки бойца [1]. В этой связи, следует отметить, что актуальность данной темы исследования не исчерпывает всех возможностей и имеет место быть, о чем свидетельствует наш научный потенциал в рассмотрении данного вопроса в слиянии кикбоксинга и шахмат, в том числе в образовательном процессе курсантов ведомственных вузов, а также недостаточной информации по слиянию данных видов спорта в научно-методической литературе.

Проведя анализ образовательного процесса курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России выявлено следующее: согласно ФГОС 3++ по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» на занятиях по дисциплине: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», отводится 328 часов. За отведенный период обучения в вузе у обучаемых по данной дисциплине формируются универсальные компетенции (УК) и профессиональные компетенции (ПК), которые способствуют решению ситуативных задач с приобретением необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности. Хорошим подспорьем в формировании необходимых умений и навыков практического применения боевых приемов борьбы к той или иной ситуации, указанной в условиях практического задания, а также развития физических качеств являются занятия в часы самоподготовки такими видами спорта, как «шахматы» и «кикбоксинг». Стоит отметить, что данный вид подготовки является новым и в этой связи в процессе его развития и совершенствования будут происходить существенные корректировки и изменения, способствующие развитию специальных физических качеств и интеллектуальных способностей, необходимых сотрудникам УИС в процессе

служебной деятельности. Если говорить о специальной физической подготовке, то необходимо отметить, что учебные схватки по упрощенным правилам борьбы самбо, дзюдо, бокса, рукопашного боя в защитном снаряжении являются хорошим средством в развитии и совершенствовании физических и специально-физических качеств курсантов ведомственных вузов [2]. Но для того, чтобы сотрудник не только быстро бегал, но и хорошо думал, мы предлагаем, включить в образовательный процесс курсантов, а именно в часы самоподготовки, дополнительные занятия по слиянию двух видов спорта – «шахмат» и «кикбоксинга».

Если вести речь о кикбоксинге и о его месте в системе подготовки курсантов ведомственных вузов, то можно пояснить следующее. Это один из современных и динамично развивающихся видов спорта, который пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения, не исключением и являются ведомственные образовательные организации, в их число входит Пермский институт ФСИН России.

Необходимость включения вида спорта «кикбоксинг» в подготовку курсантов Пермского института ФСИН России обусловлена в первую очередь разнообразием дисциплин, которые входят в данный вид спорта и где каждый занимающийся от уровня физической подготовленности может попробовать свои силы как в ринговых («фулл контакт», «лоу кик», «К-1», так и татами дисциплинах («лайт контакт», «поинтфайтинг». Во-вторых, данный вид ударных единоборств является хорошим средством в формировании необходимых функционально-физических и специально-физических качеств, а также способствует формированию необходимых морально-волевых качеств занимающихся не зависимо от возраста и пола 2].

В Пермском институте ФСИН России занятия по виду спорта «кикбоксинг» проводятся три раза в неделю с 16.50 до 18.30, согласно Приказу ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России №313 «Об организации занятий в спортивных секциях на 2022/2023 учебный год» от 28.11.2022. На основании данного приказа нами сформированы две группы занимающихся, состоящие из курсантов-новичков и курсантов, имеющих опыт выступления на соревнованиях, в количестве 30 человек. Цель разделение группы занимающихся, на подгруппы (по 15 человек) ясна, в первую очередь это разные цели и задачи, поставленные перед занимающимися в процессе тренировочных занятий, а во-вторых, это уровень физической подготовленности.

Ниже в таблице 1 приведена примерная схема занятий по виду слиянию двух видов спорта с курсантами новичками в недельном микроцикле.

Таблица 1 – Примерная схема занятий с курсантами-новичками по слиянию двух видов спорта «шахмат» и «кикбоксинга»

№	Часть урока	Содержание занятия	Время (мин)		
			1*	2*	3*
1	Вступ. часть	Построение, беседа, постановка задач	5	5	5
2	Подготовительная часть	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте (в движении)	15	15	15
		Специальные подготовительные упражнения кикбоксера	10		10
3	Основная часть	Изучение начальных технико-тактических действий (в парах, на снарядах)	20		
		Совершенствование начал. технико-тактич. действий (в парах, на снарядах)		20	20
		Упражнения с теннисным мячом (на месте, в движении)	10	10	10
		Имитационные упражнения у зеркал	10	10	10
		«Пятнашки» руками		3	
		Игра в быстрые шахматы		5	
		«Пятнашки» ногами		3	
		Игра быстрые шахматы		5	
		«Пятнашки» руками и ногами		3	
		Игра в быстрые шахматы		5	
		Силовые упражнения в парах	10	10	10
		Упражнение на гибкость; подведение итогов	10	10	10
4	Заключит. часть		90	90	90
	Всего				

На начальном этапе обучения с курсантами-новичками Пермского института ФСИН России основной акцент при проведении занятий отводится формированию фундамента техники ударов руками и ногами, защитным и атакующим действиям, передвижениям, а также развитию основных физических качеств. Особенность проведения занятий по данному направлению с курсантами-новичками заключается в том, что в процессе занятий занимающиеся выполняют работу в парах, но не спаррингуются, а взамен, всего этого выполняют работу в парах, приближенную к реальному поединку, – пятнашки руками, ногами и смешенная работа руками и ногами, то есть принцип работы по правилам вида спорта «бокс» и «кикбоксинг». Помимо этого, занимающимся в процессе отдыха между выполнением данной работы, предлагается играть в быстрые шахматы. Тот есть, в 1, 3, 5 раундах, длительностью 5 минут, занимающиеся соревнуются по быстрым шахматам, а во 2, 4, 6 раунде занимающиеся играют в пятнашки по следующему принципу: 2 раунд – пятнашки руками; 4 раунд – пятнашки ногами; 6 раунд – пятнашки руками и ногами, длительность раунда составляет 3 минуты. Отдых между раундами составляет – 1 минута. Спортивный судья в реализации данной спортивной деятельности по слиянию двух видов спорта, опирается на правила FIDE по быстрой игре в шахматы и на количество нанесенных точных попаданий по плечам, корпусу и ступням, в игре «пятнашки». Победа в данной спортивной деятельности присуждается только по очкам. Если же в процессе игры в шахматы и игре в «пятнашки» ничья, то вводится дополнительный раунд по игре в быстрые шахматы, и игре в «пятнашки» с определением победителя. Если после дополнительного раунда вновь определяется ничья, то победа присуждается спортсмену, играющему белыми фигурами.

Если вести речь о курсантах-спортсменах, имеющих опыт выступления на соревнованиях различного уровня, то отличительной особенностью организации занятий будет следующим.

Ниже в таблице 2 приведена примерная схема занятий по виду слиянию двух видов спорта, с курсантами имеющих опыт выступления на соревнованиях в недельном микроцикле.

Таблица 2 – Примерная схема занятий с курсантами-спортсменами по слиянию двух видов спорта «шахмат» и «кикбоксинга»

№	Часть урока	Содержание занятия	Время (мин)		
			1*	2*	3*
1	Вступ. часть	Построение, беседа, постановка задач	5	5	5
2	Подготовит. часть	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте (в движении)	15	15	15
		Специальные подготовительные упражнения кикбоксера	10		10
3	Основная часть	Изучение начальных технико-тактических действий (в парах, на снарядах)	20		
		Совершенствование начал. технико-тактич. действий (в парах, на снарядах)		20	20
		Упражнения с теннисным мячом (на месте, в движении)	10	10	10
		Имитационные упражнения у зеркал	10	10	10
		Спарринги по виду спорта «кикбоксинг» в дисциплине «лайт-контакт»		2	
		Игра в быстрые шахматы		5	
		Спарринги по виду спорта «кикбоксинг» в дисциплине «лайт-контакт»		2	
		Игра в быстрые шахматы		5	
		Спарринги по виду спорта «кикбоксинг» в дисциплине «лайт-контакт»		2	
		Игра в быстрые шахматы		5	
		Силовые упражнения в парах	10	10	10
		Упражнение на гибкость; подведение итогов	10	10	10
4	Заклочит. часть		90	90	90
	Всего				

Особенность проведения занятий с курсантами-спортсменами заключается в том, что в процессе занятий занимающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, а также технико-тактическое мастерство в учебных поединках (спаррингах), в нашем случае по виду спорта «кикбоксинг» в дисциплине «лайт-контакт». Помимо этого, занимаю-

щимся в процессе отдыха между выполнением данной работы, предлагается играть в быстрые шахматы. Тот есть, в 1, 3, 5 раундах, длительностью 5 минут, занимающиеся соревнуются по быстрым шахматам, а во 2, 4, 6 раунде занимающиеся спаррингуются по правилам вида спорта «кикбоксинг» в дисциплине «лайт-контакт, длительность раунда составляет 2 минуты. Отдых между раундами составляет 1 минуту. Данная дисциплина была выбрана не случайно. Это одна из немногих дисциплин вида спорта «кикбоксинг» в которой четко контролируется техника легкого контакта и запрещены сильные удары руками и ногами. Спортивный судья в осуществляющий судейство данной деятельности по слиянию двух видов спорта, опирается на правила FIDE по быстрой игре в шахматы и на правила вида спорта «кикбоксинг». Победа в дисциплине «лайт-контакт» вида спорта «кикбоксинг» присуждается по следующим критериям:

- по очкам;
- победа через отказ соперника;
- победа принудительной остановкой поединка рефери.

Если же в процессе игры в быстрые шахматы и спаррингов выявлена ничья, то вводится дополнительный раунд по игре в быстрые шахматы, и экстрараунд по кикбоксингу с определением победителя. В случае равного счета и если спортсменами набрано одинаковое количество баллов в экстрараунде, победитель определяется по следующим критериям:

- наиболее активный;
- больше ударов ногами;
- лучшая защита;
- лучший стиль и техника.

В заключении необходимо отметить, то, что внедрение в образовательный процесс курсантов, ведомственных вузов таких видов спорта как «шахматы» и «кикбоксинг» и их сочетание в процессе занятий, будут стимулировать занимающихся к активной физкультурно-спортивной деятельности, а также развивать не только навыки самозащиты, но и интеллектуальные способности. Стоит отметить, что данный вид подготовки может быть использован не только курсантами ведомственных вузов, но и студентами образовательных организаций гражданского профиля. В дальнейших публикациях по данной теме исследования, авторами будут представлены экспериментальные данные уровня физической, функциональной и интеллектуальной подготовленности занимающихся по слиянию двух видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведков В.Д. Шахсамбо – эффективное новое средство для одновременного улучшения боеспособности и интеллекта студентов / В.Д. Медведков, К.Б. Илькевич // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2018. – №3/4. – С. 28–30.
2. Михайлов, А.С. Функционально – физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук: / Михайлов Андрей Сергеевич. – Н.Челны, 2013. – 150 с.

REFERENCES

1. Medvedkov, V.D. and Ilkevich, K.B. (2018) "Shahsambo is an effective new tool to simultaneously improve the combat capability and intelligence of students", *Physical education and youth sports*. No. 3/4. pp. 28–30.
2. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, N.Chelny.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023