

REFERENCES

1. Zyukin A.V. and Napalkov Yu.A. (2014), "Indicators of readiness of cadets of universities of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia for combat activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (111), pp. 40–44.
2. Koshkin E.V., Goinov I.V., Ryzhak O.B., Akindinov A.A. (2020), "Individual plan for physical training based on crossfit tools and techniques for cadets of the National Guard troops with insufficient physical fitness" *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 235–240.
3. Smirnov A.A., Koshkin E.V., Ryzhak O.B., Karachev B.G. (2020), "Rational structure of the construction of physical training classes for the formation of professionally important physical qualities of the National Guard troops training by means of crossfit". *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181). – Pp. 422-426.
4. Fofanov A.M. and Kovalenko V.N. (2019), "Experimental verification of the model of physical training of cadets with an insufficient level of physical training", *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No.2, pp. 53.

Контактная информация: kochkin.evg@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 31.01.2023

УДК 796.83

ФИЗИЧЕСКИЕ И СЕНСОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ БОКСЁРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (С УЧЕТОМ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ)

Владислав Александрович Головлёв, студент, Юрий Владимирович Демченко, старший преподаватель, Ольга Владимировна Кайгородцева, кандидат биологических наук, доцент, Татьяна Петровна Захарова, преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск

Аннотация

В данной работе рассмотрен вопрос о формировании в годичном цикле тренировочного процесса физических и сенсомоторных способностей боксеров с учетом стиля ведения боя, благодаря которому спортсмены с различными индивидуальными особенностями достигают (при одинаковых внешних условиях) наибольшей успешности в соревновательном процессе. Цель исследования - выявить особенности развития специальных технических и сенсомоторных способностей боксёров с учетом стилей ведения поединка. Юных боксеров (n=23) методом повторного просмотра поединков экспертной комиссией разделили на группы, в зависимости от стиля ведения поединка (нокаутёр, темповик, игровик). У боксеров определялся уровень специальных технических и психомоторных способностей. По результатам проведённого исследования определено, что развитие свойств нервной системы и психомоторных способностей в годичном тренировочном цикле взаимосвязаны со стилями ведения боя боксёров. Так, у боксеров-нокаутёров выше прирост скорости простой реакции на световой раздражитель и специальных скоростных и силовых способностей. У боксеров-темповиков выше скорость простой, сложной реакций и точности движения и специальных скоростных и скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: бокс, стиль ведения поединка, психомоторные способности, специальная подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p94-98

TECHNICAL AND SENSOMOTOR ABILITIES OF BOXERS IN A YEAR CYCLE (IN CONSIDERING THE FIGHTING STYLE)

Vladislav Aleksandrovich Golovlev, the student, Yuri Vladimirovich Demchenko, the senior teacher, Olga Vladimirovna Kaigorodceva, the candidate of biological sciences, docent, Tatyana Petrovna Zakharova, the teacher, Siberian State University of Physical Culture and

Abstract

This article considers the question of the formation of the physical and sensorimotor abilities of boxers in the annual cycle of the training process, taking into account the style of fighting, thanks to which athletes with different individual characteristics achieve (under the same external conditions) the greatest success in the competitive process. The purpose of the study is to reveal the features of the development of special technical and sensorimotor abilities of boxers, taking into account the styles of fighting. Young boxers (n=23) were divided into groups by the method of re-viewing the fights by the expert commission, depending on the style of the fight (knockout, pacemaker, gamer). The level of special technical and psychomotor abilities was determined in boxers. According to the results of the study, it was determined that the development of the properties of the nervous system and psychomotor abilities in a one-year training cycle are interconnected with the fighting styles of boxers. So, boxers-knockouts have a higher increase in the speed of a simple reaction to a light stimulus and special speed and strength abilities. Tempo boxers have a higher speed of simple, complex reactions and accuracy of movement and special speed and speed-strength abilities.

Keywords: boxing, fighting style, psychomotor abilities, special training.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных проблем тренировочного процесса является повышение эффективности обучения технико-тактическим действиям боксеров при интенсификации процесса обучения за счет индивидуализации процесса. Формирование индивидуального стиля деятельности, благодаря которому обучаемые с различными индивидуальными особенностями достигают (при одинаковых внешних условиях) наибольшей продуктивности в деятельности, является одним из подходов к проблеме индивидуализации тренировочного процесса в спорте [1].

Как бы разносторонне ни готовился боксер, все равно он остается приверженцем одного из стилей: скоростного или силового. Боксеры могут быть панчерами – предпочитающими прямой силовой бокс, свомерами – серийными бойцами с взрывной мощностью, слаггерами – бойцами одного короткого удара.

Условное деление боксеров в зависимости от стиля ведения боя происходит исходя из доминирующих в спортивных действиях тактических приемов. Ряд ученых выделяют три группы: «игровик», «нокаутер» и «темповик». Другие выделяют пять тактических типов: тактика искусного боксирования (универсалы), тактика обыгрывания (игровики), тактика нокаута (нокаутеры), тактика темпа (темповики), тактика силового давления (силовики). В научно-методической литературе также встречается деление на «низкоактивных» и «высокоактивных» боксеров; на спортсменов атакующего и комбинированного амплуа [2, 3].

Цель исследования: выявить особенности развития специальных технических и сенсорных способностей боксёров с учетом стилей ведения поединка.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся боксом на базе БУ «СШОР №21 им. Леонида Киселева» г. Омска, в количестве 23 человек. Возраст обследуемых лиц составил 14-15 лет. Тренировочная нагрузка боксеров соответствовала учебному плану и распределению средств физической и технико-тактической подготовки групп углубленной специализации по программе для ДЮСШ и СДЮШОР по боксу А.О. Акопяна [4, 5].

Стили ведения боя взяты согласно классификации К.В. Градополова, Г.О. Джерояна, Е.В. Калмыкова, Н.А. Худадова и определялись методом повторного просмотра поединков экспертной комиссией, в состав которой входили тренеры высшей категории.

Уровень технической подготовленности оценивался при помощи контрольных тестов из программы для ДЮСШ и СДЮШОР по боксу А.О. Акопяна [4] для тренировочного

этапа (этап непосредственной специализации), с применением боксёрского мешка «КИКТЕСТ-100», с использованием программы «Киктестер», специальные технические способности определялись тестами: «Количество, сила и резкость в серии ударов за 10 секунд» и «Количество, сила и резкость повторных ударов левой и правой рукой за 10 секунд».

Для определения психомоторных способностей испытуемых использовалась компьютерная программа «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС), разработанная Ю.В. Корягиной с соавт. [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенного исследования в годичном тренировочном цикле выявлено, что темпы развития пространственно-временных способностей в группе боксеров 14-15 лет, с учетом стиля ведения боя разнятся.

Темпы прироста простой сенсомоторной реакции (свет, звук) у спортсменов в годичном цикле подготовки выглядят следующим образом: время простой зрительно-моторной реакции к концу тренировочного года улучшилось у боксёров-нокаутёров в отличие от темповиков, время простой аудиомоторной реакции улучшилось у боксёров-темповиков в отличие от нокаутёров и игровиков.

Время простой сенсомоторной реакции отражает некоторые свойства нервной системы, в частности подвижность нервных процессов. Так, эффективность выполнения простой зрительно-моторной реакции позволяет судить об уровне произвольного внимания. Параметры простой аудиомоторной реакции свидетельствуют об особенностях непроизвольного внимания [6].

По завершению тренировочного года темп прироста в тесте «Реакция на движущийся объект» выше у боксёров-темповиков в отличие от нокаутёров. Эффективное выполнение сложной сенсомоторной реакции зависит и от таких факторов, как объем и переключение внимания, оперативная память, мышление, личностные особенности испытуемых.

У боксеров-нокаутеров ниже темпы прироста в тестах «Двигательная чувствительность» и «Локальная скоростная выносливость». Данные по темпам прироста психомоторных способностей за тренировочный год представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Темпы прироста психомоторных способностей за годовой период подготовки у боксёров 14-15 лет, с учетом стиля ведения боя

№	Показатели	Стиль ведения боя			p1-2	p2-3	p1-3
		Нокаутёр	Темповик	Игровик			
1	Время реакции на свет (мс)	-16,08±1,8	-9,38±5,6	-12,15±6,9	≤	>	>
2	Время реакции на звук (мс)	4,73±6,7	-6,91±4,5	-0,03±5,3	≤	≤	>
3	Реакция на движ. объект (мс)	-0,91±5,5	-11,71±5,8	-7,05±5,4	≤	>	>
4	Двигательная чувствительность (кол-во ошибок)	22,91±20,8	-6,94±10,0	-5,69±13,3	≤	>	≤
5	Локальная скоростная выносливость (мс)	-6,12±1,5	-1,55±4,4	-11,74±7,0	≤	≤	>

Примечание: p – статистическая значимость различий между показателями у разных групп боксеров.

Анализируя темпы прироста специальной физической подготовленности боксеров 14-15 лет в течение тренировочного года, с учетом стиля ведения боя, выявлено следующее:

- у боксёров-нокаутёров темп прироста результатов лучше в тестах: «Количество в серии ударов за 10 секунд», «Сила в серии ударов за 10 секунд», «Количество повторных ударов левой рукой за 10 секунд», «Сила повторных ударов левой рукой за 10 секунд»;
- у боксеров-игровиков темп прироста результатов лучше в тестах «Резкость в серии ударов за 10 секунд», «Резкость повторных ударов левой рукой за 10 секунд»;
- у боксеров-темповиков темп прироста результатов лучше в тестах «Количество повторных ударов правой рукой за 10 секунд», «Резкость повторных ударов правой рукой

за 10 секунд».

Данные по темпам прироста специальной физической подготовленности боксеров за тренировочный год представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Темпы прироста специальной физической подготовленности за годовой период подготовки у боксёров 14-15 лет, с учетом стиля ведения боя

№	Показатели	Стиль ведения боя			p1-2	p2-3	p1-3
		Нокаутёр	Темповик	Игровик			
1	Кол-во серийных ударов за 10 с	92,73±6,4	88,28±22,1	66,31±25,5	>	>	≤
2	Сила серийных ударов за 10 с	96,90±26,5	74,65±14,7	44,41±42,1	>	>	≤
3	Резкость серийных ударов за 10 с	31,59±8,6	21,07±18,3	10,57±15,1	>	>	≤
4	Кол-во повторных ударов левой за 10 с	75,90±21,1	72,27±23,1	32,21±39,8	>	≤	≤
5	Сила повторных ударов левой за 10 с	102,58±4,7	57,76±7,9	11,66±24,7	≤	≤	≤
6	Резкость повторных ударов левой за 10 с	41,78±20,4	32,55±10,2	0,64±16,8	>	≤	≤
7	Кол-во повторных ударов правой за 10 с	101,98±31,0	105,66±21,5	62,48±22,9	>	≤	≤
8	Сила повторных ударов правой за 10 с	104,04±13,9	68,17±31,5	44,79±25,7	≤	>	≤
9	Резкость повторных ударов правой за 10 с	43,61±9,9	-2,20±8,6	6,17±19,4	≤	>	≤

Примечание: p – статистическая значимость различий между показателями у разных групп боксеров.

Таким образом, результаты исследования темпов прироста достоверно подтверждают улучшение способностей боксеров 14-15 лет на этапе углубленной специализации в годовой цикл подготовки, таких как, скорость простой двигательной реакция, точности движения, сохранения скорости и технических навыков бокса.

Развитие свойств и способностей в годичном тренировочном цикле взаимосвязаны со стилями ведения боя боксёров 14-15 лет. Так, прирост скорости простой реакции на световой раздражитель выше у боксеров-нокаутеров. Прирост скорости простой, сложной реакции и точности движения выше у боксеров-темповиков. Темпы развития специальных скоростных способностей у нокаутеров и темповиков. Темпы развития специальных силовых способностей у нокаутеров. Развитие специальных скоростно-силовых способностей у игровиков и темповиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нехорошкова А.Н. Сенсомоторные реакции в психофизиологических исследованиях (обзор) / А. Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов, И.С. Депутат // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2015. – № 1. – С. 38–48.
2. Патент на полезную модель № 2004610221 Российская Федерация. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 : № 2003612488 : заявл. 26.11.2003 / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин; заявитель Федеральная служба по интеллектуальной собственности и товарным знакам.
3. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : дис. ... д-ра пед. наук / Таймазов Владимир Александрович. – Санкт-Петербург, 1997. – 338 с.
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – Москва: Советский спорт, 2005. – 71 с.
5. Филимонов В.И. Бокс. Теория и практика / В.И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2021. – 776 с.
6. Коробейникова И.И. Параметры сенсомоторных реакций, психофизиологические характеристики успеваемости и показатели ЭЭГ человека / И. И. Коробейникова // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, – № 3. – С. 131–136.

REFERENCES

1. Nehoroshkova, A.N., Griбанov, A.V. and Deputat, I.S. (2015), "Sensorimotor reactions in psychophysiological studies (review)", *Bulletin of the Northern (Arctic) Federal University. Series: Biomedical Sciences*, Vol. 1, pp. 38–48.
2. Koryagina, Yu. V. and Nopin, S.V. (2003), Utility model patent No. 2004610221 Russian Federation. *Researcher of the temporal and spatial properties of a person* No. 2004610221 : No. 2003612488 : Appl. 11/26/2003.

3. Taymazov V.A. (1997), *Individual Training of Boxers in Top Performance Sports*, dissertation, St, Petersburg.
4. Akopjan A.O. (2005), *Boxing: An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve*, Soviet sport, Moscow.
5. Filimonov V. I. (2021), *Boxing. Theory and practice*, Insan, Moscow..
6. Korobejnikova I.I. (2000), "Parameters of sensorimotor reactions, psychophysiological characteristics, progress and indicators of human electroencephalogram", *Psychological journal*, Vol. 21 (3), pp. 131–136.

Контактная информация: didenko2701@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПОРНЫХ СХЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

Александр Анатольевич Гофман, доцент, преподаватель, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Владимир

Аннотация

Современные требования к подготовке специалистов для уголовно-исполнительной системы требуют от преподавателей огневой подготовки совершенствования учебного процесса, поиска путей и методов повышения эффективности практических занятий со стрельбой, проводимых с курсантами высших образовательных организаций ФСИН России. В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки курсантов стрельбе из пистолета Макарова с целью выработки практических навыков для эффективного применения табельного оружия в будущей служебной деятельности. Автор рассматривает некоторые вопросы применения методики опорных схем по методу Шаталова В.Ф. на учебных занятиях по огневой подготовке.

Ключевые слова: огневая подготовка, курсант, опорная схема, опорная точка, высшие образовательные организации ФСИН России, методика обучения стрельбе, пистолет Макарова

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p98-101

METHODOLOGY FOR USING REFERENCE CHARTS AT FIRE TRAINING CLASSES WITH CADETS OF THE HIGHER EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIAN FEDERATION

Alexander Anatolyevich Gofman, the docent, teacher, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service Vladimir Law Institute of Federal Penitentiary Service of Russian Federation

Abstract

Modern requirements for the training of specialists for the penitentiary system require teachers of firearms training to improve the educational process, to find ways and methods to increase the effectiveness of practical exercises with shooting conducted with cadets of higher educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia. The article deals with topical issues of training cadets in shooting from a Makarov pistol in order to develop practical skills for the effective use of service weapons in future official activities. The author considers some issues of applying the methodology of support circuits according to the method of Shatalov V.F. in firearms training.

Keywords: fire training, cadet, reference scheme, reference point, higher educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia, shooting training methodology, Makarov pistol.

Одной из важнейших задач, стоящих перед системой высшего образования России, является совершенствование профессиональной подготовки обучающихся. Для курсантов