

Journal of Sport and Health Science, No 11 (1), pp. 30–39.

3. Novikova, N.B., Ivanova, I.G. and Belyova, A.N. (2022), “Biomechanical analysis of the technique of simultaneous two-step skating of young cross-country skiers”, *Modern system of sports training in biathlon: Materials of the X All-Russian Scientific and Practical Conference; under general ed. N.S. Zagursky*, Omsk, pp. 86–97.

4. Novikova, N.B., Belyova, A.N., Ivanova, I.G. et al. (2023), “Kinematic analysis of classical skiing technique in sprint for young and adult athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No 9, pp. 6–8.

5. Berntsen, H. (2017), *Utvikling av skiferdighet*, Norges Skiforbund, Oslo.

6. Sanbakk, O., Rise, P. and Nymoen, P. (2018), *Utviklingstrappa 1 langrenn*, available at: <https://www.fagbokforlaget.no/Utviklingstrappa-i-angrenn/19788272862632> (accessed 25 June 2023).

7. Pralong, C. (2021), *Quelle méthode d'apprentissage pour un entraînement technique efficace?*, available at: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/apprentissage-moteur-quelle-methode-dapprentissage-pour-un-entrainement-technique-efficace> (accessed 22 May 2023).

Контактная информация: novik-nat@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2023

УДК 796.89

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Михаил Юрьевич Нохрин, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Пермь; *Дмитрий Андреевич Гушчин*, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань, *Андрей Владимирович Степанов*, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Владимир, *Илья Кимович Шивит-Хуурак*, кандидат педагогических наук, доцент, Тувинский государственный университет, Кызыл; *Роман Алексеевич Рахимкулов*, Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Самара

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена отсутствием методического обеспечения процесса обучения технике «Боевым приемам борьбы» (БПБ) курсантов образовательных организаций ФСИН России. В работе представлена организация и методическое обеспечение начального этапа обучения навыкам боевых приемов борьбы. Целью данного исследования послужила разработка методического обеспечения для организации учебно-тренировочного процесса по теме «Боевые приемы борьбы» на начальном этапе, для курсантов первого года обучения. В статье представлены средства и объем реализации начального этапа обучения БПБ, а также методические рекомендации для качественной его реализации. Материалы нашей работы могут быть полезными преподавателям кафедр физической подготовки и спорта в образовательных организациях ФСИН России, а так же сотрудникам подразделений уголовно-исполнительной системы (УИС) для проведения занятий по теме «Боевые приемы борьбы».

Ключевые слова: базовые приемы задержания, обучение техники, боевые приемы борьбы, уголовно-исполнительная система.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p284-289

FEATURES OF TRAINING COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING FOR CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA AT THE INITIAL STAGE

Mikhail Yuryevich Nokhrin, candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; *Dmitry Andreevich Gushchin*, Academy of Law

*and Management of the Federal Penitentiary Service. Ryazan; **Andrey Vladimirovich Stepanov**, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; **Vladimir, Shivit-Khuurak Ilya Kimovich**, candidate of Pedagogical Sciences, docent, Tuva State University, Kyzyl; **Roman Alekseevich Rakhimkulov**, Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Samara*

Abstract

The relevance of the problem under study is due to the lack of methodological support for the process of teaching the technique of “Combat techniques of fighting” (BBP) to cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia. The work presents the organization and methodological support of the initial stage of training in combat fighting techniques. The purpose of this study was to develop methodological support for organizing the educational and training process on the topic “Combat techniques of wrestling” at the initial stage, for cadets of the first year of training. The article presents the means and scope of implementation of the initial stage of BPB training, as well as methodological recommendations for its high-quality implementation. The materials of our work may be useful to the teaching staff of the departments of physical training and sports in educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia, as well as to employees of departments of the penal system (penal system) for conducting classes on the topic “Combat techniques of wrestling”.

Keywords: basic detention techniques, technical training, combat fighting techniques, penal system.

ВВЕДЕНИЕ

Раздел – «Боевые приемы борьбы» представляет собой неотъемлемую часть специальной физической подготовки сотрудников УИС.

Безопасное несение службы сотрудниками УИС является одним из самых важных вопросов государственных институтов. Безопасность в широком смысле есть чувство безопасности общественных интересов, самого общества, жизненно-личных интересов и интересов государства от внешних и внутренних угроз, а также важное, необходимое условие выживания, существования человека, государства и общества [1].

Одним из разделов физической подготовки сотрудников, является «Боевые приемы борьбы», который включает в себя множества элементов, приемов, действий перенятых из рукопашного боя и самбо.

Современный рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с противником. Кардинальным отличием боевых приемов борьбы от рукопашного боя является конечная цель, рукопашный бой направлен на максимальное поражение и уничтожение противника, а цель боевых приемов борьбы – правомерно обезвредить противника с нанесением ему минимального ущерба и провести задержание.

Успех в ближнем бою во многом зависит от отличной выучки в ведении рукопашного поединка с оружием и без него, от крепкой дисциплины, психической и физической закалки сотрудника. Поэтому обучение боевым приемам борьбы осуществляется на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». БПБ рекомендуется как обязательный раздел специальной физической подготовки для сотрудников всех подразделений уголовно-исполнительной системы.

Поскольку основной структурной частью боевых приемов борьбы является единоборство, то большинство двигательных действий, приёмов, понятий, методических и тактических положений заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, рукопашный бой). В боевых приемах борьбы они получили широкую трактовку и боевое назначение.

Боевые приемы борьбы включают в себя множество разнообразных приемов, действий и тактик их применения. Что позволяет совершенствовать все основные системы и функции организма человека, физические, морально-волевые качества, прикладные навыки для успешного выполнения оперативно-служебных задач что несомненно определяет актуальность исследования.

Проблемой исследования является отсутствие методического обеспечения для обучения курсантов образовательных организаций ФСИН России БПБ.

Целью нашего исследования является разработка и методическое обоснование содержания 1-го (начального) этапа обучения БПБ. Задачи исследования:

1. Разработать структурно-содержательную часть первого этапа обучения БПБ курсантов образовательных организаций ФСИН России.
2. Разработать методические рекомендации к реализации 1-го этапа изучения БПБ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Суть методики заключается в последовательном совершенствовании боевых приемов борьбы от простых двигательных действий до умения вести рукопашную схватку в любых условиях. С целью формирования навыков самозащиты необходим выбор оптимальных, наиболее простых и эффективных технических действий для защиты от нападения, осужденного с последующим его задержанием, а также подбор упражнений для развития специальных физических и психологических качеств и способностей. Реализация методики осуществляется в ходе учебных занятий, не менее 4-х часов в неделю, а также самостоятельных занятий боевыми приемами борьбы.

В ранее опубликованных трудах нами была разработана и представлена универсальная структура формирования навыков БПБ. [2]. В соответствии с разработанной структурой процесс обучения БПБ делится на 4 этапа:

1-й (начальный) этап: 1) специальные, подготовительные упражнения; 2) приемы самостраховки; 3) техника ударов; 4) техника базовых приемов задержания; 5) техника бросков;

2-й этап: 1. Защитные действия при нападении не вооруженного противника; 2. Защита от нападения вооруженного противника; 3. Обыск, связывание и применение специальных средств (наручники).

3-й этап: 1. Защитные действия при нападении противника в экстремальных условиях.

4-й этап: 1. Моделирование реальных экстремальных ситуаций, действия сотрудников в группе и по одному.

В таблице 1 представлены средства формирования навыков БПБ для начального этапа изучения, а также объем необходимого, фактического времени в часах, где: И – изучение, С – совершенствование, К – контроль. Примерный, общий объем времени для формирования первоначальных навыков БПБ составляет 25 часов. Данный объем времени может варьироваться в зависимости от количества запланированных часов по теме БПБ на первом году обучения в институте.

Таблица – Средства и объем реализации начального этапа изучения боевых приемов борьбы.

№	Содержание тем	Объем в ч. по курсу		
		И	С	К
Тема 1.1. Специальные, подготовительные упражнения				
1.	Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок, кувырок через партнера, кувырок через плечо, кувырок назад с выходом в стойку; перекаты: через бок, через партнера.	1	1	0,5
2.	Акробатические упражнения: «колесо»; подъем разгибом, «фрондат».	0,5	0,5	
Всего по разделу		1,5	1,5	0,5
Тема 1.2. Техника приемов самостраховки				
1.	Элементы самостраховки: перекаты в партере с самостраховкой; самостраховка кувырком вперед через плечо, с колена; самостраховка кувырком вперед через плечо со стойки; самостраховка кувырком назад; самостраховка падением на правый, левый бок; самостраховка падением вперед на руки; самостраховка прыжком на руки перекатом через грудь; самостраховка падением спиной вперед с разворотом на руки.	1,5	1,5	0,5

№	Содержание тем	Объем в ч. по курсу		
		И	С	К
2.	Самостраховка в парах: кувырком вперед с самостраховкой в парах через руку партнера; кувырок назад с самостраховкой через партнера.	0,5	0,5	
Всего по разделу		2	2	0,5
Тема 1.3. Техника ударов				
1.	Боевая стойка	1	1	1
2.	Передвижение в боевой стойке			
3.	Наиболее уязвимые места на теле человека			
4.	Удары руками: прямой рукой; боковой удар; наотмашь рукой.	1	1	
5.	Удары ногами: прямой в корпус; боковой в корпус.			
6.	Защитные действия от ударов: уклоны; сбивающие блоки предплечьем; уход (шаг назад); сайтеп; верхний блок предплечьем; нижний блок предплечьем.	1	1	
Всего по разделу		3	3	1
Тема 1.4. Техника базовых приемов задержания, болевые приемы				
1.	Базовые приемы задержания: задержание при подходе со спины загибом руки за спину; задержание при походе с боку перегибанием локтя через предплечье; задержание при подходе спереди нырком, замком, рывком; задержание рычагом наружу, внутрь.	2	1	1
2.	Болевые приемы: загиб руки за спину и сопровождение; перегибание локтя через предплечье; рычаг локтя через бедро лежа; рычаг руки внутрь лежа.	0,5	1	
Всего по разделу		2,5	2	1
Тема 1.5. Техника бросков				
1.	Броски вперед: передняя подножка; бросок через бедро; бросок через спину; бросок с захватом ног сзади.	2	2	0,5
2.	Броски назад: задняя подножка; бросок с захватом ног спереди.			
Всего по разделу		2	2	0,5
Итого по разделу		11	10,5	3,5

Методические рекомендации для обучения БПБ на начальном этапе необходимо разделить по отдельным темам:

Тема 1.1. Специальные, подготовительные упражнения. Специальные, подготовительные и акробатические упражнения, необходимы для развития координационных способностей, для его подготовки к изучению более сложно-координационных упражнений.

Необходимо показывать на практике, что знание сотрудниками основных закономерностей формирования двигательных умений и физических качеств, совершенствование двигательных действий существенно ускоряет овладение новыми движениями, делает приобретенные навыки более прочными. Специальные, подготовительные упражнения после изучения совершенствуются в подготовительной части каждого занятия по БПБ.

Тема 1.2. Техника приемов самостраховки. Приемы самостраховки одно из необходимых, важных технических действий при изучении БПБ, так, как подготавливает сотрудника группироваться, правильно падать в разных направлениях. Правильная техника падений необходима для безопасного изучения и совершенствования БПБ, а так же для развития вестибулярного аппарата.

Изучать приемы самостраховки необходимо с подводящих упражнений перекатов, кувырков, переворотов и т. д., как и специальные, подготовительные упражнения приемы самостраховки после их изучения совершенствуются на каждом занятии в подготовительной части.

Тема 1.3. Техника ударов. Изучения данной темы необходимо начинать с понятий: общий центр тяжести тела, точка опоры, площади опоры, выведение из равновесия, устойчивые и не устойчивые положения. Также необходимо обучить основным стойкам: боевая, борцовская, фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, а так же передвижениям в этих стойках в различные направления. В процессе обучения ударам и защитным действиям от них необходимо уделять особое внимание правильному расположению звеньев тела. Курсант должен четко понимать куда, и как наносить удар в зависимости от поставленной

цели, для этого необходимо знать наиболее уязвимые места на теле человека. Это позволит в сложившейся экстремальной ситуации правомерно применить физическую силу.

После этого необходимо дать понятие – «ослабляющий удар» это быстрый, не амплитудный удар, его цель не нанесение максимального ущерба, а заставить противника врасплох и отвлечь внимание, подготовив тем самым его к выполнению основного действия (броска, рычага и т.п.).

Тема 1.4. Базовых приемов задержания, болевые приемы. После того, как обучаемые овладели знаниями и навыками представленными темами 1.1–1.3 можно перейти к следующей теме обучения, что позволит через освоение технических действий углубиться в биомеханическую систему человека.

Это работа с рычагами, загибами, дожимами, узлами, а также комбинированное использование этих болевых воздействий.

Так как обучаемый уже умеет выводить противника из равновесия, необходимо акцентировать внимание именно на это. Если противник не выведен из равновесия рывком, толчком, переводом, ударом (проекция центра тяжести не вышла за площадь опоры), проведение приема требует затраты большой физической силы и времени, что в нашем случае недопустимо.

Базовые приемы задержания рекомендуется изучать строго в определенной последовательности, как представлено в таблице 1, это позволит последовательно и эффективно разучить двигательные действия.

Тема 1.5. Техника бросков. Изучение техники бросков выполняется в конце данного этапа, так как бросок является сложно-координационным техническим действием, для его изучения обучаемый должен иметь базовую подготовку.

Обучать техники бросков необходимо по этапам, что представлено в более ранних наших работах: 1-й этап – «по частям»; 2-й этап «комбинированный»; 3 этап «целостный» [3]. Изучение техники основных бросков самбо на занятиях по «боевым приемам борьбы» с курсантами образовательных организаций ФСИН России

После изучения бросков необходимо включать их применение в технику задержания или обезоруживания правонарушителя.

Алгоритм действий при выполнении обезвреживания правонарушителя средствами основных бросков самбо: захват, ослабляющий удар (или наоборот в зависимости от технического действия), бросок, контроль руки, ослабляющий удар, переворот на живот, загиб руки за спину, сопровождение.

По окончании первого (начального) этапа обучения курсанты должны владеть знаниями и умениями по силовому задержанию правонарушителя с применением основных бросков самбо и базовых приемов задержания в простейших условиях и ситуациях.

ВЫВОД

1. На основании многолетнего педагогического опыта в проведении занятий по теме «Боевые приемы борьбы» нам удалось структурировать основные средства и методы обучения приемам самообороны и силового задержания правонарушителей. Начальный этап обучения навыкам боевых приемов борьбы является очень важным и сложным, так, как курсантов, поступивших на службу, приходится обучать практически с «ноля». Благодаря методически верному распределению средств в организации первого этапа обучения нам удалось распределить трудоемкость в зависимости от отведенных часов учебной программой для изучения темы БПБ на первом курсе обучения.

2. На основании внедрения в образовательный процесс курсантов структуры средств и методов первого этапа обучения навыком БПБ нами были разработаны методические рекомендации. Методические рекомендации отражают основные проблемные вопросы каждого из подразделов обучения навыкам БПБ. Благодаря грамотной организации учебно-тренировочного процесса мы достигнем высоких результатов и качественного

выполнения боевых приемов.

По окончанию первого этапа обучения курсант должен владеть основными приемами задержания, уметь применять их в силовом пресечении противоправных действий в упрощенных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нохрин, М.Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях: монография / М.Ю. Нохрин, В.Д. Медведков. – Пермь : Пермский институт ФСИН России, 2014. – 153 с.
2. Нохрин, М.Ю. Универсальная структура методики формирования навыков боевых приёмов борьбы / М.Ю. Нохрин, А.С. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 145–148.
3. Изучение техники основных бросков самбо на занятиях по «Боевым приемам борьбы» с курсантами образовательных организаций ФСИН России / М.Ю. Нохрин, А.А. Смирнов, А.В. Мельников, В.К. Сейсебаев, А.В. Огарышев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 277–281.

REFERENCES

1. Nokhrin, M. and Medvedkov, V. (2014), “Improvement of special physical readiness of cadets of higher education institutions of the Federal penitentiary service of Russia for actions in extreme conditions” Monograph, Perm Institute of the Federal penitentiary service of Russia, Perm.
2. Nokhrin, M. and Mikhailov, A (2018), “Universal structure of methods of formation of skills of fighting techniques of struggle”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 162, No. 6, pp. 145–148.
3. Nokhrin, M., Smirnov, A., Melnikov, A., Seisebaev, V., and Ogaryshev A (2022), “Studying the technique of basic sambo throws in classes on “Combat techniques of wrestling” with cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 277–281.

Контактная информация: nohrin.mihail2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2023

УДК 796.01

АНАЛИЗ ЭЛЕМЕНТОВ И СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНА

Каджик Мартиросович Оганян, профессор, Карина Каджиковна Оганян, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Введение. В современном обществе отсутствует ясное понимание процесса институционализации статуса спортсменов. Одними из главных показателей профессионализма спортсмена являются высокие спортивные достижения. Эта деятельность несет за собой материальное и нематериальное вознаграждение. Обратная сторона успеха спортсмена заключается в том, что спорт требует много времени, сил, как физических, так и энергетических затрат.

Цель исследования – анализ элементов и специфика социального, профессионального статуса спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Генезис статуса спортсмена на основе статуса олимпийца заключается в анализе периода античности и современности; проблемы пост профессиональной адаптации спортсменов включают в себя физиологический, социальный и психологический аспекты. Около половины спортсменов высокого класса предпочитают резко заканчивать карьеру, уходить из спорта непобежденными. Все это делает необходимым разработку технологий социальной адаптации спортсменов в социуме. Одним из важных показателей психологической адаптации является само отношение личности