

УДК 796.011

Рукопашный бой как средство развития психофизических способностей курсантов Академии Федеральной службы исполнения наказаний

Новиков Вячеслав Александрович¹

Овчинников Алексей Юрьевич²

Гойнов Иван Владимирович³

¹*Академия права и управления ФСИН России, г. Рязань*

²*Владимирский юридический институт ФСИН России, г. Владимир*

³*Пермский институт ФСИН России, г. Пермь*

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты методики рукопашного боя как спортивной дисциплины в рамках подготовки курсантов Академии ФСИН. Изучено влияние рукопашного боя на развитие психофизических способностей курсантов учреждения исполнения наказаний. Отмечено, что существуют методические погрешности использования и преподавания рукопашного боя в системе ФСИН. Проведено анкетирование среди курсантов Академии ФСИН, результаты которого показали эффективность рукопашного боя как средства развития психофизических способностей и психомоторных навыков.

Ключевые слова: рукопашный бой, курсанты Академии ФСИН, методика, психомоторные навыки, психофизические способности.

Hand-to-hand combat as a means of developing psychophysical abilities of cadets of the Academy of the Federal Penitentiary Service

Novikov Vyacheslav A.¹

Ovchinnikov Alexey Y.²

Goinov Ivan V.³

¹*Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan*

²*Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir*

³*Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm*

Abstract. This paper examines the theoretical aspects of the methodology of hand-to-hand combat as a sports discipline within the framework of training cadets of the Federal Penitentiary Service. The influence of hand-to-hand combat on the development of psychophysical abilities of cadets of a penal institution has been studied. It is noted that there are methodological nuances in the use and teaching of hand-to-hand combat in the FSIN system. A survey was conducted among cadets of the Federal Penitentiary Service, which resulted in conclusions about the effectiveness of hand-to-hand combat as a means of developing psychophysical abilities and psychomotor skills.

Keywords: hand-to-hand combat, cadets of the Federal Penitentiary Service, methodology, psychomotor skills, psychophysical abilities.

ВВЕДЕНИЕ. Современная профессиональная деятельность требует от курсантов не только специальной психофизической подготовленности, но и глубоких теоретических знаний. Поэтому на практике модель выпускника образовательного учреждения ФСИН России должна включать профессиональную компетентность; наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям профессиональной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствию мотивации в достижении цели, базирующиеся на физических, психических и духовных возможностях человека и, прежде всего, на прочных знаниях.

Тема является актуальной, так как рукопашный бой является одним из основных элементов физической подготовки курсантов Академии ФСИН. Рукопашный бой помогает развивать не только физические, но и психологические навыки, такие как координация движений, скорость реакции, выносливость, самоконтроль, уверенность в себе и дисциплина. Кроме того, рукопашный бой является важным

элементом подготовки сотрудников правоохранительных органов, так как позволяет им эффективно защищаться и задерживать преступников в ближнем бою.

Цель исследования – изучить влияние рукопашного боя на развитие психофизических способностей курсантов учреждения исполнения наказаний.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР. Рукопашный бой – это вид боевого искусства, который включает в себя рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы и ударной техники. Он может включать ближний бой с активным применением холодного оружия и стрельбу в упор, а также схватку без оружия, целью которой является нейтрализация противника путем обездвиживания, причинения травм или устранения. Рукопашный бой имеет как прикладное, так и спортивное направление, включая соревнования для выявления сильнейших участников. Этот вид единоборств активно развивается и используется в подготовке сотрудников силовых структур, а также имеет свои собственные международные федерации и чемпионаты.

Психофизические способности – это комплексные качества человека, включающие как психические, так и физические аспекты. Они включают в себя такие характеристики, как сенсорная чувствительность, координация движений, реакция на стрессовые ситуации и другие. Эти способности имеют важное значение в различных сферах, таких как спорт, военная подготовка, профессиональная деятельность и повседневная жизнь.

В исследовании, проведенном на базе Академии ФСИН России, было выявлено, что из боевых видов спорта наиболее прикладным для уголовно-исполнительной системы является именно рукопашный бой.

Для повышения специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России, в том числе в экстремальных условиях, проводится исследование и разработка методов повышения специальной физической подготовленности [1]. Нохрин М.Ю. в своей диссертации делает вывод о том, что боевые приемы борьбы более эффективны для задержания осужденных в экстремальных условиях по сравнению с эффективностью приемов более трехсот проанализированных боевых искусств и единоборств [2].

Коваленко В.Н. отмечает, что сотрудники силовых служб не всегда могут применить эти изученные приемы и действия в условиях, приближенных к боевым, и даже забывают о них, действуют по своему усмотрению. В таких случаях силовик может отказаться от своих первоначальных намерений, позабыть изученные ранее действия и скорее поддастся доминирующим рефлексам, например, инстинкту самосохранения [3].

Ряд авторов [4] отмечают, что на занятиях по рукопашному бою важно моделировать такие учебные ситуации, которые бы отражали боевую деятельность, давать специальные задания для тренировки и совершенствования изученных приемов и действий рукопашного боя. Контролировать уровень подготовленности к рукопашному бою следует тоже в условиях, приближенных к боевым [4].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Методика исследования представляет собой опросник, содержащий 10 вопросов, которые направлены на выявление мнe-

ния курсантов академии ФСИН о роли рукопашного боя в развитии их психофизических способностей. Ответы оцениваются по шкале от 1 до 5, где 1 - полностью не согласен, 2 - скорее не согласен, 3 - не знаю/без мнения, 4 - скорее согласен, 5 - полностью согласен.

Для опроса используется онлайн-форма, которую можно заполнить анонимно. Перед заполнением анкеты курсантам академии ФСИН дается инструкция о целях исследования, а также гарантируется конфиденциальность их ответов. Данные опроса анализируются статистическими методами.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты анкетирования показали, что большинство курсантов академии ФСИН согласны с тем, что рукопашный бой способствует развитию психофизических способностей (55% согласны полностью и 15% согласны отчасти).

25% сотрудников отметили, что занятия рукопашным боем улучшают их психологическое состояние, так как позволяет ощутить физическую силу и уверенность в бою. Еще 13% указали, что именно каждодневные тренировки делают их адаптацию к сложным условиям службы и трудным психологическим ситуациям более эффективной. Около 10% отметили, что рукопашный бой определяет в человеке его лидерский потенциал и способность к саморегуляции. 21% отметили, что тренировки, включающие в себя силовые упражнения, способствуют развитию ловкости, гибкости, силы, скорости и выносливости, что важно на службе УИС.

Некоторые курсанты не согласны с тем, что рукопашный бой способствует развитию психомоторных навыков, психологической стойкости, психологической выносливости, психологической адаптивности, психологической саморегуляции и психологической самооценки (10% полностью не согласен и 20% скорее не согласен).

7% отметили, что методики рукопашного боя в построении тренировочных комплексов устарели, требуют более инновационного подхода. Еще 11% указали на то, что их практические навыки остаются на прежнем уровне, учитывая регулярные тренировки. 5% указали на то, что поражения в спаррингах на тренировках негативно сказываются на психоэмоциональном состоянии.

Скорее всего, методика преподавания рукопашного боя нуждается в улучшении и использовании более эффективных инновационных технологий [5].

В целом, результаты опроса показывают, что рукопашный бой является эффективным способом развития психофизических способностей и психомоторных навыков среди курсантов. Однако, есть и те, кто не до конца уверен в этом утверждении, либо не могут подтвердить его на своей практике. Возможно, это связано с недостаточной информацией о преимуществах рукопашного боя или с неправильным представлением о его применении в контексте развития психофизических способностей.

ВЫВОДЫ. Таким образом, рукопашный бой является важным средством развития психофизических способностей курсантов академии ФСИН, помогая им приобретать навыки и умения для достижения победы над противником в рукопашной схватке. Результаты опроса показали, что большинство курсантов видят в ру-

копашном бое способности к развитию психофизических способностей и психомоторных навыков. Однако есть и те, кто не согласен с утверждением о том, что рукопашный бой способствует развитию психологической стойкости, психологической выносливости, психологической адаптивности, психологической саморегуляции и психологической самооценки. Это говорит о важности улучшения процесса преподавания и методик тренировок рукопашного боя в системе УИС [6].

В целом, рукопашный бой является важной составляющей частью подготовки курсантов академии ФСИН к выполнению своих профессиональных обязанностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. Москва : Арсенал образования, 2018. 393 с.
2. Нохрин М. Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2014. 23 с.
3. Коваленко В. Н. Исследование поведения военнослужащих в различных ситуациях рукопашного боя. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-povedeniya-voennosluzhaschih-v-razlichnyh-situatsiyah-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 26.01.2024).
4. Коваленко В. Н., Помогаева Н. С. Особенности подготовки военнослужащих к рукопашному бою в современных условиях. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-voennosluzhaschih-k-rukopashnomu-boyu-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 26.01.2024).
5. Батурин А. Е. Организация спортивно-массовой работы в образовательных организациях дополнительного профессионального образования ФСИН России на примере Санкт-Петербургского института повышения квалификации работников ФСИН России // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. №39. С. 89–94.
6. Свиридова Я. Д. Спортивная деятельность в вузах ФСИН и её значение // Молодой ученый. 2022. № 51 (446). С. 323–325.

REFERENCES

1. Kopylov Yu. A., Polyanskaya N. V. (2018), "The system of physical education in educational institutions", Moscow, Arsenal of Education, 393 p.
2. Nokhrin M. Yu. (2014), "Increasing the special physical preparedness of university cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia for actions in extreme conditions", abstract of thesis. ... candidate of pedagogical sciences, 13.00.04, Naberezhnye Chelny, 23 p.
3. Kovalenko V. N. "Study of the behavior of military personnel in various situations of hand-to-hand combat", URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-povedeniya-voennosluzhaschih-v-razlichnyh-situatsiyah-rukopashnogo-boya> (date of access: 01/26/2024).
4. Kovalenko V. N., Pomogaeva N. S. "Features of training military personnel for hand-to-hand combat in modern conditions", URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-voennosluzhaschih-k-rukopashnomu-boyu-v-sovremennyh-usloviyah> (access date: 01/26/2024).
5. Baturin A. E. (2016), "Organization of mass sports work in educational institutions of additional professional education of the Federal Penitentiary Service of Russia on the example of the St. Petersburg Institute for Advanced Studies of Employees of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Problems and prospects for the development of education in Russia*, No. 39, pp. 89–94.
6. Sviridova Ya. D. (2022), "Sports activities in the universities of the Federal Penitentiary Service and its significance", *Young scientist*, No. 51 (446), pp. 323–325.

Информация об авторах:

Новиков В.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта;

Овчинников А.Ю., начальник кафедры;

Гойнов И.В., доцент кафедры огневой и физической подготовки.

Поступила в редакцию 06.03.2024.

Принята к публикации 02.04.2024.