

Это базовые движения, несложные в своём исполнении, где гимнастки практически не допускают грубых ошибок и могут набрать баллы без особого риска.

В заключении можно отметить, что соотношение элементов в соревновательных программах групповых упражнений, их разнообразие и сложность, зависит от индивидуальных возможностей каждой гимнастки. Например, у команды № 5 высокая сумма баллов за элементы Трудности тела, их больше, чем перебросок, и гимнастки выполняют сложные комбинированные элементы, демонстрируя в большей степени, индивидуальные физические возможности своего тела. У команды № 1 сложные переброски, требующие высокого мастерства владения предметами как отдельно каждой гимнасткой, так и группой в целом. Ведь переброска предполагает одновременный бросок и ловлю предметов, а значит от точности индивидуальных бросковых действий зависит безошибочное их выполнение. Преобладание в программах «Сотрудничеств» – с высоким броском предмета и динамическим вращением говорит о высоком уровне развития скоростных способностей (быстроты реакции и быстроты выполнения одиночных движений), точности бросков как «рискующих» гимнасток, так и ассистирующих, а также надёжности выполнения сложных (с двумя и более критериями) бросков и ловлей предметов. Команда № 3 выполнила 10 таких «Сотрудничеств», а № 7 – 8, и практически во всех были представлены серии вращений (акробатических движений), которые выполняли две и более гимнастки, что говорит о возможности демонстрации высокого технического уровня всеми гимнастками данных команд в равной степени. Итоговая оценка за выступление во многом определяется сложностью программы, достигаемой за счёт сложности каждого из компонентов оценки за Трудность. Эта сложность должна быть обусловлена грамотным и целесообразным выбором элементов, которые позволяют скрыть недостатки команды и продемонстрировать ее сильные стороны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Терехина Р.Н. Анализ содержания программ групповых упражнений, команд-участниц финальных соревнований 38-го чемпионата мира по художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, А.С. Мальнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022. – №1 (203) – С. 424-427.

REFERENCES

1. Terekhina R.N. and Malneva A.S. (2022), "Analysis of the content of group exercise programs, teams participating in the final competitions of the 38th Rhythmic Gymnastics World Championships", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp, 424-427.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2023

УДК 796.011

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВДВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК В СТАНДАРТНЫХ И НЕСТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ

*Олег Михайлович Мамычкин, старший преподаватель Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф. Маргелова, Рязань;
Хорен Аветисович Тоноян, доктор педагогических наук, профессор. Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского, Москва*

Аннотация

Существующие программы по физической подготовке курсантов ВДВ в настоящее время еще не имеют достаточного научного обоснования. Отсутствуют публикации, связанные с определением

оптимального соотношения нагрузок для развития физических качеств, интенсивности выполняемых упражнений на основе комплексных экспериментальных исследований курсантов ВДВ 18–19 лет. Исследования, определяющие эффективность подготовки курсантов при проведении занятий одновременно как на открытых, так и на закрытых площадках, и только в закрытом помещении еще не проводились. В связи с этим, разработка программ подготовки курсантов, позволяющих повысить различные стороны подготовленности в различных условиях тренировки, является актуальной задачей.

Ключевые слова: курсанты, интенсивность, средства подготовки, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, сердечно-сосудистая система, анализаторные системы, открытые и закрытые площадки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p259-265

IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF AIRBORNE CADETS WHEN USING HIGH-INTENSITY LOADS IN STANDARD AND NON-STANDARD TRAINING CONDITIONS

Oleg Mikhailovich Mamychkin, the senior teacher, Ryazan Guards Higher Airborne Command School named after Army General V. F. Margelov; Khoren Avetisovich Tonoyan, the doctor of pedagogical sciences, professor. K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management

Abstract

The existing programs for the physical training of airborne cadets currently do not have sufficient scientific justification. There are no publications related to determining the optimal ratio of loads for the development of physical qualities, the intensity of exercises performed on the basis of complex experimental studies of airborne cadets aged 18-19. Studies determining the effectiveness of training cadets when conducting classes simultaneously on open and closed sites, and only in closed premises have not yet been conducted. In this regard, the development of cadet training programs that allow improving various aspects of preparedness in various training conditions is an urgent task.

Keywords: cadets, intensity, means of training, physical readiness, functional readiness, cardiovascular system, analyzer systems, open and closed areas.

ВВЕДЕНИЕ

Повышение эффективности физической подготовки курсантов ВДВ связано с разработкой программ тренировки, обеспечивающих рост физических качеств и функциональных возможностей.

Использование курсантами военных училищ типовых программы физической подготовки, в которых преобладают силовые и гимнастические упражнения, не развивающие основные физиологические системы организма, аэробные и анаэробные возможности [8, 9], не позволяют адекватно переносить физические нагрузки в процессе военно-профессиональной деятельности [6].

Проведенные экспериментальные исследования курсантов ВДВ с тестированием адаптации к блокам специальных нагрузок различной интенсивности выполненных «до отказа» от работы применяемых при подготовке боксеров и борцов выявили их положительное воздействие на состояние функциональных систем организма, заключающееся в повышении максимальных аэробных и анаэробных возможностей и улучшении функционального состояния анализаторных систем [3, 4].

Комплексная разносторонняя тренировка, включающая все основные виды нагрузок, но в меньшем объеме, чем при специально направленной тренировке, адаптирует организм разносторонне, улучшает координационные взаимоотношения в коре больших полушарий, создает предпосылки для развития всех физических качеств, обеспечивает оптимальное протекание основных нервных процессов [5].

Наличие стандартных объектов материальной базы для организации физической подготовки военнослужащих способствует разностороннему развитию физических качеств военнослужащих.

Недостаточно изучен вопрос об эффективности использования залов, малогабаритных помещений, при различных ситуациях (подготовка в условиях горной местности, боевые действия и т. д.) для сохранения высоких физических кондиций [2].

Целью настоящего исследования является разработка программ подготовки курсантов ВДВ, способствующих повышению физической и функциональной подготовленности в стандартных и нестандартных условиях подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При обследовании 48 курсантов ВДВ 18–20 лет использовалось комплексное тестирование. Для определения физической работоспособности проводился тест РWC₁₇₀ с расчетным определением МПК. Выполнялась гипоксическая проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе [1], [9].

Показатель МПК характеризует аэробные возможности лиц, занимающихся физической подготовкой. Пробе Генчи – задержка дыхания на выдохе, характеризует анаэробный потенциал.

Для определения силовой работоспособности использовался тест, заключающийся в подъеме грифа штанги весом 20 кг при сгибании и разгибании рук в локтевых суставах «до отказа от работы».

В исходном состоянии, а также после проведения силового теста, регистрировались показатели анализаторных систем (количество ошибок в координационных тестах, определяющих дифференциацию малых мышечных усилий, ориентацию тела в пространстве, статокинетическую устойчивость позы тела, скорость двигательных реакций).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения эффективности программ подготовки для курсантов ВДВ 18-19 лет были сформированы 3 группы по 16 испытуемых в каждой группе. У контрольной и экспериментальных групп курсантов проводился 2-х месячный педагогический эксперимент, связанный с определением эффективности подготовки учащихся, использующих различную направленность тренировки в разных условиях проведения занятий.

В первую группу вошли курсанты контрольной группы (КГ), применяющих традиционную структуру занятий, связанную с силовой направленностью подготовки при невысокой интенсивности используемых физических упражнений преимущественно аэробной направленности (таблица 1).

Таблица 1 – Параметры тренировочных нагрузок курсантов КГ, ЭГ1 и ЭГ2 групп в процессе 2-месячного педагогического эксперимента, % от общего объема

Показатели	КГ	ЭГ1	ЭГ2
Количество тренировочных часов	144	144	144
Объем нагрузок циклической направленности (%)	(35%)	(33%)	(30%)
Объем нагрузок ациклической направленности (гимнастика, атлетическая подготовка) (%)	(40%)	(33%)	(30%)
Объем нагрузок для развития ловкости, (часы, %)	(25%)	-	-
Объем нагрузок для развития ловкости средствами из единоборств (часы, %)	-	(34%)	(40%)
Объем работы в зонах интенсивности (часы, %)	-	-	-
1 зона, аэробная направленность (ЧСС до 150 уд/мин)	(88%)	(74%)	(74%)
2 зона, аэробно-анаэробная направленность (ЧСС 150–174 уд/мин)	(10%)	(20%)	(20%)
3 зона, анаэробная направленность (ЧСС 175 уд/мин и выше)	(2%)	(7%)	(7%)

У экспериментальных групп курсантов в равной степени был повышен объем интенсивных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной направленности.

Первую экспериментальную группу курсантов (ЭГ1) составили учащиеся, использующие при подготовке в равном объеме нагрузки ациклической направленности (33%), такие же объемы нагрузок циклической направленности (33%), и 34% нагрузок из средств подготовки единоборцев.

Во второй экспериментальной группе преобладала направленность подготовки, используемая при тренировке единоборцев 40%, циклическая направленность 30%, ациклическая 30% от общего объема.

При этом условия подготовки у 2 ЭГ были ограничены и происходили в помещении (38x20), в то время как у КГ и ЭГ1 групп физическая подготовка осуществлялась как в залах, так и на открытых площадках.

В таблицах 2, 3 представлена динамика изменений показателей физической и функциональной подготовленности обследуемых групп учащихся.

Таблица 2 – Динамика изменений показателей общей и специальной физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп на этапе педагогического эксперимента ($M \pm n$)

Показатели физической подготовленности	Исходные данные в начале эксперимента (КГ, ЭГ1, ЭГ2)	Окончание эксперимента		
		КГ	ЭГ1	ЭГ2
Бег 100 м (с)	13,6±0,04	13,7±0,054	13,0±0,04	13,1±0,044
Бег 3000 м (с)	12,18±0,07	12,43±0,056	12,10±0,06	12,15±0,05
Челночный бег 10x10 м (с)	26,87±0,34	27,9±0,31	24,1 ±0,35	25,1±0,31
Подтягивания на перекладине (количество раз)	17,8±1,6	20,8±1,2	22,9±1,4	23,1±1,3
Прыжок в длину с места (см)	217±1,6	220±1,11	228±1,56	227±1,43
Преодоление единой полосы препятствий 400 м (с)	2,08±0,04	2,09±0,031	2,01±0,034	2,03±0,04
Марш-бросок на 5 км (мин, с)	22,84±0,12	23,7±0,045	22,3±0,04	22,9±0,05
Метание гранаты Р=600 г (м)	36,5±1,1	38,7±1,1	45,9±0,9	44,1±1,2

Таблица 3 – Динамика изменений показателей функциональной подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп на этапе педагогического эксперимента ($M \pm n$)

Показатели физической подготовленности	Исход. данные в нач. эксперимента (КГ, ЭГ1, ЭГ2)	Окончание эксперимента		
		КГ	ЭГ1	ЭГ2
PWC ₁₇₀ (кгм/кг)	15,9±1,15	15,8±1,1	23,1±0,85	24,4±1,14
МПК (мл/кг)	42,5±1,43	42,1±1,12	51,4±1,3	52,8±0,95
Проба Генчи (с)	21,9±1,32	24,2±1,0	30,5±0,95	32,4±1,2
Тест силовой выносливости (мин, с)	1,47±0,0027	1,48±0,002	2,14±0,003	2,16±0,0021
Дифференциация малых мышечных усилий (г)	127,1±1,3	124,1±1,5	118,4±1,13	110,4±1,24
Ориентация тела в пространстве (ошибка в градусах)	4,3±0,7	7,1±0,6	1,5±0,53	1,3±0,47
Статокинетическая устойчивость (баллы)	4,5±1,4	4,5±1,1	4,7±0,84	4,8±0,95
Скорость простой двигательной реакции (мс)	280±1,5	278±1,6	273,0±1,3	271,0±1,4
Скорость реакции выбора (мс)	368,0±1,4	365,0±1,4	352,0±1,5	344,0±1,6

Если вначале эксперимента показатели физической подготовленности у курсантов обследуемых групп достоверно не отличались, то после его завершения у курсантов КГ результаты большинства показателей не изменились, а в тесте марш-бросок на 5 км снизились. У экспериментальных групп, напротив, отмечается рост практически всех показателей физической подготовленности.

У учащихся экспериментальных групп, имеющих различные условия подготовки, уровень физической подготовленности по сравнению с первоначальным обследованием достоверно возрос и имел лишь некоторые отличия. Только в тесте марш бросок на 5 км результат у курсантов ЭГ1 был лучше, чем у учащихся ЭГ2. Но в тоже время состояние аналитических систем у курсантов ЭГ2, имеющих преимущественно технико-тактическую направленность подготовки, используемых в единоборствах улучшилось по сравнению с курсантами ЭГ1 (улучшение дифференциации усилий и повышение скорости реакции

выбора). Функциональные возможности курсантов контрольной и экспериментальных групп, характеризующие энергетический потенциал, состояние анализаторных систем при практически одинаковом уровне в начале эксперимента, после его окончания достоверно отличались. У курсантов КГ в основном все показатели функциональной подготовленности к окончанию эксперимента не изменились, а ориентация тела в пространстве ухудшилась. У экспериментальных групп по сравнению с началом эксперимента большинство показателей функциональной подготовленности повысилось. Возрос уровень физической работоспособности и силовой выносливости, аэробной и анаэробной производительности, улучшилась дифференциация мышечных усилий, ориентация тела в пространстве скорость двигательных реакций. У обследуемых курсантов статокINETическая устойчивость позы тела остается на высоком уровне в начале и конце эксперимента. Высокая степень устойчивости позы тела является необходимым условием для успешного выполнения поставленных задач в ВДВ.

Таким образом, выявлено, что у курсантов КГ, использующих для занятий открытые и закрытые помещения преимущественная силовая направленность подготовки при невысокой интенсивности выполняемых упражнений не способствует росту физических качеств и функциональных возможностей организма. У курсантов ЭГ1, у которых подготовка также осуществлялась на открытых и закрытых площадках, использующих в равных долях нагрузки для развития основных физических качеств при повышенной интенсивности выполняемых упражнений отмечается рост физической и функциональной Курсанты ЭГ2 при подготовке только в закрытом помещении, но также как и курсанты ЭГ1 применяющие в таком же объеме высокоинтенсивные нагрузки, при преобладании их использования средствами подготовки применяющихся в единоборствах (блоки нагрузок в зонах различной относительной мощности до «отказа от работы», проведение боев и схваток, вызывающих максимальное усиление функций организма), характеризуются таким же повышением физической и функциональной подготовленности.

Большой комплекс объектов учебно-материальной базы для организации физической подготовки курсантов; спортивный зал, помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми, стадион – основное спортивное ядро, стрелковый тир, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, плавательный бассейн, полоса препятствий (два направления) и т. д.) способствует разностороннему совершенствованию физических качеств занимающихся.

Отсутствие применения широкого комплекса спортивных сооружений при занятиях только на небольших площадках может в определенной степени компенсироваться введением инновационных технологий [7], используемых при подготовке курсантов ЭГ2.

Применение резинового амортизатора позволило курсантам использовать циклические нагрузки различной интенсивности для воспитания силовой выносливости, силы (имитация работы рук при ходьбе на лыжах, гребковых движений в плавании), а также специальную физическую подготовку при занятиях борьбой: подножки, подвороты, имитация бросков и др. Занятия с амортизатором позволяют использовать наиболее физиологичный и доступный для человека вид нагрузки – собственный вес.

Использование прыжков через скакалку широко применяется в единоборствах и также позволяет выполнять циклическую работу с различной интенсивностью, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают силу и выносливость мышц ног, быстроту, способствуют развитию координации движений, вырабатывают чувство ритма. Упражнения с резиновыми амортизаторами и прыжки через скакалку могут служить как для воспитания аэробной выносливости, так и для того, чтобы дополнить и разнообразить другие упражнения. Простота в использовании этих средств подготовки, не требует много места, возможно применение в условиях ограниченного пространства.

Оснащение спортивного зала тренажерами: велоэргометр, беговая дорожка, гребной тренажер, и т. п. позволяет выполнять нагрузку во всех режимах относительной мощности

и повышать резервные возможности организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Комплексная оценка физической и функциональной подготовленности по соотношению качественных и количественных показателей работоспособности позволяет определить у курсантов ВДВ 18-19 лет направленность физической подготовки, критерии тренированности, резервные возможности организма, «слабые» стороны подготовленности.

2. Структура подготовки курсантов с использованием нагрузок невысокой интенсивности с преобладанием силовых нагрузок 40% от общего объема, и невысокой интенсивностью выполняемых упражнений не вызывает рост физических качеств и функциональных возможностей.

3. Структуры подготовки с использованием высокоинтенсивных нагрузок, вызывающих максимальную мобилизацию функциональных систем организма с повышенной интенсивностью выполняемых упражнений с оптимальным соотношением нагрузок аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной направленности 73, 20, 7, вызывает повышение физической и функциональной подготовленности при проведении занятий как на закрытых и открытых площадках, так и только в закрытых помещениях.

4. При занятиях только в залах необходимо использовать структуру подготовки, связанную с выполнением повышенного объема нагрузок из практики единоборств, вызывающих максимальную мобилизацию систем организма и в равных долях упражнений циклической и ациклической направленности. (40%, 30%, 30% от общего объема).

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, – 1974. – 96 с.
2. Левченко Г.Н. Анализ материально-технического обеспечения и порядка организации строительства объектов учебно-материальной базы воинской части по физической подготовке / Г.Н. Левченко, В.О. Чернышев, А.В. Гарцев // Актуальные исследования. – 2021. – № 32 (59) . – С. 60–65.
3. Воздействие физических нагрузок различной интенсивности на состояние функциональных систем организма курсантов ВДВ / О.М. Мамычкин, А.Н. Корженевский, Р.Е. Иголкин, В.Н. Криличевский // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – №1. – С. 110–114.
4. Мамычкин О.М. Использование средств подготовки единоборцев для повышения физической и функциональной подготовленности курсантов ВДВ // «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: 31 Международная Научно-практическая конференция. – Коломна, 2021. – С.167–172.
5. Машенко О.В. Особенности тренировочного процесса сборной команды по гиревому спорту летного вуза / О.В. Машенко, Д.А. Солнцев, Е.Д. Марцинкевич // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 4 (31). – С.112–116.
6. Молчанов С.В. Триединство физической культуры: историко-теоретический анализ социально-педагогической системы / С.В. Молчанов. – Минск : Полымя, 1991. – 140 с.
7. Пысина Н.В. Педагогическая технология индивидуально мотивированной спортивно-оздоровительной деятельности подростков по месту жительства // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 25–28.
8. Корженевский А.Н. Методологические аспекты разработки примерных программ спортивной подготовки по видам спорта на основании анализа существующих программ / А.Н. Корженевский, Х.А. Тонян, В.А. Клендар // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 319–324.
9. Якубович, С.А. О системе физического оздоровления и повышения тренированности человека в современных условиях // «Модернизация образования и воспитания учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта»: материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 53–60.

REFERENCES

1. Karpman, V.L., Belotserkovsky Z.B., and Gudkov, I.A. (1974), *Study of physical performance in athletes*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Levchenko, G.N. and Chernyshev, V.O. (2021), “Analysis of material and technical support and the order of organization of construction of objects of educational and material base of a military unit for physical training”, *Actual research*, Vol. 32, No. 59, pp. 60–65.
3. Mamychkin, O.M. and Korzhenevsky, A.N. (2020), “The impact of physical exertion of varying intensity on the state of the functional systems of the body of airborne cadets”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 110–114.
4. Mamychkin, O.M. (2021), “The use of means of training martial artists to improve the physical and functional fitness of airborne cadets”, *Man, health, physical culture and sport in a changing world. paper presented at the Conference*. Kolomna, pp.167–172.
5. Mashchenko, O.V. and Solntsev, D.A., (2015), “Features of the training process of the national kettlebell lifting team of the flight university”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 4, pp.112–116.
6. Molchanov, S.V. (1991), *The Trinity of physical culture: historical and theoretical analysis of the socio-pedagogical system*, Polymya, Minsk.
7. Pysina, N.V. (2007), “Pedagogical technology of individually motivated sports and recreational activities of adolescents at the place of residence”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 25–28.
8. Korzhenevsky, A.N., H.A. Tonoyan, H.A., and V.A. Klendar, V.A., (2018), “Methodological aspects of the development of exemplary sports training programs based on the analysis of existing programs”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 10 №164, pp. 319–324.
9. Yakubovich, S.A. (2004), “About the system of physical improvement and improvement of human fitness in modern conditions”, *paper presented at the international scientific and practical conference “Modernization of education and upbringing of students in the field of physical culture and sports*, Publishing house "Nestor", St. Petersburg.

Контактная информация: oleg-mamychkin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.05.2023

УДК 378.147

**О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ВИДА СПОРТА «КИКБОКСИНГ» В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; Михаил Борисович Саламатов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва; Иван Валерьевич Нюняев, кандидат педагогических наук, Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, Новосибирск; Алексей Борисович Тинюков, кандидат педагогических наук, Дмитрий Владимирович Семенцов, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу организации тренировочного процесса по виду спорта «кикбоксинг» с учащимися ведомственного вуза. Представлена примерная схема подготовки обучающихся, которая в своей основе предполагает сформировать навыки самообороны с использованием средств кикбоксинга в процессе образовательной деятельности. Научная новизна результатов исследования заключается в применении средств кикбоксинга в образовательном процессе учащихся ведомственного вуза. Практическая значимость результатов исследования позволит специалистам по физической культуре и спорту, тренерам, преподавателям модифицировать тренировочный процесс и образовательную деятельность учащихся ведомственных и гражданских вузов различного профиля обучения.

Ключевые слова: ведомственная образовательная организация, вуз, кикбоксинг, учащиеся.