

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.

ABOUT THE NEED TO INCLUDE THE SPORT OF "KICKBOXING" IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Mikhail Borisovich Salamatov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow; Ivan Valerievich Nyunyaev, the candidate of pedagogical sciences, Novosibirsk Military Order of Zhukov Institute named after General of the Army I.K. Yakovlev of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk; Aleksey Borisovich Tinyukov, the candidate of pedagogical sciences, Dmitry Vladimirovich Sementsov, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova, Ulyanovsk

Abstract

This article is devoted to the organization of the training process in the sport of "kickboxing" with students of a departmental university. An exemplary scheme for training students is presented, which basically involves the formation of self-defense skills using kickboxing. The scientific novelty of the results of the study lies in the use of kickboxing in the educational process of students of a departmental university. The practical significance of the results of the study will allow specialists in physical culture and sports, coaches, teachers to modify the training process and educational activities of students of departmental and civil universities of various profiles of education.

Keywords: departmental educational organization, university, kickboxing, students.

ВВЕДЕНИЕ

В связи с последними событиями, происходящими в современном мире, учащиеся высших учебных заведений гражданского и ведомственного профиля обучения, активизируют свою учебную деятельность не только в процессе теоретических занятий, но и в процессе практических. К последним по праву можно отнести такие дисциплины как: «Физическая культура», «Физическая подготовка», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и дополнительные занятия по различным видам спорта. Несомненно, можно отметить тот факт, что у учащейся молодежи проявляется интерес к занятиям физической культурой и спортом, о чем свидетельствует возрастающий уровень физической активности в данном направлении [2].

Проведя анализ литературных источников по указанной теме исследования, и наши личные наблюдения, привели нас к тому, что большей популярностью среди учащейся молодежи вузов города Перми пользуются такие виды спорта как:

- игровые (командные): футбол, волейбол, баскетбол – 40%;
- единоборства (ударные и борцовские) – 30%;
- различные формы двигательной активности – 30%.

Конечно, данные наблюдения от года в год могут изменяться и зависеть от таких факторов как: пропаганда и популяризация определенных видов спорта в отдельной образовательной организации, заинтересованность самих занимающихся в избранном виде спорта, материально-техническая оснащенность образовательной организации под определенные виды спорта.

Если вести речь о кикбоксинге, то это одни из массовых видов спорта в Российской Федерации, который культивируется практически во всех уголках нашей страны, начиная от Центрального федерального округа и заканчивая Дальневосточным федеральным округом. Кикбоксеры входящие в состав сборной команды страны в различных дисциплинах кикбоксинга, в связи с введенными санкциями против Российской Федерации на сегодняшний день не принимают участия в Чемпионатах и Первенствах мирового и европейского уровня, но это не повод говорить о том, что уровень спортивного мастерства спортсменов различных весовых категорий, возрастных групп и дисциплин снижается. Огромная

конкуренция на Чемпионатах и Первенствах округов, Кубках и Чемпионатах России свидетельствует о том, что вид спорта «кикбоксинг» остается одним из ведущих видов ударных единоборств, который пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения [1].

Согласно программе развития вида спорта «кикбоксинг» в Российской Федерации на 2022 – 2025 г., утвержденной Министерством спорта Российской Федерации №148 от 01.02.2022 г., особое внимание отводится кикбоксингу в системе студенческого спорта. Если говорить о студенческом спорте, то согласно Федеральному закону от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся образовательных организаций среднего профессионального и высшего профессионального образования; их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях [3]. Образовательные организации с учетом специфики обучения самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства и методы физического воспитания на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Если рассматривать организацию физического воспитания в ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, то образовательный процесс обучаемых основывается на дидактических принципах обучения, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту и направлению подготовки. Проведя анализ рабочей учебной программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», квалификация выпускника – бакалавр, суммарное время, затрачиваемое на данную дисциплину, составляет 328 часов. Основной целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся общекультурных и профессиональных компетенций, которые необходимы выпускнику для дальнейшей профессиональной деятельности. Несомненно, данных часов для усвоения образовательной программы достаточно, но опять, же для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, а так, же для общефизической подготовленности обучающихся, так как суммарное время, отведенное на специальную физическую подготовку, а именно на изучение боевых приемов борьбы составляет 78 часов, что по нашему мнению не достаточно для формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания подозреваемых, обвиняемых, осужденных, а также пресечения преступлений и административных правонарушений, совершаемых этими лицами. Альтернативной и дополнительным средством в формировании необходимых специальных физических качеств, навыков самообороны могут послужить дополнительные занятия по виду спорта «кикбоксинг» в свободное от учебы время для студентов и часы самоподготовки для курсантов.

Вид спорта «кикбоксинг» это один из динамично развивающихся видов ударных единоборств, который в своей специфике содержит шесть дисциплин: «фулл-контакт», «лоу-кик», «K1» – которые относятся к ринговым дисциплинам, и «лайт-контакт», «поинт-файтинг», «сольные композиции» – относятся к татами дисциплинам. В зависимости от возраста и уровня физической подготовки, каждый занимающийся может выбрать для себя наиболее приемлемую дисциплину вида спорта «кикбоксинг» и в должной мере развивать и совершенствовать необходимые общие и специальные физические качества.

Проведя анализ физической подготовки курсантов и студентов Пермского института ФСИН России, а также самого процесса обучения выявлено следующее, что наиболее подходящими дисциплинами кикбоксинга, в процессе подготовки обучающихся ведомственного вуза являются ринговые дисциплины: «фулл-контакт», «лоу-кик», «K1». Связано это в первую очередь с тем, что дальнейшая специфика прохождения службы обучающихся требует от них развития не только общих физических качеств, но и специальных физических качеств, а именно: навыков владения боевыми приемами борьбы и техники ударов руками и ногами в различных условиях служебной деятельности. Данную задачу можно

решить в процессе занятий кикбоксингом, что нами предложено в данной рукописи.

Ниже, на рисунке нами представлена примерная схема подготовки обучающихся с использованием средств вида спорта «кикбоксинг».

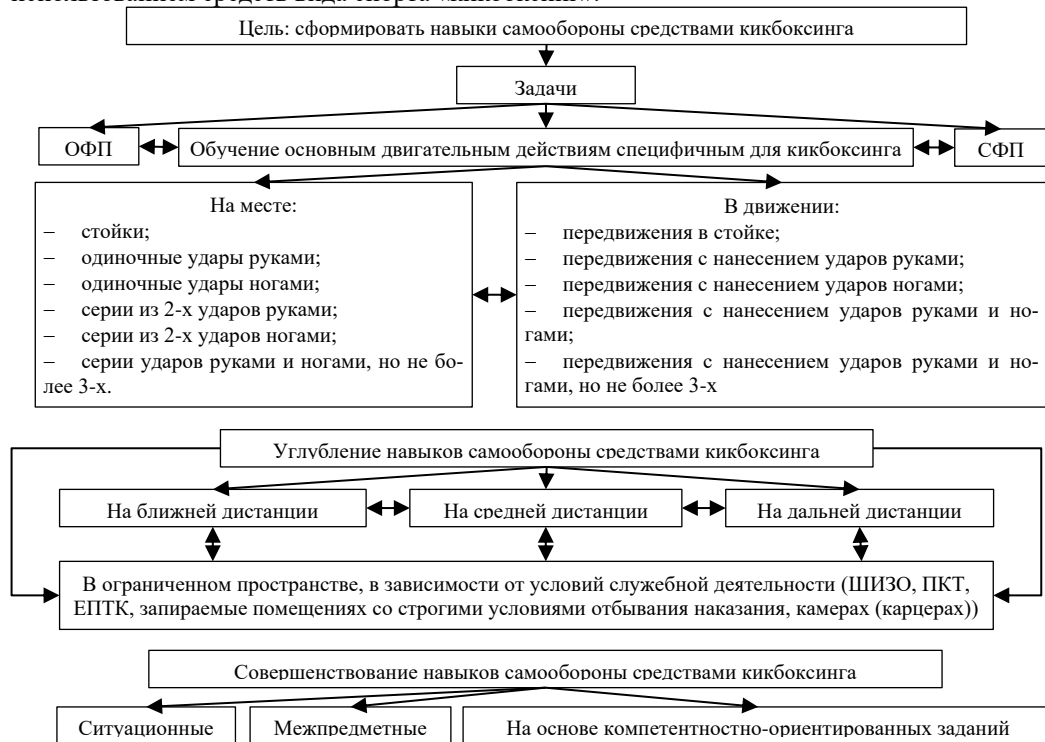


Рисунок – Формирование навыков самообороны средствами кикбоксинга

Представленная схема подготовки обучающихся ведомственного вуза, на рисунке, в своей основе предусматривает цель – сформировать навыки самообороны средствами кикбоксинга.

Данная схема в своей основе предполагает дополнительную подготовку обучающихся с использованием разнообразных средств и методов, специфичных для вида спорта «кикбоксинг», во внеурочное время для студентов и часы самоподготовки для курсантов. Тренировочный процесс по данному виду спорта был организован на базе Пермского института ФСИН России, с группой начальной подготовки в количестве 30 человек. Возраст занимающихся от 17–23 лет. Продолжительность тренировочных занятий 80–120 минут. Количество тренировок в неделю – 5. Тренер – мастер спорта России по кикбоксингу – Михайлов А.С.

На первоначальном этапе обучения с занимающимися проводятся теоретические занятия в форме бесед и лекций. На данных занятиях рассматриваются общие вопросы теории и методики физической подготовки, теории и методики вида спорта «кикбоксинг», теоретические и практические аспекты применения боевых приемов борьбы и ударной техники, действия сотрудников в экстремальных ситуациях, а также организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Помимо этого, особое внимание в процессе теоретических занятий отводится мерам безопасности и профилактике травматизма, а также оказанию доврачебной помощи. По окончании курса теоретических занятий, который состоит из 10 часов, каждый занимающийся расписывается в ведомости, в которой отражен весь пройденный материал. Данная ведомость является основанием и допуском к практическим занятиям и в своей основе предполагает оценку сформированности определенного фундамента базовых

теоретических знаний, необходимых для дальнейшего практического обучения.

Практические занятия по виду спорта «кикбоксинг» с обучающимися вуза делятся на три периода. В процессе занятий первого периода, занимающиеся осваивают базовую технику кикбоксинга на месте, в которую включены следующие элементы: стойки, одиночные удары руками и ногами, серии из двух ударов руками, серии из двух ударов ногами, серии ударов руками и ногами, но не более трех. В движении занимающиеся осваивают технику передвижения в стойке, наносят одиночные удары руками и ногами, а также комбинируют технику ударов руками и ногами, но не более трех. Помимо освоения техники и тактики кикбоксинга, в процессе занятий особое внимание уделяется общефизической и специальной физической подготовке.

Во втором периоде обучения, помимо совершенствования ранее изученного материала, обучающиеся изучают комбинированные связки, состоящие из ударов руками и ногами, а также защитные действия от них; на ближней, средней и дальней дистанции, моделируют ситуации приближенные к служебной деятельности (в ограниченном пространстве, в условиях приближенных к служебной деятельности).

На третьем периоде обучения занимающиеся совершенствуют навыки самообороны средствами кикбоксинга на основе ситуационных, межпредметных и компетентностно-ориентированных заданий, готовятся к вузовским соревнованиям по данному виду спорта.

Такое содержание дополнительной подготовки курсантов и студентов ведомственного вуза, по нашему мнению, позволит занимающимся более тщательно сформировать технико-тактическую подготовку, повысить уровень профессионального мастерства и навыки силового задержания, а также повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная нами схема подготовки обучающихся ведомственного вуза является примерной и может быть модифицирована тренером или преподавателям в процессе учебно-тренировочных занятий, для достижения цели и решения поставленных задач стоящих перед занимающимися. В последующих публикациях авторами будут представлены результаты педагогического эксперимента, и дана оценка эффективности представленной схемы подготовки обучающихся ведомственного вуза на основе вида спорта «кикбоксинг».

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» / А.С. Михайлов, М.Ю. Степанов, А.Ф. Чарыкова, М.Б. Саламатов, А.Н. Катенков, С.М. Мардаян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 310–315.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329 // КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135551/ (дата обращения: 03.05.2023).

REFERENCES

1. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, N. Chelny.
2. Mikhailov, A.S. and Stepanov, M.Yu. and Charykova, A.F. and Salamatov, M.B. and Katenkov, A.N. and Mardanyan, S.M. (2023) "Analysis of competitive activity of kickboxers of the discipline "full-contact" and "low-kick"", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 310-315.
3. Federal Law (2007) "On Physical culture and sports in the Russian Federation": *Order of the dated 04.12.2007 N 329*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135551/ (date of access: 03.05.2023).

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.05.2023