

4. Polyansky A.V. and Romanov D.A. (2007), "Methodology for measuring dexterity as a physical quality", *Advances in Modern Natural Science*, No. 10, pp. 77–78.
5. Lyakh V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, TVR Division, Moscow.

Контактная информация: Mgluhareva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 796.015.47

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ОСНОВЕ КРОССФИТА

Иван Владимирович Гойнов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Пермь; Татьяна Андреевна Полякова, доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; Андрей Александрович Смирнов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь; Михаил Иванович Ключников, кандидат юридических наук, доцент, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Владимир; Александр Владимирович Мельников, старший преподаватель, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Вологда; Сергей Петрович Бодько, доцент, Академия Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань

Аннотация

Введение. Динамика современных боевых действий с использованием автоматизированных военных технологий, средств разведки, наблюдения и выявления противника значительно возросла. Окончательное выполнение боевых задач достигается благодаря действиям штурмовых отрядов. Очевидна необходимость высокого уровня физической подготовленности военнослужащих для действий в зоне конфликта. Цель исследования. Обосновать эффективность использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся войск национальной гвардии Российской Федерации. Методика и организация исследования. В работе использовался педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики, а также сравнительный анализ. Результаты исследования и их обсуждения. Полученные результаты свидетельствуют о достоверном преимуществе ($p < 0,05$) испытуемых экспериментальной группы над испытуемыми контрольной группы практически во всех изучаемых показателях. Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что использование средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся войск национальной гвардии Российской Федерации в структуре образовательного процесса является эффективней традиционной системы физической подготовки ведомственных вузов.

Ключевые слова: физическая подготовка, войска национальной гвардии, кроссфит.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p90-94

SUBSTANTIATION OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING OF THE NATIONAL GUARD TROOPS OF THE RUSSIAN FEDERATION ON THE BASIS OF CROSSFIT

Ivan Vladimirovich Goinov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Tatyana Andreevna Polyakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm; Andrey Aleksandrovich Smirnov, the candidate of pedagogical sciences, docent,

Perm military institute National Guard Troops, Perm; Mikhail Ivanovich Klyuchnikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir; Alexandr Vladimirovich Melnikov, the senior teacher, Vologda Institute of law and economics of the Federal penitentiary service of Russia, Vologda; Sergey Petrovich Bodko, the docent, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Abstract

Introduction. The dynamics of modern combat operations with the use of automated military technologies, means of intelligence, surveillance and identification of the enemy has increased significantly. The final performance of combat missions is achieved through the actions of assault detachments. There is an obvious need for a high level of physical fitness of military personnel for operations in the conflict zone. **Purpose of research.** To identify the effectiveness of the use of crossfit tools for the formation of professional readiness for combat operations of the trained troops of the National Guard of the Russian Federation. **Methodology and organization of the study.** The work used pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics, as well as comparative analysis. **Results of the study and their discussion.** The results obtained indicate a significant advantage ($p < 0.05$) of the experimental group subjects over the control group subjects in almost all the studied indicators. **Conclusions.** The results of the pedagogical experiment indicate that the use of crossfit tools for the formation of professional readiness for combat operations of students of the National Guard of the Russian Federation in the structure of the educational process is more effective than the traditional system of physical training of departmental universities.

Keywords: physical training, National Guard troops, crossfit.

Характер и ход ведения современных боевых действий изменился. Использование автоматизированных военных технологий, средств разведки, наблюдения и выявления противника значительно повлияли на увеличение динамики боев. Несмотря на существенную роль автоматизации вооружения, человеческий фактор не теряет свою значимость. Более того, окончательное выполнение боевых задач достигается благодаря действиям штурмовых отрядов. Очевидна необходимость высокого уровня физической подготовленности военнослужащих для действий в зоне боевых действий.

Учитывая данные обстоятельства, специфику процесса физической подготовки обучающихся войск национальной гвардии, а также распорядок дня образовательной организации (на примере Пермского военного института ВНГ РФ) нами предложена оптимальная структура использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ. Оптимальная структура использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ представлена на рисунке.

Нами инициировано исследование, направленное на выявление эффективности предложенной структуры использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ в ходе учебных, самостоятельных занятий и занятий с командирами.

Цель исследования – обосновать эффективность использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эффективность использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ выявлялась в ходе педагогического эксперимента на базе Пермского военного института войск национальной гвардии Российской Федерации. Эксперимент проводился в 2020-2021 учебном году. В качестве испытуемых выступили 40 курсантов (3 года обучения и старше). Из испытуемых сформированы две равнозначные группы: контрольная группа (КГ) – 20 человек и экспериментальная группа (ЭГ) – 20 человек. Процесс физической подготовки испытуемых КГ регламентирован наставлением по физической подготовке для ВНГ РФ. Процесс

физической подготовки испытуемых ЭГ осуществлялся на основе разработанной нами структуры использования средств кроссфита. Эффективность педагогического эксперимента выявлялась на основе выявления: 1) уровня физического развития; 2) уровня сформированности основных профессионально-важных физических качеств; 3) функционального состояния обучающихся.

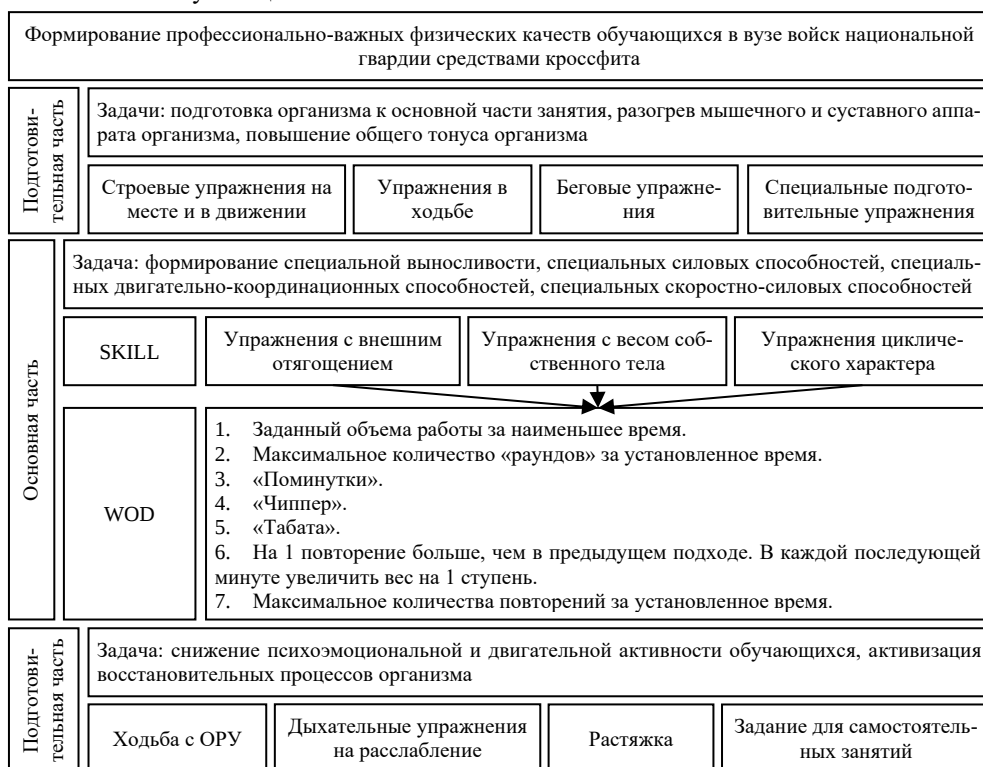


Рисунок – Оптимальная структура использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты изучаемых показателей представлены в таблице.

Анализ показателей таблицы свидетельствует о достоверном преимуществе ($p < 0,05$) испытуемых экспериментальной группы над испытуемыми контрольной группы практически во всех изучаемых показателях. Так в показателях характеризующих уровень физического развития испытуемые ЭГ имеют статистически достоверное ($p < 0,05$) преимущество над испытуемыми КГ после проведения эксперимента в показателях: окружность грудной клетки ($T=2,8$) и кистевая динамометрия правой ($T=3,1$) и левой рукой ($T=3,5$).

Изучение изменений в показателях характеризующих уровень развития основных физических качеств обучающихся ВНГ РФ свидетельствует, что испытуемые ЭГ группы имеют достоверное преимущество ($p < 0,05$) над испытуемыми КГ во всех изучаемых показателях: упражнение № 55 – бег на 1 км. ($T=3,4$), упражнение № 57 – бег на 5 км. ($T=4,1$), упражнение № 4 – подтягивание на перекладине ($T=5,2$), упражнение № 8 – подъем силой на перекладине ($T=6,8$).

Изменения в показателях характеризующих функциональное состояние испытуемых также свидетельствует о достоверном преимуществе ($p < 0,05$) ЭГ над КГ в показателях: УФС по Е.А. Пироговой ($T=4,3$), Проба Мартине ($T=3,2$).

Таблица – Показатели уровня физического развития, физической подготовленности, функционального состояния испытуемых до и после эксперимента

Изучаемые показатели		КГ, X±δ	ЭГ, X±δ	КГ и ЭГ после, Т/р
Уровень физического развития				
Окружность грудной клетки в покое (см)		До	98,6±4,8	2,8/<0,05*
		После	99,3±5,4	
Кистевой динамометр	Правая рука (кг)	До	49,4±2,5	3,1/<0,05*
		После	50,2±1,6	
	Левая рука (кг)	До	48,5±3,4	3,5/<0,05*
		После	49,3±3,3	
Масса тела (кг)		До	82,6±2,8	1,9/>0,05
		После	81,2±3,2	
Основные физические качества				
Специальная выносливость	Упражнение 55. Бег на 1 км. (мин, сек.)	До	3,36±0,20	3,4/<0,05*
		После	3,30±0,18	
	Упражнение 57. Бег на 5 км. (мин, сек.)	До	23,10±1,21	4,1/<0,05*
		После	22,46±1,42	
Специальные силовые способности	Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	До	14,1±2,6	5,2/<0,05*
		После	14,3±3,6	
	Упражнение 8. Подъем силой на перекладине (кол-во раз)	До	4,7±0,9	6,8/<0,05*
		После	5±1	
Функциональное состояние				
УФС по Е.А. Пироговой (у.е.)		До	0,620±0,08	4,3/<0,05*
		После	0,658±0,04	
Проба Мартине (%)		До	31,3±1,7	3,2/<0,05*
		После	30,1±1,4	
PWC 170 отн. (кгм/мин/кг)		До	15,4±1,4	1,6/>0,05
		После	15,7±1,6	
Примечание: 1) * – достоверность на значимом уровне для независимых выборок (Т критическое 2,024); 2) достоверно при p<0.05.				

Примечание: 1) * – достоверность на значимом уровне для независимых выборок (Т критическое 2,024); 2) достоверно при $p < 0,05$.

ВЫВОД

1. Современные условия боевых действий диктуют необходимость повышения уровня физической подготовленности военнослужащих ВНГ РФ.
2. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что использование средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся ВНГ РФ в структуре образовательного процесса является эффективней традиционной системы физической подготовки ведомственных вузов.
3. Использование разработанной структуры применения средств кроссфита в образовательном процессе вузов ВНГ РФ позволит повысить уровень физической подготовленности обучающихся, обеспечить физическую готовность для действий в боевых условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зюкин А.В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности / А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 40–44.
2. Индивидуальный план по физической подготовке на основе средств и методик кроссфита для курсантов войск национальной гвардии с недостаточным уровнем физической подготовленности/ Е.В. Кошкин, И.В. Гойнов, О.Б. Рыжак, А.А. Акиндинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2020. – № 4 (182). – С. 235–240.
3. Рациональная структура построения занятий по физической подготовке для формирования профессионально-важных физических качеств обучающихся войск национальной гвардии средствами кроссфита/ А.А. Смирнов, Е.В. Кошкин, О.Б. Рыжак, Б.Г. Карачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2020. – № 3 (181). – С. 422–426.
4. Фофанов А.М. Экспериментальная проверка модели физической тренировки курсантов с недостаточным уровнем физической подготовки / А.М. Фофанов, В.Н. Коваленко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 2. – С. 53.

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 быстро-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