

the Russian Federation”, *Decree of the of December 2, 2021 No. 3427-r*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403075723/> (date of access: 01/01/2023).

4. Krapivin O.V., Zimina K.Yu., Shekalov A.P. (2022), “Digital technologies in the educational process in the field of physical training teaching”, *Tasks and prospects for the development of physical culture and sports in modern conditions, materials of the IXX All-Russian Scientific and Practical Conference*, Kemerovo, pp. 217–221.

Контактная информация: ziminy33@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2023

УДК 796.89

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ В УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ: ЗНАЧИМОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Юрий Леонидович Селяков, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказания России, Вологда; Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; Владислав Владимирович Варинов, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Новокузнецк; Роман Сергеевич Ленин, Вологодский государственный университет, Вологда

Аннотация

В статье рассматривается вопрос значимости универсального боя в системе физической подготовки курсантов вузов ФСИН России, а также необходимости его включения в образовательный процесс обучающихся, для формирования необходимых компетенций с целью дальнейшего прохождения службы в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации. Научная новизна результатов исследования заключается в рассмотрении вопроса о необходимости включения универсального боя в образовательный процесс курсантов вузов ФСИН России. Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что при внедрении в процесс физического воспитания курсантов вузов ФСИН России универсального боя, повысится уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, уголовно-исполнительная система, универсальный бой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p429-434

UNIVERSAL COMBAT IN THE CRIMINAL EXECUTIVE SYSTEM: SIGNIFICANCE AND PROSPECTS

Yuri Leonidovich Selyakov, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vologda; Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Vladislav Vladimirovich Varinov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk; Lenin Roman Sergeevich, Vologda State University, Vologda

Abstract

This article discusses the importance of universal combat in the system of physical training of cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia, as well as the need to include it in the educational process of students in order to form the necessary competencies for the purpose of further service in the penitentiary system of the Russian Federation. The scientific novelty of the research results lies in the consideration of the need to include universal combat in the educational process of cadets of the universities of the Federal Penitentiary Service of Russia. The practical significance of the results of the study lies in the fact that with the introduction of universal combat into the process of physical education of cadets of the

universities of the Federal Penitentiary Service of Russia, the level of physical and functional fitness of those involved will increase.

Keywords: cadets, physical training, penitentiary system, universal combat.

ВВЕДЕНИЕ

Процесс физической подготовки имеет большое значение для курсантов вузов ФСИН России. Марш-броски, преодоление естественных преград и инженерных заграждений, молниеносные действия при штурме – требуют от сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее УИС) постоянного поддержания на должном уровне физической подготовленности.

В статье 41 Конституции Российской Федерации закреплено следующее: «...поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию» [1].

Спорт во всём своем многообразии не только имеет большое значение для здоровья и физической подготовки человека и общества в целом, но и определяет положительное психологическое составляющее, которое исключает возникновение различных стрессовых ситуаций и психологических выгораний.

Еще древние греки в свое время знали разницу: между телом атлета и телом воина. Первый свое тело холит и лелеет, выстраивает тренировочный пик таким образом, чтобы пик формы пришёлся на соревнование. Тело второго должно быть готово к немедленному действию в любой момент, стойко переносит: голод, бессонницу и длительные нагрузки в экстремальных условиях. Интересно заметить, что именно при универсальном бое развивается тело воина [6].

Цель исследования – обосновать необходимость применения средств универсального боя в процессе физического воспитания курсантов вузов ФСИН России.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие курсанты 4 курса ФКОУ ВО Вологодский институт права и экономики ФСИН России в количестве 100 человек. В процессе комплексных занятий, которые проходили на полосе препятствий, согласно расписанию учебных занятий, с курсантами четвертого курса моделировались условия соревновательной деятельности по виду спорта «универсальный бой». Основная цель данных занятий состояла в том, чтобы понять, значимость универсального боя в процессе физического воспитания курсантов выпускного курса.

Необходимо понимать, что в процессе физического воспитания, нельзя одинаково хорошо развить все группы мышц. Тем более, специфика прохождения службы откладывает отпечаток на выборе оптимальных средств и методов физической подготовки сотрудников УИС, с особенностями прохождения службы. Если вести речь о таком виде спорта как «универсальный бой», то при занятиях данным видом спорта, прежде всего, нужно развивать те мышцы и формировать те двигательные навыки, которые будут задействованы при решении боевой задачи.

Если говорить о процессе физической подготовки сотрудников ФСИН России, то это целенаправленный процесс оптимизации организма к экстремальным ситуациям служебной деятельности, строящийся на основе научного анализа боевого опыта и современных достижений в области медицины и физиологии. Помимо собственных тренировок, в этот процесс органично включаются методики закаливания организма и восстановление после нагрузок. Самый простой и эффективный способ закаливания организма – это утренний зарядка, которая включена в распорядок дня и является важнейшим ритуалом, с которого начинается день любого бойца, в том числе и курсантов вузов ФСИН России. Зарядка не зависимо от климатических условий и температурного режима должна проводиться в ведомственной образовательной организации не менее 20–30 минут, с включением

общеразвивающих упражнений, которые необходимо выполнять в быстром темпе, с максимальной амплитудой движений, а также волевым напряжением [5].

Помимо утренней зарядки, в вузах ФСИН России, согласно федеральному государственному образовательному стандарту обучающиеся изучают специальные дисциплины, направленные на формирование определенных знаний, умений, и навыков, которые в свою очередь имеют важное составляющее в своей профессиональной деятельности [2].

Необходимо отметить, что служба в УИС непрерывно связана с существенным риском возникновения разного рода чрезвычайных ситуаций. Это могут быть, прежде всего, быть ситуации криминального характера, такие как массовые беспорядки или групповое неповиновение осужденных, вооруженное сопротивление со стороны лиц, совершивших или совершающих новое преступление, например побег. Вероятны в условиях органов и учреждений УИС захваты заложников, сотрудников, других осужденных, посетителей, а также нападения на сотрудников и т. д. [1]. Для того чтобы сотрудниками ФСИН России быть готовыми к нестандартным и экстремальным ситуациям служебной деятельности, необходимо постоянно совершенствовать навыки физической, огневой и тактико-специальной подготовки, в процессе систематических занятий физической культурой и спортом [3, 4].

Так в своей профессиональной деятельности у сотрудников УИС, имеет место характерная структура в случае возникновения нештатной ситуации: преодоление противоправных действий, преодоление естественных препятствий, преследование, задержание, применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Отработка данных действий, приближенных к условиям реальной деятельности имеет место быть на занятиях по физической подготовке с курсантами вузов ФСИН России, с включением в образовательный процесс такого вида спорта как «универсальный бой».

Мы предполагаем, что в результате внедрения в образовательный процесс курсантов вузов ФСИН России такого вида спорта как «универсальный бой» будут решены следующие задачи, способствующие развитию специальных навыков необходимых для служебной деятельности:

- воспитание смелости и настойчивости в условиях экстремальной ситуации;
- формирование навыков в преодолении препятствий;
- формирование коллективных навыков при выполнении поставленных задач;
- совершенствование навыков владения боевыми приемами борьбы;
- совершенствование борцовской и ударной техники ведения боя.

Термин «универсальный» обозначает «охватывание все или многое, относящееся ко всему, всеобъемлющий» [6].

Универсальный бой – это комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и поединок в ринге или на борцовском ковре. Данный вид спорта включает в себя два этапа.

Первый этап – это преодоление специальной полосы препятствий, который в свою очередь состоит из 7–10 элементов. В данный этап должны быть включены препятствия, в которых необходимо проявить основные физические качества, а также навыки владением оружием (метания предметов в цель). Набор содержательной части полосы препятствий зависит от статуса соревнований, возрастных категорий участников, а также спортивных возможностей зала. Состав элементов должен быть одинаков для обоих спортсменов.

В качестве примера рассмотрим следующую полосу препятствий первого этапа по виду спорта «универсальный бой»: лабиринт, забор, горизонтальная труба, рукоход, стрельба, метание ножей/мяча, бум, наклонная сетка, канат, выход на ринг.

Второй этап – поединок в ринге, который также может проходить на татами или борцовском ковре. Данный этап начинается после преодоления участниками полосы препятствий и касания обозначенной линии у ринга. Тот участник, который финиширует первым с разницей 10–15 секунд, получает дополнительный балл, а также за каждые

последующие 5 секунд еще 1 балл.

В поединке спортсмены демонстрируют свои технико-тактические навыки: удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы. Таким образом, по результатам двух этапов определяется победитель в данном поединке. В тренировочной практике спортсменов универсального боя применяется индивидуальный подход для различных весовых категорий, следовательно, следует дифференцированно подходить к определению физической подготовки, в том числе курсантов вузов ФСИН России.

В таблице представлена примерная схема занятий по включению универсального боя в образовательный процесс курсантов вузов ФСИН России. Стоит отметить, что данная схема примерная и в своей основе, как было сказано ранее, предполагает развитие и совершенствование основных специально-физических качеств необходимых для решения оперативно-служебных задач.

Таблица – Примерная схема занятий с курсантами института по применению универсального боя в образовательном процессе

УТВЕРЖДАЮ

Начальник кафедры _____
(наименование кафедры)

(звание, подпись, фамилия)

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»,
4 курс 7 семестр Юриспруденция. (наименование дисциплины (модуля))

Тема: 3.4. Комплексные занятия.

I. Цель занятия: способствовать развитию специальной выносливости.

II. Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику выполнения боевых приемов борьбы.

2. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий.

3. Способствовать развитию силовых способностей.

III. Учебно-материальное обеспечение: свисток, борцовский ковер.

(перечень литературы, наглядные пособия, технические средства обучения и т. п.)

IV. Содержание практического занятия:

1	2	3	4
№	Содержание	Время, (мин)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	20'–25'	
1.1	Построение	5'	Приветствие, проверка личного состава, доведение задач и цели занятия.
1.2	Разновидности ходьбы, бега.	8'	Следить за осанкой, правильностью выполнения упражнений.
1.3	Комплекс ОРУ	7'	Комплекс проводит курсант, обратить внимание на подачу команд, правильное выполнение упражнений.
2.	Основная часть	60'	
2.1	Прохождение полосы препятствий	20'	Обратить внимание занимающихся на технику прохождения каждого элемента единой полосы препятствий.
2.2	Стрельба по мишеням из пневматического пистолета	10'	Обратить внимание занимающихся на соблюдение мер безопасности при стрельбе и метании.
2.3	Метание ножей по мишеням	10'	
2.4	Поединки на ринге	30'	Занимающиеся делятся по парам, с учетом весовых категорий.
3.	Заключительная часть	10'	
3.1	Упражнения на гибкость	5'	Упражнения выполняются самостоятельно.
3.2	Подведение итогов занятия	5'	Группа находится в двухшереножном строю.

После прохождения полосы участники стреляют в цель из пневматического пистолета или пейнтбольного ружья. Затем следует метание в цель ножей. Участники вместо стрельбы и метания ножей могут метать в цель теннисные мячи. Курсант, первым преодолевший полосу препятствий, получает 1 балл.

Через минуту отдыха, после окончания первого этапа следует второй, включающий в себя поединки на ринге или татами. В ходе поединка разрешена техника ударов руками и

ногами, а также броски, удушения и болевые приёмы. Число раундов и их продолжительность зависят от возраста и квалификации участников, этапа соревнований и их ранга. За каждый выигранный раунд спортсмен получает 1 балл. В случае чистой победы встреча заканчивается досрочно. Победа в двоеборье присуждается бойцу, одержавшему досрочную победу на полосе препятствий или в поединке. В противном случае победителем становится участник, набравший в сумме двух видов двоеборья большее число баллов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо отметить, тот факт, что предпосылки внедрения в образовательный процесс учащихся ведомственных вузов, такого вида спорта как «универсальный бой» и его сочетание в процессе комплексных занятий, будет способствовать развитию необходимых физических качеств, а также развивать не только навыки самозащиты, но и специальные физические качества, необходимые для дальнейшего прохождения службы. Несомненно, данный вид подготовки может быть использован не только в процессе комплексных практических занятий, но и в процессе занятий боевыми приемами борьбы, а так же в качестве отдельной дисциплины с курсантами ведомственных вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гофман А.А. Действующий курс стрельб из стрелкового оружия для сотрудников уголовно-исполнительной системы: целесообразность совершенствования / А.А. Гофман, Т.В. Степанова // Вестник Владимирского юридического института. – 2016. – № 1 (38). – С. 19–25.
2. Иванова Н.Б. Физическая подготовка – неотъемлемая часть профессиональной деятельности / Н.Б. Иванова // Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт : материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. – Самара, 2019. – С. 87–90.
3. Михайлов А.С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 41–43.
4. Михайлов А.С. Модель функционально-физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России с применением различных режимов дыхательных упражнений / А.С. Михайлов, В.В. Варинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. – № 7 (185). – С.250–254.
5. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» : Приказ Минюста России от 12.11.2001 № 301 (ред. от 19.05.2008) // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=647909#SGlavXTiweBkEd2n> (дата обращения: 12.01.2023).
6. Скорин С.С. Универсальный бой как составной элемент физической подготовки сотрудников УИС РФ / С.С. Скорин, И.А. Новичков // Ведомости УИС. – 2022. – № 1. – URL: https://or.fsin.gov.ru/upload/territory/Or/PDF/vedomosti/DOI/2022/%E2%84%961/Vedomosti%20UIS_1_2022_68-74.pdf (дата обращения: 21.01.2023).

REFERENCES

1. Gofman, A.A. and Stepanova, T.V. (2016), “Acting course of shooting from rifle weapons for employees of the penitentiary system: expediency of perfection”. *Vestnik Vladimirskogo yuridicheskogo instituta*, No. 1 (38), pp. 19–25.
2. Ivanova, N. B. (2019), “Physical training – an integral part of professional activity”. *Penitentiary security: national traditions and foreign experience: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference: in 2 parts*, Samara, pp. 87–90.
3. Mikhailov, A.S. and Koshkin, Ye.V. (2015), “Improving the technical and tactical preparedness of athletes of shock martial arts using lead exercises”, *Physical education: upbringing, education, training*, No. 6, pp 41–43.
4. Mikhaylov, A.S. and Varinov, V.V. (2020) “Model of functional and physical training of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia with the use of various modes of breathing exercises”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 250–254.
5. Ministry of Justice of Russian Federation (2001), “On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system of the Ministry of Justice of Russia “, Order of the dated

November 12, 2001 No. 301 (as amended on May 19, 2008), available at // Consultant Plus: [website]. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=647909#SGlavXTiweBkEd2n> (date of access: 01/12/2023).

6. Ssorin, S.S., and Novichkov, I.A. (2022) “Universal boy as an integral element of physical training of employees of the Penal Correction System of the Russian Federation” *Vedomosti UIS*, No. 1, available at: https://or.fsin.gov.ru/upload/territory/Or/PDF/vedomosti/DOI/2022/%E2%84%961/Vedomosti%20UIS_1_2022_68-74.pdf (date of access: 21.01.2023).

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 796.011

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО С ОПОРОЙ НА ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛЕГЧАЮЩИХ ПРИЕМОВ

Леонид Алексеевич Семенов, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация

В статье приводятся материалы констатирующего исследования, дополняющие сведения других авторов о факте чрезвычайно низкого уровня развития силы у детей выпускающихся из дошкольных образовательных организаций (ДОО) в контексте подготовленности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО I ступени. Далее обосновывается целесообразность и экспериментально доказывается эффективность включения в процесс силовой подготовки детей целостных упражнений, непосредственно являющимися тестовыми в комплексе ГТО. Раскрываются методические особенности выполнения этих упражнений, заключающиеся в применении облегчающих приемов, позволяющих избежать проявления у ребенка сколь-нибудь значительных усилий.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, силовая подготовка, облегчающие приемы, тестовые методики, нормативы, комплекс ГТО.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p434-441

STRENGTH TRAINING OF SENIOR PRESCHOOLERS FOR PERFORMANCE OF GTO COMPLEX STANDARDS SUPPORTED BY APPLICATION OF RELIEVING TECHNIQUES

Leonid Alekseevich Semyonov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Culture, Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract

The article presents the materials of the summative research completing the data of the others authors about the fact of extremely low level of strength development at children graduating from preschool educational institutions (PEI) in the context of preparedness for performance of GTO complex standards of the first level. Further, the practicability is substantiated and the efficiency inclusion of whole movements that are test in GTO complex into the process of strength training at children is proved. The methodic peculiarities of these movements performance are revealed. They are in application of relieving techniques allowing avoiding any extra efforts manifestation at a child.

Keywords: children, preschool age, strength training, relieving techniques, test methods, standards, GTO complex.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из главенствующих проблем физического воспитания является массовое невыполнение нормативных требований комплекса ГТО. Это