

enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round table, Orel, pp. 86–91.

2. Kanzafarov, M.A. (2021), “Physical training of cadets of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Modern Science*, No. 10-1, pp. 319–322.

3. Kuznetsov, S.V. and Volkov, A.N. (2017), “General physical training as a component of professionally applied physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies, collection of materials of the twenty-second All-Russian Scientific and methodological conference: in 2 volumes*, Irkutsk, pp. 86–90.

4. Malchenkov, E.V. and Malchenkova, V.V. (2018), “Physical training as a means of ensuring the psychophysical readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Actual problems of combating crimes and other offenses*, No. 18-2, pp. 106–108.

5. Ryltsov, A.M., Bochkov, A.V. and Agabekov, N.K. (2020), “Differentiated physical training of cadets of military aviation schools of pilots”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 377–381.

Контактная информация: delphin87@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 796.814

ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БОРЬБЫ САМБО

Андрей Андреевич Трунтягин, доцент, Академия Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань; Алексей Валентинович Муравьев, кандидат педагогических наук, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Владимир; Владимир Владимирович Орлов, кандидат педагогических наук, доцент, Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, Омск; Иван Владимирович Гойнов, кандидат педагогических наук, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Пермь; Виталий Иванович Макаров, аспирант, Роман Алексеевич Мальцев, аспирант, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

В рамках исследования, проведенного с курсантами Академии ФСИН России, были рассмотрены изменения физических показателей после полугода занятий борьбой самбо. Как следствие, было доказано, что данный вид прикладного спорта способен оказать огромное влияние как на уровень общей физической подготовленности курсантов, так и на скоростно-силовые показатели. Осуществлен анализ динамики физических показателей на основе данных, полученных в начале и в конце исследования, все результаты занесены в таблицу.

Ключевые слова: борьба самбо, образовательная организация, мотивация, скоростно-силовые показатели, Федеральная служба исполнения наказаний, физическая подготовка, курсанты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p483-486

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA IN THE STUDY OF SAMBO WRESTLING

Andrey Andreevich Truntyagin, docent, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan; Alexey Vladimirovich Muravyev, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir; Vladimir Vladimirovich Orlov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs, Omsk; Ivan Vladimirovich Goinov, the candidate of pedagogical sciences, Perm

Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Vitaly Ivanovich Makarov, the post-graduate student, Roman Alekseevich Maltsev, the post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Abstract

As part of a study conducted with cadets of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, changes in physical indicators were examined after six months of practicing sambo wrestling. As a result, it was proved that this type of applied sport can have a huge impact both on the level of general physical fitness of cadets and on speed-strength indicators. An analysis of the dynamics of physical indicators was carried out based on the data obtained at the beginning and at the end of the study, all the results are listed in the table.

Keywords: sambo wrestling, educational organization, motivation, speed and strength indicators, Federal Penitentiary Service, physical training, cadets.

В систему подготовки высококвалифицированных кадров для уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) входит физическая подготовленность, а также освоение приемов борьбы самбо. Таким образом, физическая подготовка – одна из ключевых целей профессионального обучения в ведомственных вузах ФСИН России.

По итогам освоения дисциплины физическая подготовка курсанты приобретают следующие умения и навыки:

- повышается общая устойчивость организма к высокому уровню работоспособности, совершенствуются двигательные навыки, повышается уровень резистентности организма к воздействию неблагоприятных условий;
- развивается способность к грамотному выполнению поставленных служебно-оперативных задач перед сотрудником правоохранительных органов;
- вырабатываются методические основы физического воспитания, основы совершенствования физических качеств и свойств личности, требования к уровню психофизической подготовки и конкретной профессиональной деятельности, влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры.

Курсантами Академии ФСИН России освоение дисциплины физическая подготовка осуществляется поэтапно и с целевой направленностью. Обеспечивается общефизическая подготовленность будущих сотрудников, прикладная физическая подготовленность, выработка психофизической устойчивости к выполнению служебных задач и профессионально-прикладная физическая подготовленность, образуется сформированность специальных двигательных навыков и умений при выполнении оперативно-служебных задач. Таким образом дисциплина «физическая подготовка» включает в себя 396 учебных часов, из этого количества 41% всего времени уделяется изучению борьбы самбо.

Образовательный процесс с курсантами может быть успешным лишь в том случае, если преподаватель хорошо знает возрастные особенности своих учеников и учитывает эти особенности в тренировочном процессе. В зависимости от возраста атлетов подбираются физические упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности.

Самбо – очень эффективный вид спорт, оказывающий всестороннее физическое развития для курсантов ведомственных образовательных организаций. Он прежде всего воспитывает морально-волевые, физические и психологические качества, необходимые сотруднику для дальнейшей службы. Наибольшее внимание в период обучения следует уделять общей физической подготовке, ведь она обеспечивает развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, скоростные качества, взрывная сила, гибкость и ловкость и поддерживает их на высоком уровне. Также самбо диктует высокие требования к мышечной подготовленности обучающихся, так как основная физическая работа в самбо выполняется с высокой интенсивностью.

В результате регулярных тренировок в организме человека происходят положительные изменения, касающихся физических возможностей. Важным критерием достижения совершенства в спортивной борьбе является высокий уровень развития скоростно-силовых способностей тренирующегося. Стоит отметить, что также усложняется внутреннее строение мозга. Происходит структурное формирование нервных клеток коры, развитие ассоциативных волокон, осуществляющих связь отдельных областей коры между собой, совершенствуется протекание основных нервных процессов. Кроме этого, усиливается внутреннее торможение. Усиливается контроль над эмоциями, но возбуждение остается доминирующим. Начинает проявляться стремление к сложным видам труда.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данной работы стало изучение влияния борьбы самбо на физические качества отдельной группы курсантов Академии ФСИН России.

К основным задачам исследования относятся следующие:

- сформировать группу курсантов, не занимавшихся самбо или любыми другими единоборствами до обучения в Академии;
- провести тестирование по общефизической подготовленности до начала занятий самбо;
- оценить эффективность борьбы самбо после полугода тренировок;
- провести анализ полученных результатов исследования.

Для проведения исследования были отобраны курсанты 1 курса, ведущие здоровый образ жизни, имеющие правильные пищевые привычки.

Занятия с курсантами проводились каждую неделю по общепринятой программе для курсантов образовательных организаций ФСИН России. Для оценки скоростно-силовой подготовки использовались следующие базовые испытания:

- челночный бег 10х10 м;
- бег на 100 м;
- бег на 3000 м;
- подтягивания.

Спустя полгода тренировок, было проведено тестирование по контрольным нормативам, занесенные в таблицу, в которой представлены усредненные результаты исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Таблица – Изменения параметров при проведении исследования

№	Упражнение	В начале тестирования	Через полгода	Прирост
1	Челночный бег 10х10 м	28,6 сек	27,2 сек	1,4 сек
2	Бег на 100 м	14,5 сек	13,7 сек	0,8 сек
3	Бег на 3000 м	12,4 мин	11,9 мин	0,5 мин
4	Подтягивания	11 раз	15 раз	4 раза

Таким образом, проанализировав результаты исследования, замечен прирост в различных видах контрольных упражнений. Например, прирост количества повторений в подтягиваниях достиг до 26% от первоначального значения. Таким образом можно сделать вывод, что занятия борьбой самбо на регулярной основе действительно позволяют повысить физическую подготовленность курсантов, при этом повышая их скоростно-силовые качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование в рамках Академии ФСИН России подтвердило высокую эффективность борьбы самбо для повышения уровня развития скоростно-силовых и силовых качеств у курсантов Академии ФСИН России. Занятия борьбой самбо

способствуют формированию у курсантов Академии ФСИН России навыков пресечения противоправных действий со стороны спецконтингента, противостояния при самозащите от атакующих действий спецконтингента, а также развитию психологической устойчивости в стрессовых ситуациях и специальной выносливости, которая помогает противостоять утомлению в процессе выполнения служебных задач. По мнению многих тренеров и спортсменов, занятия единоборствами позитивно сказываются на развитии силы воли, дисциплины, повышения уверенности в экстремальных ситуациях, что является одними из важнейших факторов для курсантов пенитенциарных образовательных организаций. Борьба самбо выступает в качестве средства контроля функциональной подготовленности курсантов и сотрудников.

Контактная информация: trunaa87@gmail.com

Статья поступила в редакцию 22.02.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЗАБАЙКАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Марина Юрьевна Федорова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Каусаровна Гильфанова, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Юрьевна Шарова, старший преподаватель, Александр Викторович Черенцов, старший преподаватель, Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация

В данной статье рассматривается анализ физической подготовленности студенток первого курса к выполнению нормативов комплекса ВФСР ГТО VI ступени. Цель исследования – выявить уровень физической подготовленности девушек-первокурсниц в разные года поступления. Задачи исследования – провести сравнительный анализ данных за шесть лет исследования; оценить уровень развития физических качеств; внести коррективы в содержание занятий по физической культуре для дальнейшего совершенствования физической подготовленности занимающихся. Мониторинг состояния физической подготовленности студентов проводился на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Забайкальского государственного университета г. Читы.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, нормативы, комплекс ГТО.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p486-492

ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE TRANS-BAIKAL STATE UNIVERSITY TO MEET THE STANDARDS OF THE TRP COMPLEX

Marina Yuryevna Fedorova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Kausarovna Gilfanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Yurievna Sharova, the senior teacher; Alexander Viktorovich Cherentsov, the senior teacher; Trans-Baikal State University, Chita

Abstract

This article discusses the analysis of the physical fitness of first-year female students to fulfill the standards of the VFSK RLD complex of the VI stage. The purpose of the study is to identify the level of physical fitness of first-year girls in different years of admission. The objectives of the study are to conduct a comparative analysis of data for six years of the study; assess the level of development of physical qualities; make adjustments to the content of physical education classes for further improvement of the physical fitness of those involved. The monitoring of the state of students' physical readiness was carried out on the basis of the sports and recreation complex of the Trans-Baikal State University in Chita.