10. Safronova, N.S., Fomenko, A.V. , Sitkevich, D.G., Safronova, P.S. (2015) “Features of the functional state of the respiratory system of athletes-shooters”, *Scientific Notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Biology. Chemistry*, Vol.1 (67), No.4, pp.44–52.

11. Shamsutdinova, M.E. and Miroshnichenko, I.V. (2 016) “Features of external respiratory parameters in men with different levels of physical performance and endurance”, *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 11, pp. 75–79.

12. Vorobyeva, N.V., Glagoleva, T.I., Mal, G.S., Zavalishina, S.Y., Fayzullina, I.I. (2018) “Influence of physical exercise on the activity of brain processes”, *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, Vol. 9, No.6, pp. 240–244.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.01.2022

УДК 37.022: 796.814

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ БРОСКОВ САМБО НА ЗАНЯТИЯХ ПО «БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ» С КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ

***Михаил Юрьевич Нохрин**, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Пермь, **Андрей Александрович Смирнов**, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии, г. Пермь; **Александр Владимирович Мельников**, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, г. Вологда; **Виктор Кенесович Сейсебаев**, доцент, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, г. Рязань; **Антон Владимирович Огарышев**, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Владимир*

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена методическим обеспечением процесса обучения техники бросков самбо на занятиях по «Боевым приемам борьбы». Проблемами изучения техники бросков на занятиях является: низкая физическая подготовленность обучающихся, недостаток учебного времени на изучение данной темы, а также недостаток методического обеспечения по обучению техники бросков сотрудников уголовно-исполнительной системы. Целью исследования является разработка методического обеспечения обучению техники бросков самбо курсантов образовательных организаций ФСИН России на занятиях по боевым приемам борьбы. В статье представлены результаты анализа учебно-методической литературы по актуальной проблеме, разработана блок-схема с методическими рекомендациями по изучению техники бросков на занятиях по боевым приемам борьбы. Материалы статьи могут быть полезны преподавателям по физической подготовке ведомственных образовательных организаций, инспекторам по служебно-боевой подготовке подразделений уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: самбо, бросок, обучение техники, боевые приемы борьбы, уголовно-исполнительная система.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p277-281

STUDYING THE TECHNIQUE OF THE BASIC SAMBO THROWS IN THE LESSONS ON "BATTLE FIGHTING TECHNIQUES" WITH CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

***Mikhail Yuryevich Nokhrin**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service, Perm; **Andrey Alexandrovich Smirnov**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Military Institute of the National Guard Troops, Perm, **Alexander Vladimirovich Melnikov**, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service, Vologda, **Victor Kenesovich Seisebaev**, the docent, Academy of Law and*

*Management of the Federal Penitentiary Service. Ryazan; **Anton Vladimirovich Ogaryshev**, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service, Vladimir*

Abstract

The relevance of the problem under study is due to the methodological support of the process of teaching the technique of sambo throws in the classes on "Combat techniques of wrestling". The problems of studying the technique of throws in the classroom are: low physical fitness of students, lack of study time for studying this topic, as well as the lack of methodological support for teaching the technique of throws to employees of the penitentiary system. The aim of the study is to develop a methodological support for teaching the technique of sambo throws to cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia in the classroom on combat techniques of wrestling. The article presents the results of the analysis of educational and methodological literature on the topical issue, developed a flowchart with methodological recommendations for the study of the technique of throws in the classroom for combat techniques of wrestling. The materials of the article can be useful for teachers of physical training of departmental educational organizations, inspectors for service and combat training of units of the penitentiary system.

Keywords: sambo, throw, technique training, fighting techniques, penitentiary system.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба самбо основана в СССР в ноябре 1938 года. Позже в 1947 году в процессе развития самбо под руководством А.А. Харлампиева было поделено на два раздела спортивное и боевое. Спортивное самбо в основном было направлено на демонстрацию и совершенствование бросковой техники, а целью боевого раздела являлась способность за короткий отрезок времени (быстро и эффективно) лишить противника возможности сопротивляться. В связи с этими особенностями элементы самбо культивируются во многих силовых структурах не исключение и Федеральная служба исполнения наказаний. Сотрудники уголовно-исполнительной системы большую часть служебного времени проводят в тесном контакте с криминальными элементами, этот факт предъявляет каждому сотруднику большие требования к его специальной физической подготовленности.

Наставление по физической подготовки сотрудников Уголовно-исполнительной системы (НФП-2001) включает в себя раздел специальной физической подготовки сотрудников – «Боевые приемы борьбы» [1].

Сотрудники (курсанты) на занятиях по боевым приемам борьбы изучают технику защитных действий от нападения вооруженного и не вооруженного противника, технику бросков, ударную технику, а также приемы силового задержания и сопровождения. К изучению техники бросков на занятиях необходимо уделять особое внимание так, как бросок – это сложнокоординационное техническое действие и обучение слабо подготовленного человека (курсанту, молодому сотруднику) может вызывать затруднения. НФП-2001 не регламентирует методику изучения техники бросков, это определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать методические рекомендации по изучению техники основных бросков самбо на занятиях по боевым приемам борьбы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по проблеме изучения техники бросков на занятиях по боевым приемам борьбы с курсантами образовательных организаций ФСИН России.
2. Разработать блок схему изучения техники основных бросков самбо на занятиях по боевым приемам борьбы и сформулировать методические рекомендации по ее применению.

Цель и задачи исследования определили гипотезу – разработанные нами методические рекомендации позволит более качественно и быстро обучать технике основных бросков самбо на занятиях по боевым приемам борьбы.

Практическая значимость – разработанные нами методические рекомендации по изучению техники основных бросков самбо буду полезны для организации учебно-тренировочного процесса преподавателям ведомственных образовательных организаций, тренерам, инструкторам по боевой подготовке силовых структур.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Понятие методика обучения движениям в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, отражающих закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Методика обучения двигательным действиям подразделяется на методику первоначального освоения, методику углубленного разучивания, методику закрепления и его совершенствования.

В методике обучения технике спортивной борьбы традиционно сложилось три метода разучивания (рисунок 1) [2].



Рисунок 1 – Схема методов изучения техники бросков в самбо

Исходя из представленных методов, нами была разработана блок схема последовательности изучения техники бросков, на примере броска через спину. Которая позволить наглядно рассмотреть изучение техники броска по фазам (рисунок 2).

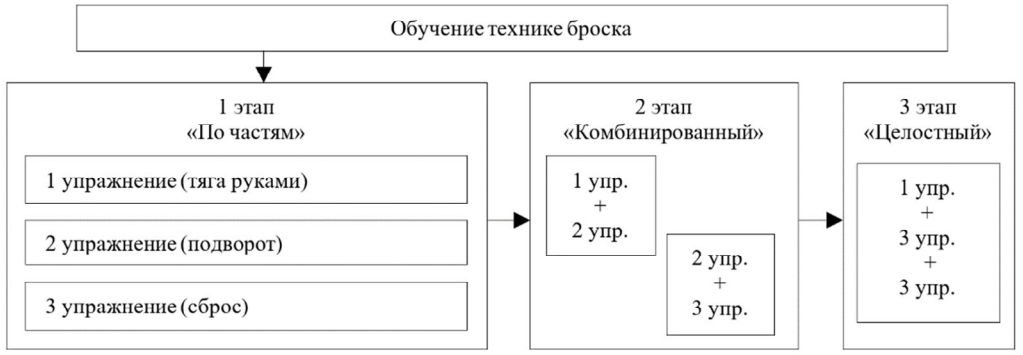


Рисунок 2 – Блок-схема последовательности обучение техники бросков Самбо

I Этап «По частям».

Упражнение 1: Авторы К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев в своем учебном пособии выделяют важную роль в подготовке и проведении атаки действиям рук. Конечно, не следует преуменьшать значение действий ног и всего туловища в подготовке и проведении броска, но только через руки усилия атакующего передаются на противника. Руки являются связующим звеном между борцами, проводящими схватку. Атакующий должен ощущать малейшие усилия (тягу или давление) противника и мгновенно реагировать на них: короткими резкими движениями рук, последовательно подключая усилия ног и туловища, выводить противника из равновесия и, расслабляя на короткое мгновение отдельные группы мышц, быстро переходить к выполнению броска [3].

Исходное положение (И.П.) – борцовская стойка (правосторонняя, левосторонняя), захват за отворот куртки и рукав, локти опущены вниз, спина прямая, ноги полусогнуты в

коленях, партнер во фронтальной стойке руки на плечах. Технические действия выполняются строго под счет: РАЗ – тяга руками, локти направлены под углом 45% вверх, голова поворачивается в сторону броска; ДВА – исходное положение.

Упражнение 2: Исходное положение тоже, РАЗ – выполнить пол шага впередистоящей ногой; ДВА – сзади стоящая нога ставиться на носок за пятку впереди стоящей ноги; ТРИ – выполняется разворот на 180 градусов, к партнеру спиной, при этом рука с захватом за отворот локтем заводится под плече партнера (плече не прижимать к корпусу), ноги в коленных суставах полусогнуты спина прямая; ЧЕТЫРЕ – исходное положение.

Упражнение 3: Сброс выполняется выпрямлением ног с одновременным наклоном к впереди стоящей ноге, руками тянуть вперед, не прижимая к корпусу. РАЗ – самостоятельно выполняют подворот, фиксируют устойчивое положение; ДВА – медленно выполняют сброс.

II Этап «Комбинированный». Данный этап обучения техники броска предполагает совмещения нескольких простых упражнений, все упражнения выполняются под счет. В первом задании соединяем 1 и 2 упражнения под счет на пять. Во втором задании соединяем упражнения 2 и 3 на четыре счета счет.

III Этап «Целостный». Совмещаем все три упражнения, выполняем под счет на пять.

После изучения техники броска на начальном уровне рекомендуется совмещать действия под счет (сокращать счет) так, чтобы элементы броска выполнялись медленно, но без пауз. По мере усвоения техники броска сокращаются паузы между отдельными элементами техники (тяга, подворот, сброс) и бросок выполняется слитно без пауз, по командам «приготовиться» (И.П.), «прием» (бросок), «отпустить захват» (вернуться в исходное положение).

ВЫВОДЫ

Проблема изучения техники бросков на занятиях по боевым приемам борьбы актуальна, об этом свидетельствует малый объем информации в учебной и учебно-методической литературе. Анализ литературных источников показал дефицит методических рекомендаций по изучению техники бросков самбо на занятиях в ведомственных образовательных организациях. Нормативно-правовые акты, регламентирующие организацию физической подготовки сотрудников УИС, в частности НФП-2001, обязывают каждого сотрудника овладеть техникой бросков, а конкретных методик и рекомендаций по организации занятий нет. В соответствии с вышеизложенными проблемами данная тема «Изучение техники бросков» является наиболее сложной в плане организации занятий, это связанно еще и с малым количеством учебных часов.

Одним из решений данной проблемы является разработка методик, методических рекомендаций, которые позволят упростить процесс изучения техники бросков.

Представленная в нашей работе блок-схема разучивания техники бросков самбо на занятиях по боевым приемам борьбы состоит из трех последовательных этапов, которые включают в себя совокупность классических методов. Поэтапное разучивание техники бросков зарекомендовало себя с лучшей стороны, так как в процессе изучения техники броска необходимо учитывать недостаточную физическую и техническую подготовленность обучающихся. За счет четких команд, идеального показа и рассказа, выполнения упражнений по командам (под счет), мы добиваемся высокой дисциплины, снижаем риск травматизма, сокращаем время на разучивание техники броска.

Экспериментальное обоснование применения блок-схемы разучивания техники бросков самбо на занятиях по боевым приемам борьбы в образовательном процессе мы представим в следующих работах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Москвичев М.А. Наставление по физической подготовке (НФП – 2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы / М.А. Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин. – Москва : Фонд С. Столярова, 2002. – 136 с.
2. Кондрацкий И.А. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе : учебное пособие / И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов. – Омск : ОГИФК, 1984. – 86 с.
3. Ваисов К. М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учебное пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2010. – 84 с.

REFERENCES

1. Moskvichev, M., Marcacci, end Zazulin, F. (2002), *The manual on physical training (NFP – 2001) employees criminally-Executive system*, Fund Stolyarova, Moscow.
2. Kondratsky, I., Gruznykh, G. and Igumenov, V. (1984), *Fundamentals of the Method of Formation and Improvement of Technical and Tactical Mastery in Classical Wrestling*, study guide, Omsk.
3. Vaisov, K., Vaisov, K. and Kudryavtsev, D. (2010), *Sambo wrestling, study guide*, Omsk.

Контактная информация: nohrin.mihail2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.01.2022

УДК 796.418.6

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАТУТИСТОВ 11-12 ЛЕТ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ НА ДВОЙНОМ МИНИ ТРАМПЕ

***Мария Олеговна Одинцова**, старший преподаватель, Астраханский Государственный медицинский университет, Астрахань; **Александр Сергеевич Одинцов**, спортсмен-инструктор, Центр спортивной подготовки Сборных команд России, Москва*

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты, полученные в ходе исследования эффективности программы совершенствования координационных способностей детей в возрасте 11-12 лет, специализирующихся в прыжках на двойном мини трампе. Анализ педагогического эксперимента применения специально разработанных упражнений для повышения уровня развития координационной выносливости, показал, что апробация данной методики является эффективной в процессе подготовке спортсменов, занимающихся на двойном мини трампе, что позволяет рассмотреть ее применения в подготовке спортсменов.

Ключевые слова: координационная выносливость, двигательная подготовленность, анаэробные возможности, спортивное совершенствование, комплекс упражнений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p281-286

DEVELOPMENT OF COORDINATING ENDURANCE OF 11-12 YEARS-OLD BATUTISTS TRAINING ON THE DOUBLE MINI TRAMP

***Maria Olegovna Odintsova**, the senior teacher, Astrakhan State Medical University; **Alexander Sergeevich Odintsov**, the athlete-instructor Center for Sports Training of Russian National Teams, Moscow*

Abstract

This article discusses the results obtained during the study of the effectiveness of the program to improve the coordination abilities of children aged 11-12 years, specializing in double mini tramp jumps. An analysis of the pedagogical experiment on the use of specially developed directions for the development of coordination endurance showed that the level of training of athletes involved in double minimal springboard showed that this technique is highly effective in the process of training athletes involved in