

перенести авитаминоз, нормализует процесс обмена веществ. При совмещении спортивного питания с отдельным питанием значительно увеличивается рост мышечной массы спортсменов, изменяется уровень физической подготовленности и уровень развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

Таким образом, фактор питания является одним из важнейших в сохранении и укреплении здоровья спортсмена, повышения его работоспособности. Для спортсмена важно не только использовать питательные пищевые добавки и витаминные комплексы, но и в целом разумно питаться, используя для этого различные продукты, особенно молочные и мясные, которые являются носителями полноценного белка. Обязательно включать в пищу в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами. Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

#### **Литература**

1. Рекомендации по питанию спортсменов / Физкультура и спорт. М., 1975. 200 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье. М., Наука, 1987. 200 с.

УДК 769.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ  
КУРСАНТОК - ДЕВУШЕК ВУЗОВ ФСИН РОССИИ  
(НА ПРИМЕРЕ ПЕРМСКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ)  
PECULIARITIES OF TEACHING THE FIGHTING OF FIGHTING THE  
FIGHTING OF THE COURSE SITES - GIRLS OF THE UNIVERSITIES  
OF FSIN RUSSIA  
(ON THE EXAMPLE OF PERM INSTITUTE OF FSIN OF RUSSIA)**

*Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,*

*Гафарова Валентина Сергеевна,*

*Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*

*Mikhailov Andrey Sergeevich,*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Gafarova Valentina Sergeevna, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of  
Russia, Perm, Russia*

[Starioss@mail.ru](mailto:Starioss@mail.ru)

**Аннотация.** Боевые приемы борьбы как раздел физической подготовки является наиболее эффективным средством в развитии и совершенствовании физических качеств курсантов образовательных организаций федеральной службы исполнения наказания России. От уровня физической подготовки курсантов-девушек зависит психическая устойчивость к экстремальным

ситуациям, а также эффективность прохождения службы в пенитенциарной системе России.

**Abstract.** Combat methods of fighting as a division of physical training is the most effective tool in developing and improving the physical qualities of cadets of educational organizations of the Federal Service for the Execution of Punishment of Russia. From the level of physical training of female cadets, mental stability to extreme situations depends, as well as the effectiveness of the service in places of serving sentences.

**Ключевые слова:** боевые приемы борьбы, курсанты-девушки, физическая подготовленность.

**Index terms:** fighting methods of struggle, cadets-girls, physical readiness.

Боевые приемы борьбы как раздел физической подготовки является одним из наиболее эффективных средств подготовки сотрудников федеральной службы исполнения наказаний (далее – ФСИН) России к уверенным действиям в бою с вооруженным и невооруженным противником. Занятия боевыми приемами борьбы, прежде всего, помогают воспитанию морально-волевых качеств, психической устойчивости к быстро меняющимся ситуациям боевых действий. В то же время занятия боевыми приемами борьбы прекрасное средство для развития и совершенствования физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, равновесия.

На сегодняшний день во ФСИН России помимо мужчин, проходят службу женщины. Как отмечает представитель ФСИН России в системе работают около 120 тысяч женщин, из них 76 тысяч - это аттестованные сотрудницы, которые «носят погоны», остальные - вольнонаемные.

**Цель нашего исследования** – экспериментально обосновать эффективность программы обучения боевым приемам борьбы курсантов - девушек образовательных организаций ФСИН России.

**Методика и организация исследования.** Эксперимент проводится одновременно на 3 и 4-м курсах обучения, он был параллельным, прямым и строился по схеме идентичных групп. Для исследования были сформированы контрольная группа (КГ) среди курсанток 3 курса и экспериментальная группа (ЭГ) среди курсанток 4 курса. Отметим, что время на изучение раздела 2.2. «Боевые приемы борьбы» физической подготовки в ЭГ 4-го курса обучения и в КГ 3-го курса было практически одинаковым, что обеспечивало равенство условий при проведении эксперимента.

Для определения степени подготовленности курсанток образовательных организаций ФСИН России у курсантов 4-ого курса обучения выполнены контрольные измерения уровня развития физических качеств (силы, быстроты и выносливости) и навыков владения боевыми приемами борьбы согласно требованиям статьи 301 Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы (НФП-2001). Эти результаты являлись контрольными для 4-го курса (ЭГ).

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия по боевым приемам борьбы проводились согласно утвержденному тематическому плану. Учебно-тренировочные занятия проводились штатными преподавателями кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России в соответствии с распорядком дня и регламентом служебной деятельности курсанток, участвующих в эксперименте.

Условия материально-технического обеспечения при проведении учебно-тренировочных занятий по боевым приемам борьбы и учебно-материальная база по физической подготовке были идентичными. Учебная материально-техническая база Пермского института ФСИН России соответствует всем требованиям для планомерного обучения и практического проведения занятий по боевым приемам борьбы.

В начале эксперимента у курсантов-девушек КГ и ЭГ проверяли физическую подготовленность и владение навыками боевыми приемами борьбы. Уровень развития навыков специально-подготовительных упражнений и боевых приемов борьбы у курсантов женского пола в КГ и ЭГ 3-го и 4-го курсов в начале эксперимента представлены в табл.1.

Таблица 1

Показатели развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы у курсанток 3-го и 4 –го курсов в начале исследования

Контрольные испытания	Экспериментальная группа 20 человек			Контрольная группа 17 человек			P
	X1	Sx1	V%	X1	Sx1	V%	
Челночный бег 10×10 м, с	30,3	0,3	3,4	30,8	2,1	4,1	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	25,4	1,3	23,1	26,7	12,2	10,7	≤0,05
Бег на 1 км, мин.	4.15	26	35,6	4.25	18	6,9	≤0,05
Боевые приемы борьбы	3	0,2	24,6	2,9	0,2	30,7	≤0,05

Таким образом, уровень развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы в ЭГ и КГ в начале эксперимента был практически одинаковым и достоверных различий не имел.

Все плановые учебно-тренировочные занятия (2 академических часа) проводились преподавателями кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России на закрепленных за ними курсах. Во всех группах, принимавших участие в эксперименте, посещаемость занятий была примерно одинаковой и составляла около 80%.

Учебные занятия у курсантов, входящие в состав КГ, проводились в соответствии с утвержденным тематическим планом обучения на учебный год. В ЭГ, в отличие от контрольных, количество часов на изучение раздела «Боевые приемы борьбы» было изменено в соответствии с экспериментальной программой.

На 4-м курсе обучения образовательный процесс строился в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения и общее время, выделяемое на основании раздела физической подготовке «Боевые приемы борьбы», составляло 76 ч, что на 2 часа больше общего времени экспериментальной программы.

Экспериментальная программа отличалась принципиально другой последовательностью изучения приемов и действий раздела «Защитные действия от ударов руками и ногами», «Техника приемов задержания и сопровождения», «Защитные действия от вооруженного противника ножом, палкой», «Техника бросков».

Сравнительные показатели в конце эксперимента, характеризующие развитие физических качеств навыков владения боевыми приемами борьбы у курсанток 3-го (ЭГ) и 4-го (КГ) курсов в конце исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы у курсанток 3-го и 4 –го курсов в конце исследования

Контрольные испытания	Экспериментальная группа 20 человек			Контрольная группа 17 человек			P
	X1	Sx1	V%	X1	Sx1	V%	
Челночный бег 10×10 м, с	29,3	0,3	2,8	29,3	2,1	4,1	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (кол-во раз)	44,7	12,3	10,7	38,7	10,2	8,7	≤0,05
Бег на 1 км, мин.	4,00	6,2	7,9	4,15	18	6,9	≤0,05
Боевые приемы борьбы	4,1	0,2	18	2,7	0,2	30,7	≤0,05

Таким образом, результаты эксперимента доказали значительную эффективность предложенной нами экспериментальной программы подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России по разделу «Боевые приемы борьбы».

Анализ результатов проделанной экспериментальной работы позволяет сделать заключение о существенном положительном влиянии предложенной

программы на развитие навыков применение боевых приемов борьбы у курсантов женского пола, при этом сохраняется необходимая положительная динамика уровня физической подготовленности.

В связи с вышесказанным можно сделать следующий вывод, что курсанты ЭГ показали не только более высокий (по сравнению с КГ) уровень подготовленности в технике выполнения отдельных приемов и комплексов приемов с оружием и без оружия ( $p \leq 0,05$ ), но и, что более значимо, достоверно более высокое качество действий в вариативной «Боевой ситуации». Важно, что за период годичного эксперимента уровень общей физической подготовленности ЭГ и КГ был примерно одинаковым (на уровне оценки «хорошо»), при этом динамика улучшения показателей выполнения отдельных упражнений и испытуемых ЭГ была несколько выше, чем в КГ. Это подтверждает данные других исследований о положительном влиянии средств и методов применяемых в разделе 2.2. «Боевые приемы борьбы» на улучшение общей физической подготовленности курсантов-девушек.

### Список литературы

1. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: монография / В.Л. Марищука, С.М. Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 2001. -241 с.

2. Ашкинази, С.М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Уч. Записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. -2008. -№3. – С 10.

3. Зыков, А.В. Средства и методы физической подготовки военнослужащих к действиям в напряженных психологической ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Зыков Андрей Викторович. – СПб., 1998. – 20 с.

4. Кузина, Р.Х. Психологические особенности профессиональной деятельности женщин-военнослужащих: дис. .... канд. псих.наук 19.00.03/ Кузина Раиса Хакимовна. – СПб., 2001. -187 с.

5. Москвичев М.А, Маргацкий Н.Н., Зезюлин Ф.М. и др. Приказ Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001 г. № 301 Наставление по физической подготовке (НФП – 2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы/М.А Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин – М.: Фонд С. Столярова 2002. -136 с.

6. Обвинцев, А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази // VIМеждунар. конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»: материалы конгресса. Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье». -2013. -86-90 с.

7. Рыков, С. Л. Профессиональное воспитание военнослужащих-женщин: Теория и практика: монография / С.Л. Рыков. – М.: ВУ, 2002. – 261 с.