6. Foss, M.L. Physiological basic for exercise and sport (sixth edition) / M.L. Foss, S.J. Keteyian. – New York : McGraw-Hill, 1998. – 620 p.

7. Post-activation potentiation of sprint acceleration performance using plyometric exercise / A. Turner, S. Bellhous, L. Kilduff, M. Russel // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – № 29 (2). – P. 343–350.

8. Stone, M.H. Principles and practice of resistance training / M.H. Stone, W.A. Sands. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. – 376 p.

REFERENCES

1. Gorodnichev, R.M. and Shlyahtov, V.N. (2016), *The Physiology of power: monograph*, Sport, Moscow.

2. Koryagina, Y. V. (2003), *The Physiology of strength sports*, SibGufk, Omsk.

3. Popov, G.I. and Samsonova, A.V. (2011), *Biomechanics of motor activity, Akademiya, Moscow.*

4. Sviridov, B.A., Popov G.I. and Pastukhov I.S. (2019), "Comparative analysis of biomechanical characteristics of the technique of throwing through the chest in Sambo wrestlers of different qualifications", *Physical culture: education, training*, Vol. 6, pp. 14-16.

5. Bedoya, A., Miltenberger, M.R. and Lopez, R.M. (2015), "Plyometric Training Effects on Athletic Performance in Youth Soccer Athletes: A Systematic Review", *The Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol. 29, 8, pp. 2351-2360.

6. Foss, M.L. and Keteyian, S.J. (1998), *Physiological basic for exercise and sport (sixth edition)*, McGraw-Hill, New York.

7. Turner, A., Bellhouse, S., Kilduff L., and Russel, M. (2015), "Post-activation potentiation of sprint acceleration performance using plyometric exercise", *The Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol. 29, 2, pp. 343-350.

8. Stone, M.H. and Sands, W.A. (2007), *Principles and practice of resistance training*, Human Kinetics, Champaign, IL.

Контактная информация: sviridovborya@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2020

УДК 796.07

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСКОРЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПРАВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

***Филипп Евгеньевич Селькин**, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого; **Михаил Николаевич Савин**, кандидат педагогических наук, **Андрей Викторович Зимоновский**, соискатель, **Александр Валерьевич Заварзин**, соискатель, Московское высшее общевойсковое командное училище, Москва*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогических условий, необходимых для ускоренного формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы, у сотрудников уголовно-исправительной системы. (УИС). Этими условиями являются: применение основных спортивных принципов тренировки, в процессе формирования навыков боевых приемов борьбы; индивидуальный подход к подбору упражнений для ускоренного формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы; преимущественное использование простых упражнений, направленных на быстрое освоение навыков борьбы; учет соматотипа во время занятий с сотрудниками уголовно-исправительной системы. Сюда же можно усиленное воздействие на формирование «отстающих» навыков выполнения боевых приемов борьбы, а также постепенность в увеличении нагрузки в ходе тренировочного процесса.

Ключевые слова: педагогические условия; сотрудники УИС; образовательные учреждения ФСИН России; ускоренное формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p389-393

PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR ACCELERATED TRAINING OF COMBAT TECHNIQUES AT STAFF OF PENAL CORRECTION SYSTEM

***Philip Evgenyevich Selkin**, the post-graduate student, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; **Mikhail Nikolaevich Savin**, the candidate of pedagogical sciences, **Andrei Viktorovich Zymonovsky**, the competitor, **Alexander Valerievich Zavarzin**, the competitor, Moscow Higher General Command School, Moscow*

Annotation

The article presents the results of the authors studies on justification of the pedagogical conditions necessary for accelerated formation of the skills of performance of combat techniques of wrestling, among the employees of the criminal correctional system (Penal Correction System). These conditions are: the application of basic sports principles of training, in the process of formation of skills of combat techniques of wrestling; the individual approach to selection of exercises for accelerated formation of skills of performance of combat techniques of wrestling; the preferential use of simple exercises aimed at rapid learning of wrestling skills; taking into account the somatotype during training with the staff of the penal correction system. Here it is possible to increase influence on formation of "lagging" skills of performance of combat techniques of wrestling, as well as gradually in increase of load during training process.

Keywords: pedagogical conditions, staff of penal correction system, Educational institutions of the Federal Penal Correction Service of the Russian Federation, Accelerated formation of skills of performance of combat techniques of wrestling.

В настоящее время в образовательных учреждениях ФСИН России особое внимание уделяется ускоренному формированию навыков выполнения боевых приемов борьбы (БПБ) у сотрудников УИС. Это происходит в рамках их обучения на курсах повышения квалификации. [1, 3]. В последние годы значительно возросло количество сотрудников УИС, слабо владеющих БПБ. Это негативно сказывается на эффективности их профессиональной деятельности. [3]. Слабое владение БПБ приводит сотрудников УИС к значительному риску потери здоровья во время взаимодействия с лицами, отбывающими наказания в исправительных учреждениях. По данным ФСИН России более одной трети сотрудников УИС за время службы хотя бы один раз подвергаются нападению со стороны лиц, отбывающих наказания. Поэтому качественное владение БПБ является важным средством обеспечения личной безопасности сотрудников УИС.

В ряду неблагоприятных факторов, определяющих недостаточный уровень владения БПБ, являются сжатые сроки обучения сотрудников УИС в образовательных учреждениях ФСИН России во время повышения квалификации. Следовательно, наиболее эффективным средством ускоренного формирования навыков выполнения БПБ могут быть специальные физические упражнения и методика их применения. Вместе с тем, специальные физические упражнения и методика их применения осуществляются без учёта индивидуальных характеристик сотрудников УИС, прибывших на обучение. [1,3]. Это негативно сказывается на эффективности ускоренного формирования навыков выполнения БПБ.

Таким образом, ускоренное формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС должно иметь вполне определенную цель. Было установлено, что сама по себе тренировка сотрудников УИС не дает качественного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого сотрудника УИС, прибывшего на повышение квалификации. Для решения этих и других задач по ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС необходимо соблюдать целый ряд педагогических условий. С целью определения педагогических условий, необходимых для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС был проведен опрос 72 преподавателей по борьбе разных образовательных учреждений ФСИН России. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1– Ранговая структура педагогических условий, необходимых для ускоренного формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы, у сотрудников уголовно-исправительной системы (n=72)

Значимость (ранговое место)	Педагогические условия	Ранговый показатель, в %
1	Применение основных спортивных принципов тренировки, в процессе формирования навыков боевых приемов борьбы	28,7
2	Индивидуальный подход к подбору упражнений для ускоренного формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы	21,3
3	Преимущественное использование простых упражнений, направленных на быстрое освоение навыков борьбы	15,5
4	Учет соматотипа во время занятий с сотрудниками уголовно-исправительной системы	14,5
5	Усиленное воздействие на формирование «отстающих» навыков выполнения боевых приемов борьбы	10,8
6	Постепенность в увеличении нагрузки в ходе тренировочного процесса	9,2

Исследованиями были установлены педагогические условия, необходимые для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. К ним относятся: применение основных спортивных принципов тренировки, в процессе формирования навыков БПБ; индивидуальный подход к подбору упражнений для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ; преимущественное использование простых упражнений, направленных на быстрое освоение навыков борьбы; учет соматотипа во время занятий с сотрудниками УИС. Сюда же можно отнести усиленное воздействие на формирование «отстающих» навыков выполнения БПБ, а также постепенность в увеличении нагрузки в ходе тренировочного процесса.

В ходе исследования респондентами было установлено, что применение основных спортивных принципов тренировки, в процессе формирования навыков БПБ у сотрудников УИС является главным педагогическим условием, необходимым для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ. Практика показала, что соблюдение основных спортивных принципов тренировки борцов, позитивно сказывается на ускоренном формировании навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. [4, 6].

В процессе опроса респондентов была выявлена высокая значимость индивидуального подхода к подбору упражнений для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. Было установлено, что сотрудники УИС приходят на обучение в образовательные учреждения ФСИН России с разным уровнем подготовленности. Это требует использования индивидуального подхода к подбору упражнений для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. Практика показала, что использование индивидуального подхода к подбору упражнений для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС особенно важно на первоначальном этапе обучения в образовательных учреждениях ФСИН России. [3].

Респондентами было выявлено, что преимущественное использование простых упражнений, направленных на быстрое освоение навыков борьбы также способствует ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. Практика показала, что использование простых упражнений, направленных на быстрое освоение навыков борьбы позволяет легко регулировать нагрузку в ходе занятий и добиваться целей тренировки. [4,6]. Простые упражнения доступны для всех занимающихся и поэтому способствуют ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС.

По мнению респондентов необходимо учитывать соматотипы во время занятий с сотрудниками УИС. Это будет способствовать ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. Известно, что сотрудники УИС, приезжающие на обучение в образовательные учреждения ФСИН России имеют разные росто-весовые показатели. При проведении занятий надо учитывать эти особенности сотрудников УИС.

Практика показала, что это будет способствовать ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. [5]. Респонденты обратили внимание на усиленное воздействие при формировании «отстающих» навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС. Данное условие позволяет «выравнивать» разные навыки выполнения БПБ у сотрудников УИС. [5]. Практическая реализация данного условия будет способствовать ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС.

Респонденты отметили также, что важным условием является постепенность в увеличении нагрузки в ходе тренировочного процесса. Это позволяет оптимизировать тренировочный процесс с сотрудниками УИС и создает предпосылки для качественного освоения программы по БПБ. Практика показала, что ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС способствует точно выверенная нагрузка. [2]. Она должна соответствовать уровню физической готовности сотрудников УИС. [2].

Таким образом, выявленные педагогические условия, необходимы для ускоренного формирования навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС во время их обучения в образовательных учреждениях ФСИН России.

ВЫВОД. Соблюдение выделенных нами педагогических условий во время занятий с сотрудниками УИС обеспечивает ускоренное формирование навыков выполнения БПБ. Преподаватели, проводящие занятия с сотрудниками УИС, должны создавать данные условия при решении задач по ускоренному формированию навыков выполнения БПБ у сотрудников УИС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 16–21.

2. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук, Ю.И. Медведев, И.И. Стороженко, Д.Е. Иващенко, Д.П. Отев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.

3. Показатели, влияющие на эффективность формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы, у сотрудников уголовно-исправительной системы / Ф.Е. Селькин, А.А. Моха, А.К. Намазов, А.А. Скороходов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 332–335.

4. Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types / A. Bolotin, V. Bakaev, V. Vasilyeva, A. Bobrishev // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. – No. 14 (4). – P. 698–705.

5. Bolotin, A.E. Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal). – Funchal, Madeira, Portugal, 2017. – P. 126–131.

6. Bolotin, A.E. Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, C. You // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – No. 13(1). – P. 72–88.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 118, No.2, pp. 154-156.

2. Bolotin, A.E. and Sivak, A.N. (2013), “Typological signs of educational environment, necessary for effective professional development of cadets in universities of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 99, No. 5, pp. 16-21.

3. Selkin, F.E., Moha, A.A., Namazov, A.K. and Skorogodov, A.A. (2020), “Indicators affecting efficiency of formation of skills of performance of combat techniques of wrestling, in employees of crimi-

nal correctional system", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 180, No. 2, pp. 332-335.

4. Bolotin, A., Bakayev, V., Vasilyeva, V., and Bobrishev, A. (2019), "Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types", *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4proc), pp. 698-705.

5. Bolotin A.E. and Bakayev, V.V. (2017), "Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetics types of energy provision for muscular activity", 5-*th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017)* (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp. 126-131.

6. Bolotin, A.E., Bakayev, V.V. and You, C. (2018), "Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency", *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), No. 13(1), pp. 72-88.

Контактная информация: Selkinlpi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2020

УДК 796.323.2

КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

***Майра Аскаровна Сергазинова**, аспирант, **Любовь Николаевна Минина**, кандидат педагогических наук, профессор, **Борис Ефимович Лосин**, доктор педагогических наук, профессор, **Сергей Николаевич Елевич**, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

За последние 20–30 лет тактико-технических действия в баскетболе изменились. Появились новые сложные виды ведения мяча, позволяющие баскетболисту обыграть соперника и атаковать кольцо. В современной учебно-методической литературе отсутствует системное описание сложнокоординационных видов ведения мяча. Цель исследования заключается в систематизации ведения мяча в современном баскетболе. Для её достижения использовались следующие методы: анализ и обобщение специальной литературы, метод систематизации, опрос 86тренеровввиде анкетирования. В результате классифицирования получено описание 64 основных (простых) видов ведения мяча. Классифицирование игровых ситуаций дало исчерпывающее представление в 72 классах его применения в ходе матча. Сложнокоординационные виды ведения мяча включают в себя совокупность нескольких базовых – в различных игровых ситуациях. Методика обучения сложнокоординационным видам ведения мяча требует включения в тренировочный процесс упражнений, составленных с учётом всех разновидностей ведения мяча, игровых ситуаций его применения и требований к координационной сложности выполнения.

Ключевые слова: современный баскетбол, классификация ведения мяча, классификация игровых ситуаций, сложнокоординационные виды ведения мяча.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p393-397

CLASSIFICATION OF DRIBBLING IN BASKETBALL

***Maira Askarovna Sergazinova**, the post-graduate student, **Lyubov Nikolaevna Minina**, the candidate of pedagogical sciences, professor, **Boris Efimovich Losin**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Sergey Nikolaevich Elevich**, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract

Over the past 20–30 years, the tactical and technical actions in basketball have changed. There are new complex types of dribbling that allow a basketball player to beat an opponent and attack the ring. In modern educational and methodological literature there is no systematic description of the complex coor-