

здание возможностей постоянного использования защитного снаряжения (экипировки) на практических занятиях по боевым приемам борьбы, позволит сделать более эффективным учебно-воспитательный процесс, а также послужит дополнительной гарантией освоения боевых приемов борьбы до нужного уровня и в заданные сроки.

#### *Библиографический список*

1. Гуралев, В.М. Компетентностный подход на занятиях по физической подготовке / В.М. Гуралев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник трудов конференции. – Орел : ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 2016. – С. 39.

2. Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел : учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России юрид. профиля / под. ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 512 с.

3. Силантьев, В.В. Применение защитного снаряжения при обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.В. Силантьев, А.А. Евтушенко // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2017. - № 2 (27). – С. 81-85.

*А.С. Гричанов*

### **К ПРОБЛЕМЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ НА ОСНОВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Реалии современного спорта определяют новые тенденции в тренировочном процессе спортсменов. Особенно заметны изменения в требованиях к психологической и функциональной подготовке. Важную роль в достижении наилучших результатов на соревнованиях играет правильная организация предсоревновательного этапа подготовки. В подготовке легкоатлетов-стайеров этот вид подготовки занимает отдельное место, что подчеркивалось разными авторами. При этом ряд исследователей отмечают, что эффективность соревновательной деятельности легкоатлета-стайера непосредственно зависит от его функциональной подготовленности.

«Функциональная подготовленность» как понятие является сложным и многогранным. Понятие слова «функция» трактуется в физиологическом смысле как отправление организмом, органами и системами органов своих действий. Это позволяет определить, что функциональная под-

готовленность есть готовность организма к выполнению определенной деятельности. Анализируя представленные выше понятия, можно определить более точное и полное понятие функциональной подготовленности. «Функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности» [3].

Следует отметить, что в легкую атлетику входит большое количество различных дисциплин и каждая дисциплина предъявляет определенные требования к физическим и психологическим качествам спортсмена, которые, в свою очередь, под воздействием ряда определенных факторов могут влиять на функциональную подготовленность и в конечном счете на спортивные достижения в избранной дисциплине легкой атлетики [2, с. 145]. Так, бег на средние и длинные дистанции предполагает развитие показателей скоростной и специальной выносливости, а также способности удерживать длительное время определенную скорость. Анализ этих показателей позволяет оценить общую физическую подготовленность легкоатлетов-стайеров.

В своем исследовании мы рассматривали эффективность выступления в соревнованиях различного уровня легкоатлетов-стайеров сквозь призму влияния их функциональной подготовленности. Следует отметить, что правильно подобранные и взаимосвязанные средства функциональной и психологической подготовки в большинстве случаев будут иметь решающее значение в результативности выступления [1, с. 17]. При этом ряд вопросов, касающихся механизмов возникновения и проявления предстартовых состояний в ходе участия в соревнованиях различного уровня у легкоатлетов-стайеров на основе функциональной подготовленности, остаются не в полной мере решенными.

Основной целью проведенного исследования стало определение влияния уровня функциональной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-стайеров на механизм возникновения и протекания у них предстартовых состояний в зависимости от уровня предстоящих соревнований.

Для достижения поставленной цели были поставлены задачи, решение которых позволило более подробно изучить уровни функциональной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-стайеров; определить характерные особенности предстартовых состояний данной категории легкоатлетов на соревнованиях различного уровня; проанализировать отношение спортсменов к возникающим предстартовым состояниям и способам их формирования. В ходе подготовки к проведению исследования были изучены источники специальной литературы научно-

исследовательского характера и принято решение о необходимости применения методов наблюдения, опроса и математико-статистической обработки полученных результатов.

С помощью методов наблюдения и опроса был выявлен характер предстартового состояния квалифицированных легкоатлетов-стайеров. В ходе исследования спортсмены приняли участие в 10 соревнованиях различного уровня. В зависимости от уровня легкоатлетических соревнований все они были разделены на три группы: 1) соревнования регионального уровня; 2) соревнования городского (ведомственного) уровня; 3) соревнования, проводимые в образовательной организации МВД России (локальные). Это позволило нам выявить влияние функциональной подготовленности легкоатлетов-стайеров на предстартовое состояние. В связи с преобладанием в исследовании спортсменов с высоким уровнем функциональной подготовленности было принято решение проанализировать влияние высокого уровня функциональной подготовленности легкоатлетов-стайеров на проявление предстартового состояния перед соревнованиями. Отметим, что у 40% легкоатлетов-стайеров перед соревнованиями регионального уровня регистрировалось оптимальное боевое состояние, 35% спортсменов отмечали нахождение в состоянии предстартовой лихорадки, у 25% легкоатлетов отмечались признаки предстартовой апатии. Перед соревнованиями городского (ведомственного) уровня у 65% легкоатлетов-стайеров наблюдались признаки оптимального предстартового состояния. Признаки предстартовой лихорадки были отмечены у 25% спортсменов и только у 10% легкоатлетов регистрировалась предстартовая апатия. Перед соревнованиями, проводимыми в образовательной организации МВД России (локальный уровень), число спортсменов с оптимальным предстартовым состоянием составило 75%, предстартовая лихорадка отмечалась у 20%, а предстартовая апатия – у 5% спортсменов.

Опрос легкоатлетов-стайеров, направленный на выявление приоритетных направлений в тренировочном процессе, выявил, что 45% из них ориентированы на комплексную функциональную и предстартовую психологическую подготовку; 20% – только на функциональную подготовку, считая, что занятия предстартовой подготовка только отвлекают от поставленной цели; 20% – на тщательную предстартовую подготовку, при этом указывая, что функциональная подготовка произойдет непосредственно в ходе тренировочного процесса; 15% делают акцент на тактико-технической подготовке, считая, что остальные виды подготовки менее важны.

Основываясь на изложенных материалах, можно сделать вывод о том, что достижение победы в спортивных соревнованиях по бегу на средние дистанции непосредственно зависит от уровня функциональной

и психологической подготовленности спортсмена. Выявление предстартовых состояний в тренировочном процессе легкоатлетов-стайеров с использованием специальных средств и методик спортивной психологии позволит выйти на новый качественный уровень подготовки. Базовые знания о природе происхождения предстартовых состояний, рассматриваемых в работе, способах их регуляции, а также влиянии уровня функциональной подготовленности могут найти свое применение в повышении эффективности подготовки курсантов-спортсменов образовательных организаций МВД России.

#### *Библиографический список*

1. Гричанов, А.С. Социально-культурные факторы и условия формирования физической культуры курсантов вузов МВД России / А.С. Гричанов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4 (63). – С. 16-19.
2. Малетин, С.В. Основные направления подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к будущей профессиональной деятельности / С.В. Малетин, А.С. Гричанов, В.М. Зуев // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 5 (66). – С. 145-147.
3. Шамардин, А.А. Функциональные аспекты тренировки спортсменов / А.А. Шамардин, И.Н. Солопов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-13. – С. 2996-3000.

*В.М. Гуралев*

#### **К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ**

В соответствии с п. 56.23 приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок, отбивов.

Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп (п. 8 приказа № 450 и п. 131 приказа № 275 МВД России). При этом можно предположить, что руководители в силу многозадачности и отсутствия квалифицированных специалистов по боевым приемам борьбы не в состоянии обеспечить качественное обучение вверенных им сотрудников. Анализ опроса обучавшихся в 2018 г. в Сибирском юридическом ин-