

интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая, скоростно-силовая) с максимальной мощностью, в таких комплексах задача стоит выполнить за минимальное время указанный объем работы либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

3. В подразделениях МВД России физическая подготовка с использованием высокоинтенсивного тренинга, направленного на совершенствование боевых приёмов, должна включать в себя двух- или трёхразовые занятия в неделю. Комплекс физических упражнений должен состоять из одного и более многоповторных упражнений скоростно-силового характера.

4. Занятия по физической подготовке с использованием высокоинтенсивного тренинга позволят в относительно короткий срок (3-4 месяца) достоверно улучшить силовые показатели, показатели быстроты движений, выносливости от исходного уровня и значительно повысить надежность применения боевых приёмов.

5. Организуя каждое последующее занятие, преподаватель (инструктор)

должен планировать повышение интенсивности или объёма нагрузки, принимая во внимание физическое состояние занимающихся.

6. Значительный эффект при воспитании скоростно-силовых способностей достигается с помощью метода полной или частичной последовательной замены одних упражнений другими, обладающими выраженным тренирующим эффектом.

7. Данная методика должна учитывать ряд особенностей, таких как уровень подготовленности и уровень загруженности личного состава, день и время проведения занятия, и с учётом вышеперечисленных особенностей носить вариативный характер.

На основании проделанной работы полагаем, что использование специального высокоинтенсивного тренинга на занятиях по физической подготовке в процессе обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» является эффективным инструментом, позволяющим улучшить физическую подготовленность сотрудников органов внутренних дел.

Тюкин В.Г.,

DOI 10.51980/2021_2_59

кандидат педагогических наук

Барнаулский юридический институт МВД России

Применение метода сенсорной репродукции образов в учебно-тренировочном процессе борьбы самбо курсантов образовательных организаций МВД России

Основной целью физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России на сегодняшний день является как подготовка к профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов, так и формирование физической культуры личности. А также в образовательных организациях МВД России приветствуются занятия различными видами спорта, которые, безусловно, положительно влияют на формирование профессиональных качеств будущих сотрудников правоо-

рядка. Борьба самбо занимает одно из достойных мест среди профильных видов спорта, заслуженно пользуется авторитетом на спортивном поприще и используется в образовательном процессе правоохранительной системы.

Самбо является национальным видом спорта в Российской Федерации. Это универсальное спортивное единоборство, имеющее максимальный набор известных в настоящее время способов воздействия на противника¹.

¹ Самбо для курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / В.Г. Тюкин, В.А. Крестьянинов, С.А. Князев и др. Барнаул : Барнаулский юридический институт МВД России, 2019. С. 25.

Для развития борьбы самбо в последнее время уделяется большое внимание методическому совершенствованию обучения тактическим и техническим действиям. Параллельно с последними в учебно-тренировочном процессе актуально и целесообразно применять методы психологической саморегуляции, одним из которых является сенсорная репродукция образов. Данный метод используют в качестве эффективности повышения спортивного мастерства спортсменов за счет улучшения процессов образного представления, понимания всего учебно-тренировочного процесса и отдельных его элементов.

Основой метода сенсорной репродукции образов является оперирование образными представлениями объектов и целостных ситуаций, ассоциация которых обычно связана с процессами и обстоятельствами расслабления, отдыха, и последующим активированием психофизического состояния спортсмена¹. Отличительная особенность и преимущество данного метода состоит в том, что сенсорная репродукция образов может использоваться самостоятельно в отличие от идеомоторной тренировки. Используя указанный метод, нужно придерживаться правила нацеленности на формирование заданного состояния, а не на тренировку воображения с помощью мысленных образов. Хотя воображение может косвенно оказывать положительный эффект на процесс обучения².

Исходя из вышеуказанного, данный метод целесообразно включить в подготовительную и заключительную часть тренировочного занятия борьбы самбо курсантов образовательных организаций МВД России.

Во время начала тренировочного процесса на построении руководитель ставит цель и задачи предстоящей тре-

нировки обучающимся, объясняет, как будет осуществляться внедрение метода сенсорной репродукции образов в подготовительную и заключительную часть тренировки для повышения эффективности развития, совершенствования технико-тактических действий и процессов восстановления спортсмена³.

После чего обучающиеся принимают удобное положение и под руководством тренера и специалиста мысленно повторяют текстовые формулы с представлением образов в заранее намеченной последовательности. Например, первая задача мысленной формулы заключается в психологическом и физическом расслаблении спортсмена, чтобы отвлечься от посторонних ситуаций. Затем проговариваются формулы с постепенным активированием психофизического состояния, представляются тактико-технические действия для подготовки к предстоящему учебно-тренировочному занятию (мысленно прорабатываются элементы борьбы, внимание концентрируется на главных моментах и т.д.). Заключительная фаза метода направлена на активизацию психофизических систем и эмоционального состояния борца в зависимости от поставленных задач и вида тренировки. После этого учебно-тренировочный процесс проходит в рамках намеченного плана, как правило, в традиционной форме, состоящей из вводной, основной и заключительной частей занятия.

В процессе основной части тренировки возможно перед отработкой приемов использовать данный метод для представления целостного образа, оценки противника, для четкого понимания, по какой траектории и в каком направлении нужно выполнять движения.

В заключительной части учебно-тренировочного процесса используется такая же последовательность применения

¹ Султанова И.В. Методы саморегуляции эмоциональных состояний в стрессогенных ситуациях // Проблемы современного педагогического образования. Ялта, 2016. С. 379.

² Барабанщикова В.В. Модальность образной сферы как фактор оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе психологической саморегуляции : дис. ... канд. психол. наук 19.00.03. М., 2005. С. 19.

³ Дворкин В.М. Организация учебно-тренировочного процесса самбистов при подготовке к соревнованиям различных уровней // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании. Красноярск, 2020. С. 130.

метода сенсорной репродукции образов, как и в начале тренировки. Цель метода в завершающей фазе тренировки направлена на постепенный переход от активного состояния процесса обучения к повседневной жизнедеятельности спортсмена.

Грамотное построение учебно-тренировочного процесса с использованием метода сенсорной репродукции образов в борьбе самбо способствует тому, что у курсантов образовательных организаций МВД России появляется нацеленность на применение максимальных психофизических возможностей в тренировочной деятельности. А также этот метод позволяет создавать условия, способствующие более быстрому усвоению технико-тактических действий, формированию пси-

хологической уверенности, эффективному использованию времени тренировочного занятия, сокращению количества травм и повышению уровня спортивного мастерства¹.

Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе борьбы самбо курсантов образовательных организаций МВД России метода сенсорной репродукции образов повысит их уровень психофизической готовности к соревновательной деятельности. Соответственно указанная методика комплекса тренировочного процесса будет благоприятно способствовать становлению курсанта, как будущего сотрудника правоохранительных органов, поддержанию и развитию интереса к физической культуре и спорту.

Филиппович В.А.,

DOI 10.51980/2021_2_61

кандидат педагогических наук

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Формирование навыков нанесения акцентированных расслабляющих ударов при отработке боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел всегда была опасной и нелегкой. От рук преступников ежегодно гибнут сотни сотрудников, тысячи получают травмы или увечья. Опасные преступники, правонарушители, да и обычные хулиганы – это, как правило, молодые, жестокие и наглые люди, многие из которых владеют навыками ведения боевых действий в различных условиях, в том числе и в рукопашных схватках.

Мало обученный, слабый физически и психологически сотрудник полиции в условиях противостояния с матерыми преступниками не только не сможет выполнить служебный долг по пресечению или предотвращению преступления, но и рискует погибнуть или лишиться здоровья. Он может быть унижен, оскорблен,

что не столь опасно для самого сотрудника, но может привести к чувству безнаказанности, увеличит наглость, дерзость правонарушений.

Данные обстоятельства требуют от сотрудников ОВД более эффективных действий в борьбе с преступностью и охране общественного порядка. Служебные действия по задержанию правонарушителей зачастую осуществляются в обстановке реальной опасности для здоровья и жизни сотрудников, при значительных физических и психологических нагрузках, что определяет основную цель одного из слагаемых боевой готовности в системе ОВД – формирование готовности сотрудника ОВД к эффективному решению оперативно-служебных задач по задержанию правонарушителей

¹ Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов / С.В. Малетин, А.С. Гричанов, В.Г. Тюкин и др. // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 4 (71). С. 71.