

пути противодействие, проявляющееся в концентрации мускульных усилий адресата. По природе своей простой условный двигательный рефлекс не имеет существенных перспектив совершенствования. Например, научившись в раннем возрасте пользоваться ложкой и завязывать шнурки, человек делает это рефлексивно на протяжении всей жизни.

Во-вторых, как известно, одной из ярких черт двигательного навыка является наличие сбивающего фактора при выполнении двигательной задачи. Применительно к нашему предмету исследования эту роль по идее должно играть обоюдное силовое противостояние, содержащее в себе исключительно болевые приемы, выполняемые стоя. Совершенно очевидно, что такого вида борьбы по определению никогда не могло быть, нет и вряд ли будет.

Библиографический список

1. Горелик, А.В. Анализ качества соревновательной борьбы молодых (15-18 лет) молодых дзюдоистов с учетом данных соревновательных коэффициентов атлетов / А.В. Горелик, А.Ю.Осипов, Д.С. Приходов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 73-76.

2. Гуралев, В.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, С.М. Шнаркин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 113-117.

3. Осипов, А.Ю. Готовность дзюдоистов Урала и Сибири к соревновательной борьбе / А.Ю. Осипов, Б.М. Сапаров, Д.А. Шубин // Проблемы современного педагогического образования : сб. статей. Вып. 50. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Ч. 3. – С. 110-117.

В.М. Дворкин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Современные условия осуществления служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов предъявляют высокие требования к их профессиональной подготовке, одним из элементов которой является физическая подготовка.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации определена ее основная цель: формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению

физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Таким образом, при формировании физической готовности курсантов и слушателей к оперативно-служебной деятельности одной из важных задач физической подготовки является овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Так как физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разрабатываемые методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе, дефицит времени на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования [1]. В то же время разработанные методики должны позволять в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники правоохранительных органов пресекают преступления, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств. В связи с этим необходимо на занятиях по физической подготовке больше времени уделять рассмотрению вопросов формирования служебно-прикладных двигательных навыков и развития физических качеств.

Практические занятия по физической подготовке у курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России должны проводиться в соответствии с тематическим планом, где предусматриваются разделы физической подготовки (общая физическая подготовка, боевые приемы борьбы) перечень тем и общее количество часов, отводимое на их отработку. При строгом соблюдении данного плана, занимаясь по теме, например, легкая атлетика, курсанты и слушатели не будут совершенствовать технику боевых приемов борьбы и наоборот. Данное обстоятельство не позволяет в полной мере эффективно формировать служебно-прикладные двигательные навыки и развивать физические качества.

На основе имеющихся научных и методических разработок [1-3] по совершенствованию учебного и учебно-тренировочного процесса были

сформулированы методические рекомендации, при реализации которых будет эффективно совершенствоваться техника боевых приемов борьбы и развиваться физические качества.

Для эффективного формирования навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы необходимо, в первую очередь, чтобы содержание учебного материала, имело служебно-прикладную направленность, т.е. должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Немаловажно чтобы изучаемые боевые приемы борьбы были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности занимающихся и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Следует отметить, что при формировании служебно-прикладных двигательных навыков наиболее важной составляющей являются учебно-тренировочные поединки, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, стрессовых ситуациях.

Обоюдная схватка учит терпению и настойчивости, вопреки нарастающему утомлению проявлять волю к победе и действовать по намеченному плану.

Для эффективного применения боевых приемов борьбы сотрудник должен иметь высокий уровень развития физических качеств. При формировании данного уровня подготовленности в содержание практических занятий необходимо включать высокоинтенсивные, интервальные тренировочные комплексы. Данные комплексы составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что курсантам и слушателям предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях, а также тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта.

Таким образом, рекомендуем при разработке содержания практических занятий по физической подготовке широко использовать метод комплексной тренировки. Данный метод позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, формировать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, на наш взгляд, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности.

Также при разработке программ учебно-тренировочных занятий следует учитывать степень сформированности служебно-прикладных двига-

тельных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2012. – № 1 (10). – С. 129-133.

2. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2014. – № 2 (15). – С. 133-136.

3. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчет о научно-исследовательской работе / В.М. Дворкин и [др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2013. – 63 с.

А.А. Зайцев, П.П. Литасов

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОК
К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Деятельность сотрудницы ОВД в обычных и экстремальных условиях не будет эффективной, если она будет недостаточно внимательна, сообразительна и не будет точно воспринимать пространственные признаки. Теоретический анализ литературы позволил составить таблицу (1), характеризующую индивидуальные психические особенности человека в зависимости от проявления психических свойств.

Таблица 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ

Психическое свойство личности	Характеристика индивидуальных особенностей
Внимание	Слабому типу соответствует небольшой объем, слабая концентрация, затруднение в переключении внимания. Сильному возбудимому типу соответствует – большой объем, высокая степень концентрации, но затруднения в распределении и переключении внимания. Сильному, уравновешенному, подвижному типу большой объем, хорошая переключаемость и распределенность, сравнительно невысокая концентрация внимания.