

**В.С. Мещеряков**

*Сибирский юридический институт МВД России*

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ БОРЬБЫ**

Занимаясь анализом эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы», мы обратили внимание на успешное применение средств скоростно-силовой подготовки в процессе занятий по указанному выше разделу. По мнению многих авторов, основными и самым эффективными средствами специальной физической подготовки являются сами соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида деятельности [1, 2, 4, 6].

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будет являться проведение спаррингов по заданию, используя способы моделирования практических ситуаций. В связи с чем встанет ряд вопросов, таких как:

- профилактика травматизма на занятиях;
- адекватность нагрузки для определённого контингента и др.

Их решение, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы». Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приёмов на несопротивляющемся партнёре и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях. В данном случае эффективность педагогического воздействия, направленного на развитие двигательных качеств, вызывает огромное сомнение, особенно в условиях двухразовых занятий в неделю, ведь в процессе занятий необходимо решать и ряд других задач.

Решению различных проблем процесса физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов посвящены многочисленные исследования, целью которых является повышение качества процесса подготовки [4, 5]. Но большинство данных исследований освещает экспериментальное обоснование методики проведения занятий, направленной на развитие отдельных физических качеств. Реже встречаются работы, в которых рассматривается вопрос комплексного развития физических качеств [1, 4, 6].

Использование на занятиях по физической подготовке скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость в большей мере способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств курсантов и слушателей [4, 5, 6].

В связи с этим целью данной работы является анализ целесообразности использования упражнений силового и скоростно-силового характера на занятиях по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов по разделу «Боевые приёмы борьбы». По мнению Ю.В. Верхошанского, уровень скоростно-силовой подготовленности и умение занимающихся полноценно его использовать являются определяющими в совершенствовании технического мастерства в различных видах спорта, требующих проявления взрывных усилий [2, 3].

В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме становится очевидным тот факт, что в процессе физической подготовки курсантов и слушателей вузов силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдаётся методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанных на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности.

Это лишний раз подтверждает тот факт, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специальной подготовки. В процессе освоения и совершенствования учебного материала по разделу «Боевые приёмы борьбы» преподавателю необходимо предусмотреть и подобрать такие упражнения, чтобы в процессе выполнения упражнения решалось несколько задач одновременно (развитие необходимых физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков).

Необходимо подобрать средства, направленные на отработку отдельных приёмов, их частей либо ситуационные задания с выполнением того или иного приёма (действия) в таком режиме работы, который будет способствовать параллель-

ному развитию специальных скоростно-силовых способностей. Длительность такой работы влияет на развитие уровня специальной выносливости. Ведь именно уровень развития вышеперечисленных качеств многие авторы относят к критериям надёжности проведения приёмов в единоборствах.

Работа в таком режиме из занятия в занятие будет способствовать подготовке организма занимающихся к более сложной и напряженной работе в условиях сопротивления, т.е. в спаррингах, пусть даже в облегчённом варианте. Конечно, 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 [1, 2, 4, 6].

Подводя итог вышесказанному, следует обратить внимание на следующие моменты:

- значительный эффект при воспитании скоростно-силовых способностей достигается с помощью метода полной или частичной последовательной замены одних упражнений другими,

обладающими выраженным тренирующим эффектом;

- при выполнении заданий, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей, пульс занимающихся должен варьироваться в пределах 130-180 уд/мин., в зависимости от продолжительности работы;

- следующее задание даётся при снижении пульса до 100-120 уд/мин., в зависимости от цели и задач занятия;

- организуя каждое последующее занятие, преподаватель должен планировать повышение интенсивности или объёма нагрузки, принимая во внимание физическое состояние занимающихся.

Именно формирование специальных скоростно-силовых способностей с одновременным повышением уровня функциональной подготовленности при освоении основного программного материала по разделу «Боевые приёмы борьбы» будет способствовать формированию в более короткие сроки прикладных навыков и улучшению двигательной подготовленности курсантов и слушателей.

#### *Литература*

1. Акопян А.О., Панков В.А., Астахов С.А. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств. М.: Сов. спорт, 2003. 46 с.
2. Верхошанский Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы // Теория и практика физической культуры. М.: Физ-ра и спорт, 1966. № 8. С. 59-64.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физ-ра и спорт, 1977. 215 с.
4. Паршин С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся борьбой самбо // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: мат-лы всерос. науч.-практ. конф-ции (15 марта 2014 г.). Красноярск, 2014. С. 163-166.
5. Филиппович В.А. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах средствами прикладной физической культуры и спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей и сотрудников силовых ведомств: мат-лы междунар. науч.-практ. конф-ции (5-6 июня 2014 г.). Иркутск, 2014. С. 212-215.
6. Фирсов А.Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. 15 с.