

родные средства, проверенные временем. Важным направлением использования физических упражнений в психологической подготовке является профилактика нервно-эмоционального напряжения, переутомления, возникающих после интенсивной учебно-боевой деятельности. Профилактическую направленность физической тренировки следует предусматривать и при планировании всех этапов боевой подготовки военных специалистов различных категорий.

Вышеуказанное позволяет сделать вывод о широких возможностях физической подготовки в повышении не только физической тренированности, но и психологической закалки личного состава, при этом нужно всегда помнить о том, что использование физических упражнений должно четко планироваться в общей системе мероприятий по боевой подготовке и способствовать в первую очередь повышению уровня физической тренированности. Практика учебно-боевой деятельности показывает, что главным направлением использования физических упражнений в интересах психологической подготовки является развитие физических качеств и овладение разнообразными прикладными двигательными навыками.

Библиографический список

1. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М.Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

2. Холодов, О.М. Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 182-188.

О.А. Овчинко

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И СТАТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕДЛЕННОЙ СТРЕЛЬБЫ

Первоначальный этап обучения стрельбе из пистолета начинается с освоения техники производства выстрела без ограничения выстрела –

медленной стрельбы. На этом этапе преподаватели сталкиваются с проблемой отсутствия у обучающихся как общей, так и специальной выносливости, обусловленного тем, что в обычной жизни те группы мышц, которые задействованы при удержании оружия и производстве выстрела, либо не задействованы, либо работают на протяжении очень короткого временного промежутка и не вызывают мышечной усталости.

Для начинающих стрелков особую сложность вызывает удержание оружия (вес пистолета Макарова без патронов 730 г) на вытянутой руке с сохранением максимально статического состояния на протяжении времени, необходимого для производства технически правильного выстрела, в течение 30-50 секунд.

В связи с этим, на наш взгляд, на начальном этапе обучения стрельбе необходимо применять на занятиях различные средства обучения, направленные на выработку статической устойчивости и специальной выносливости (подготовительные упражнения с учебным оружием), а также специальные физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, участвующих в процессе удержания оружия.

Для удержания пистолета и однообразного усилия сжатия рукоятки пистолета при выполнении выстрела необходимы высокие статические усилия мышц пальцев, кисти и предплечья.

Специальные физические упражнения для стрелка направлены на развитие мышц плечевого пояса (дельтовидная, трапециевидная, большая ромбовидная) и лучезапястного сустава. Для развития и укрепления этих мышц можно выполнять такие упражнения, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя, «планка» на вытянутых руках, «планка» на локтях, подтягивание на перекладине. Курсантам первого курса такие упражнения рекомендуется выполнять ежедневно, например включать в утреннюю разминку (гимнастику).

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость вырабатывается в основном в процессе занятий такими видами спорта, как ходьба на лыжах, плавание, бег на средние и дальние дистанции, спортивные игры. Специальная выносливость – способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений. [2]

При подготовке стрелков широкое применение получил общий метод регламентированных упражнений. Он основан на том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Для развития специальной выносливости и устойчивости системы «стрелок-оружие» у курсантов при обучении технике медленной стрельбы

на занятиях по огневой подготовке целесообразно, на наш взгляд, применять метод *строго регламентированных упражнений* которые подразделяются на:

1) методы стандартно-интервального упражнения, сюда входят и методы повторного упражнения;

2) методы переменного-интервальных упражнений:

метод прогрессирующего упражнения;

метод нисходящего упражнения;

метод варьирующего упражнения.

В методах стандартно-интервального упражнения время на выполнение упражнения и отдых устанавливается стандартное, но оно может быть большим или меньшим (как при выполнении упражнения, так и при отдыхе).

Пример:

выполнение определенного количества (серия из 5) подъемов оружия и удержание его при постоянном контроле за прицельными приспособлениями, при этом удержание оружия и интервал отдыха между удержаниями имеют одинаковое временное значение (20сек./20сек, 30сек./30сек.). В каждой серии удержание длится стандартное время (20, 30 сек). При этом интервал отдыха очень мал и работоспособность мышц полностью не восстанавливается;

выполнение определенного количества (прим. 8) подъемов оружия и удержание его при постоянном контроле за прицельными приспособлениями, при этом время удержания оружия не меняется (прим. 30 сек.), а время отдыха больше времени удержания;

отдых (45 сек.);

отдых до полного восстановления работоспособности (1 мин.).

В этом варианте времени на отдых (1 мин.) достаточно для полного восстановления работоспособности мышц стрелка.

В методах переменного-интервального упражнения время удержания оружия с каждым подъемом может увеличиваться (30, 40, 50 сек., 1 мин.) или уменьшаться. Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением – методом нисходящего упражнения. Возможна и комбинация временных параметров по удержанию оружия. Такой метод называется методом варьирующего упражнения. [1]

Перечисленные специальные физические упражнения и специальные упражнения, выполняемые с учебным оружием на занятиях по огневой подготовке, позволяют развить у курсантов силовую выносливость и

статическую устойчивость, сократив тем самым время освоения техники медленной стрельбы из пистолета.

Библиографический список

1. Пулевая спортивная стрельба / под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба стрельба. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

Е.В. Пастухов

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Любое двигательное действие человека связано с проявлением мышечных усилий в той или иной степени, тем более если происходит взаимодействие с окружающей средой. Значения прилагаемых усилий могут варьироваться от незначительных, минимально необходимых, до максимальных. Сотруднику полиции по роду профессиональной деятельности, возможно, не раз приходится проявлять силовые возможности, применять физическую силу или боевые приемы борьбы, направленные на предотвращение или пресечение правонарушений. Поэтому его уровень физической подготовленности, в частности силовые способности, должен быть достаточно высоким.

Одним из приоритетных направлений на занятиях по физической подготовке должно быть развитие силовых качеств сотрудников (курсантов, слушателей), а именно собственно силовых и скоростно-силовых способностей.

Собственно силовые способности в ситуации применения физической силы сотрудником полиции могут проявляться в максимальном напряжении мышц при преодолении предельного сопротивления как в статическом, так и динамическом (медленное движение) режимах, будь то удержание правонарушителя в определенном положении, перевод в другое положение или перемещение его из одного места в другое.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, требующих как значительных мышечных усилий, так и достаточно высокой скорости движения, например при выполнении болевого приема или броска. Значимой для деятельности сотрудника полиции в ситуации применения физической силы является разновидность скоростно-силовых способно-