

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. – 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-

стей, называемая взрывной силой. Это способность проявлять высокие значения силы за наименьшее время, например при выполнении ударов, болевых приемов или бросков, а также их отдельных элементов.

Еще одним важным фактором, определяющим уровень взрывной силы, является градиент силы, то есть скорость нарастания силы, а не ее максимальное значение. В скоростно-силовых действиях сотрудника полиции максимальная сила не всегда является фактором, способствующим достижению положительного результата, и, следовательно, сотрудник, имеющий меньшие силовые характеристики, но большие значения градиента, способен одолеть правонарушителя с большими показателями силовых способностей.

Следует учитывать, что в процессе применения сотрудником полиции физической силы или болевых приемов борьбы может происходить чередование проявлений силовых способностей от скоростно-силовых к собственно силовым, а также в обратном направлении и, возможно, неоднократно. Это взаимное переключение силовых способностей от одного к другому должно учитываться руководителем занятия по физической подготовке на этапе совершенствования двигательных действий (боевых приемов борьбы).

Для того чтобы сотрудник полиции был всесторонне развит в силовых способностях, необходимо проведение специальных силовых тренировок. Из этого следует, что силовая тренировка сотрудников полиции должна носить специфичный характер, отражающий деятельность сотрудников и воспроизводящий те действия или их элементы, которые могут быть использованы в процессе применения физической силы, а также боевых приемов борьбы при пресечении правонарушений. При этом надо понимать, что специальная силовая тренировка должна базироваться на общей силовой, которая должна включать упражнения по развитию и поддержанию собственно-силовых способностей и скоростно-силовых способностей. Такую общую силовую тренировку, наверно, целесообразно было бы проводить в режиме самостоятельных занятий, специальную (специфичную) – в рамках занятий по физической подготовке, организованных в подразделениях ОВД.

Считаю, что при организации и проведении занятий по физической подготовке в органах внутренних дел России необходимо уделять особое внимание упражнениям, направленным на развитие как собственно силовых способностей, так и скоростно-силовых. Наибольший практический эффект от таких тренировок будет, если силовые упражнения будут максимально приближены, в пределах, позволяющих избежать травмирования сотрудников, к двигательным действиям, выполняемым сотрудни-

ми полиции в процессе применения физической силы или боевых приемов борьбы.

#### Библиографический список

1. Басистов, Д.Г. Полоса препятствий как средство формирования готовности обучающихся образовательных организаций системы МВД России к выполнению служебных обязанностей / Д.Г. Басистов // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 2. – С. 174-177.

2. Дружинин, А.В. Специфические закономерности организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / А.В. Дружинин // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам IV международной научно-практической конференции / под общ. ред. А.В. Туголукова. – М., 2016. – С. 67-70.

3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М., 2010. – 284 с.

4. Кузнецов, С.В. Основные специально-подготовительные упражнения как фактор приобретения опыта деятельности в процессе учебных занятий по физической подготовке / С.В. Кузнецов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 116-121.

5. Рямова, К.А. Функциональный тренинг как одна из составляющих становления и развития профессиональных качеств сотрудников полиции / К.А. Рямова // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 206-210.

6. Слободчикова, Т.А. Педагогические условия формирования рефлексии у курсантов образовательных организаций системы МВД на занятиях по физической подготовке / Т.А. Слободчикова // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 227-231.

7. Старков, М.А. Обучение ударному взаимодействию курсантов образовательных организаций системы МВД России: опыт и проблемы / М.А. Старков // Инновации и традиции в современном образовании : сборник научных трудов по материалам I Международной научно-

практической конференции / ред. Н.А. Краснова, Т.Н. Плесканюк. – Н. Новгород, 2016. – С. 99-103.

8. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М., 2010. – 320 с.

*К.Г. Попова,  
О.М. Холодов*

### **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Военная служба является видом человеческой деятельности, обладающим не только высокой социальной значимостью, но выходящим за пределы обыденного, связанным с особыми условиями. Вооруженная защита Отечества во все времена считалась почетной обязанностью и долгом каждого гражданина.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность по защите Отечества. В ней можно выделить многочисленные компоненты. В первую очередь это два следующих основных вида: деятельность в боевых условиях (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях. Рассмотрим данные виды деятельности более подробно.

Боевая деятельность – это активность военнослужащих по достижению целей вооруженной борьбы. Следует отметить, что боевая деятельность весьма специфична по своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию. Она имеет психологические закономерности, определенную внутреннюю структуру, цели, мотивы, способы, через которые на ее течение оказывают влияние ряд факторов: военно-политический, военно-технический, идеологический и психологический, вид оружия, руководство коллективом, проводимая в бою воспитательная работа, боевая и психологическая подготовка личного состава. [1]

На психологическое содержание и структуру боевой деятельности накладывает отпечаток то, что в бою решаются сложные задачи, связанные с опасностью для жизни, уничтожением ценностей, огромными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами. Ведение боя сопряжено с повышением моральной и юридической ответственности за точное исполнение обязанностей, требует крайнего психического и физического напряжения всех сил военнослужащих.

Бесспорно, важнейшей потребностью в бою является стремление человека выжить. Это нормальная, генетически обусловленная потреб-