

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 дается 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 объема нагрузки, принимая во внимание физическое состояние занимающихся.

Именно развитие специальных скоростно-силовых способностей с одновременным повышением уровня функциональной подготовленности при освоении основного программного материала по разделу «Боевые приемы борьбы» представляет возможность в более короткие сроки сформировать приклад-

ные навыки и улучшить физическую подготовленность курсантов и слушателей.

¹ Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.; Мещеряков В.С., Мещеряков С.А. Формирование скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практ. конф. (12 марта 2016 г.). Красноярск, 2016. С. 174-178; 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 : материалы Всероссийской научно-практ. конф. (15 марта 2014 г.). Красноярск, 2014. С. 163-166.

² Верхошанский Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8. С. 59-64.

³ Корженевский А.Н. Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов (на примере единоборцев) : монография. М., 2011.

Глубокий В.А.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт
МВД России (г. Красноярск)

КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ИНТЕНСИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В период прохождения сотрудниками службы в органах, организациях и подразделениях МВД России физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода их службы с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий. Ее цель и задачи в своей основе достигаются в рамках сравнительных крупных форм занятий. Структура этих форм и последовательность, систематичность обеспечивают рациональное и эффективное обучение двигательным действиям, развитие и поддержание на необходимом уровне функциональных свойств организма, физических качеств. Такими являются прежде всего урочные формы занятий.

В Наставлении по физической подготовке, утвержденном приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412, было указано, что практические занятия по физической подготовке должны иметь учебно-тренировочную направленность и обеспечивать освоение программного материала. Так, одной из форм физической подготовки сотрудников ОВД являются комплексные занятия.

По мнению авторов учебника «Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации»¹, при насыщенной программе обучения и небольшом числе занятий в неделю в большинстве случаев

приходится выстраивать комплексное занятие, в основной его части выделяются разделы, в рамках которых и решаются многочисленные задачи занятия. Рациональное построение основной части комплексного занятия требует учета характера взаимодействия между различными компонентами его содержания. Следует учитывать связанные с ними положительные и отрицательные эффекты. Структура основной части комплексного занятия зависит и от общей логики построения системы уроков. К примеру, целесообразно периодически варьировать порядок выполнения упражнений, поскольку те или иные двигательные задачи приходится решать в различной последовательности и в различных обстоятельствах, в том числе экстремальных.

Авторы учебного пособия «Физическая подготовка»² утверждают, что практические занятия по изучению упражнений одного раздела физической подготовки, как правило, проходят концентрированно в течение определенного времени, после чего начинается изучение упражнений из другого раздела. Такое построение учебного процесса целесообразно при начальном овладении двигательными навыками, но, когда они сформировались, для их совершенствования необходима систематическая тренировка, и длительные перерывы в выполнении упражнений нежелательны. Поэтому в физической подготовке важное место заняли комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия из разных разделов. Высокая эффективность комплексных занятия объясняется увеличением моторной плотности в основной части, расширением объема тренируемых двигательных навыков в одном занятии, уменьшением перерыва в тренировке упражнений из разных разделов, повышением эмоциональности тренировок. Комплексные занятия, как правило, имеют тренировочную направленность.

Профессор А.А. Нестеров³ утверждает, что комплексные занятия являются наиболее эффективной формой занятий, направленных на развитие физических качеств и совершенствование при-

кладных двигательных навыков. Основная цель комплексирования состоит в создании условий для увеличения моторной плотности занятий и эффективного воздействия физических нагрузок на организм занимающихся. Исходя из указанной цели, в основу содержания и методики комплексных занятий представляется целесообразным включить следующие основные положения:

– подбор средств осуществлять исходя из принципов преимущественной направленности на развитие физических, специальных качеств и прикладных навыков, их простоты и высокой эффективности независимо от принадлежности к различным разделам физической подготовки или видам спорта;

– занятия должны проводиться с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает использование методов круговой тренировки, фронтального и поточного способов выполнения упражнений.

По нашему мнению, на старших курсах в вузах МВД России занятия, задачей которых является совершенствование двигательных действий, следует строить по типу комплексных, включая в них упражнения из различных разделов и тем по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Это позволит в рамках учебной нагрузки (не увеличивая ее) совершенствовать боевые приемы борьбы, часто применяемые в практической деятельности. Мы считаем, что комплексные занятия целесообразно использовать на 3-5 курсах обучения, после того как у обучающихся уже сформированы служебно-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приемы борьбы, навыки преодоления препятствий).

Как показал анализ имеющихся литературных источников, комплексные занятия являются основной формой, которая позволяет интенсифицировать физическую подготовку, проводятся с целью общей и специальной физической тренировки личного состава.

Считаем, что комплексная форма проведения занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие физических качеств, способствует совершенствованию двигательных навыков, а также

в наибольшей мере – функциональной адаптации организма обучающихся к различным по характеру и величине нагрузкам. Данную форму построения практического занятия по физической подготовке следует использовать на этапах углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка, при этом целесообразно использовать метод сопряженного воздействия, что позволяет одновременно совершенствовать разучиваемое действие и улучшать его качествен-

ную основу за счет повышения уровня развития физических качеств.

¹ Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов ; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. С. 255.

² Физическая подготовка : учебное пособие / под ред. Ю.К. Демьяненко. М.: Воениздат, 1987. С. 91.

³ Нестеров А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы : учебно-методическое пособие. М.: Воениздат, 1992. 56 с.

Филиппович В.А.,

кандидат педагогических наук
Сибирский юридический институт
МВД России (г. Красноярск)

МОДЕЛИРОВАННАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ МВД РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная социально-педагогическая задача профессиональной подготовки курсантов – формирование у них должной готовности к профессиональной деятельности с учетом современных требований.¹

По нашему мнению, наиболее значимым результатом процесса профессиональной подготовки курсантов юридических вузов является психофизическая готовность, которую можно определить как способность выпускника быстро и эффективно адаптироваться в процессе профессиональной деятельности к интенсивно меняющимся требованиям к специалисту правоохранительных органов.

Профессиональное образование любого уровня должно обеспечивать получение обучающимися профессии и соответствующей квалификации. Важнейшим компонентом профессиональной подготовки специалистов является содержание образования, которое в конкретном образовательном учреждении определяется программой, разрабатываемой этим учреждением самостоятельно.²

В современной педагогике профессионального образования для определе-

ния профессиональной готовности вводится понятие профессиональной компетенции, выражающее единство теоретической и практической готовности обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности.

Решая в плане социальной жизни общества свои задачи по профилактике, раскрытию и расследованию преступлений, охране общественного порядка, обеспечению безопасности дорожного движения, сотрудники правоохранительных органов сталкиваются с самыми различными проявлениями человеческих убеждений, интересов, потребностей, взаимоотношений, позиций и других психологических особенностей. При выполнении своих функциональных обязанностей они зачастую вступают в силовое противостояние и психологически обостренные отношения с частью граждан, особенно с теми, кто встал на путь конфликта с законом либо обладает деформированным правосознанием.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД зачастую сопровождается значительным эмоциональным напряжением (стрессом), обусловленным