

внезапность атаки, другими словами, соблюдение условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить нападающий.²

Здесь следует отметить, что теория моделирования на современном этапе широко используется в педагогике, в теории и методике физического воспитания как у нас в стране, так и за рубежом. Содержание и методика обучения технико-тактическим действиям в ходе учебного процесса по физической подготовке с использованием специальных тренировочных заданий (полигонов), моделирующих относительно самостоятельные, логически завершенные эпизоды схватки с правонарушителем, существенно улучшат и ускорят процесс освоения сложных технико-тактических действий, предлагаемых программой для сотрудников органов внутренних дел. Поэтому на современном этапе научно-методическая работа, связанная с интеграцией тактико-специальной огневой и физической подготовки при обучении курсантов и слушателей образователь-

ных организаций системы МВД России, крайне актуальна и необходима.

Речь идет о более эффективном использовании в процессе обучения слушателей, повышения квалификации междисциплинарных связей. Комплексные занятия позволяют совершенствовать тактико-технические действия как стрельбы из табельного оружия, так и боевых приемов борьбы с учетом физического и психологического состояния слушателей. И наконец, комплексные занятия по огневой, физической и тактической подготовке на завершающем этапе обучения в вузе должны стать приоритетным направлением. Подводя итог, следует заметить, что междисциплинарные связи позволили бы повысить профессиональные качества сотрудника в экстремальных ситуациях.

¹ Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025.

² Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025.

Мещеряков В. С.

Сибирский юридический институт
МВД России (г. Красноярск)

О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ

При изучении вопросов повышения надежности применения курсантами СибЮИ МВД России приемов единоборств наше внимание привлек такой аспект, как эффективность занятий по разделу «Боевые приемы борьбы», которая, наряду с другими факторами, определяется рациональным сочетанием технико-тактической и специальной физической подготовки.

По мнению многих авторов, основными и самыми эффективными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и

характерных для данного вида деятельности.¹

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приемы борьбы» будет проведение спаррингов по заданию с использованием способов моделирования практических ситуаций. В связи с этим встают ряд вопросов, связанных с профилактикой травматизма на занятиях и адекватностью нагрузки для определенного контингента, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на эффективность обучения по разделу «Боевые приемы борьбы». Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приемов на несопротивляю-

щемся партнере и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях. В таких условиях 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, но большинство из них освещают экспериментальное обоснование методики проведения занятий, направленной на развитие отдельных физических качеств. Реже встречаются работы, в которых рассматривается вопрос комплексного развития физических качеств.

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. 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 Целью нашей работы был анализ целесообразности использования упражнений скоростно-силового характера на занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями вузов МВД России по разделу «Боевые приемы борьбы».

В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной проблеме стал очевиден факт, что в процессе физической подготовки курсантов и слушателей вузов силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдается методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанных на осно-

ве биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности. Это лишний раз подтверждает, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специальной подготовки, что помогает комплексному решению задач и тем самым использованию отводимого времени с максимальной эффективностью. В процессе освоения и совершенствования учебного материала по разделу «Боевые приемы борьбы» преподавателю необходимо предусмотреть, подобрать такие упражнения, в процессе выполнения которых решались бы несколько задач одновременно (развитие необходимых физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков).

Необходимо подобрать средства, направленные на отработку отдельных приемов, их частей, либо ситуационные задания с выполнением того или иного приема (действия) в таком режиме работы, который будет способствовать параллельному 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 надежности проведения приемов в единоборствах. Здесь преподавателю необходимо широко использовать контроль состояния пульса занимающихся с обязательным определением пульсовых зон в зависимости от цели и задач занятия.³ Работа в таком режиме из занятия в занятие будет способствовать подготовке организма занимающихся к более сложной и напряженной работе в условиях сопротивления, то есть в спаррингах, пусть даже в облегченном варианте. Конечно, данная методика должна учитывать ряд особенностей, таких как уровень подготовленности и уровень загруженности личного состава, день и время проведения занятия, и с учетом этого носить вариативный характер.

Подводя итог, обратим 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 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