

В заключение следует отметить, что если курсант привыкает на занятиях по огневой подготовке все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность и при действиях с оружием, и при освоении техники, приемов стрельбы.

Внимательность как черта личности имеет большое значение в общем психологическом облике курсанта и становится важным личностным качеством при действиях с оружием, при соблюдении мер безопасности, при оценке оперативной (стрелковой) обстановки. Тот, кто обладает этим качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее. Внимательный курсант реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большой способностью к обучению.

Устойчивость внимания, будучи условием продуктивной умственной деятельности, является в известной мере и ее следствием. Осмысленное овладение материалом по огневой подготовке, раскрывающее посредством анализа и синтеза технику производства выстрела, систематизацию приемов владения оружием, существенно содействует высшим проявлениям внимания.

Таким образом, можно констатировать, что опыт, накопленный в педагогике, психологии, в стрелковом спорте должен быть использован на занятиях по огневой подготовке курсантов и сотрудников полиции, но с учетом специфики их профессиональной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – М.: Изд-во «Медицина», 1968. – 548 с.
2. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 348 с. ил.
3. Хромина, Т.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Т.В. Хромина. – Хабаровск : Дальневосточная гос. акад. физической культуры, 2008. – 124 с.; ил.

*В.С. Мещеряков*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ**

Исследуя слагаемые надежности применения курсантами Сибирского юридического института МВД России приемов едино-

борств, мы обратили внимание на одну из актуальных в настоящее время проблем – эффективность занятий по разделу «Боевые приемы борьбы», где одним из критериев эффективности является рациональное сочетание технико-тактической и специальной физической подготовки.

По мнению многих авторов, основными и самым эффективным средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида деятельности. [1; 5].

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приемы борьбы» будут являться проведение спаррингов по заданию с использованием способов моделирования практических ситуаций. В связи с этим встает ряд вопросов, связанных с профилактикой травматизма на занятиях, адекватностью нагрузки для определенного контингента и другие, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приемы борьбы». Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приемов на несопротивляющемся партнере и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях. Эффективность такого педагогического воздействия, направленного 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 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.

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]

В связи с этим целью нашей работы стал анализ целесообразности использования упражнений скоростно-силового характера на занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями вузов

МВД России по разделу «Боевые приемы 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. [3]

В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме, стал очевиден тот факт, что в процессе физической подготовки курсантов и слушателей вузов силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдается методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанным на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности. Это лишний раз подтверждает тот факт, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специальной подготовки, что, в свою очередь, 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 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 за состоянием пульса занимающихся с обязательным определением пульсовых зон в зависимости от цели и задач занятия. [3,4] 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 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 вышеперечисленных особенностей носить вариативный характер. [1;4;5]

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 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 формирование специальных скоростно-силовых способностей с одновременным повышением уровня функциональной подготовленности при освоении основного программного материала по разделу «Боевые приемы борьбы» представляется возможным в более короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшить физическую подготовленность курсантов и слушателей.

### **Библиографический список**

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 46 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

3. Корженевский, А.Н. Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов (на примере единоборцев) : монография / А.Н. Корженевский ; Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России. – М., 2011. – 116 с.

4. Мещеряков, В.С. Формирование скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) / В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-

практической конференции (12 марта 2016 г.). – Красноярск, 2016. – С. 174-178.

5. Паршин, С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся борьбой самбо /С.В. Паршин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции (15 марта 2014 г.). – Красноярск, 2014. – С. 163-166.

*С.В. Паршин*

### **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО**

Целями физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений, а также обеспечение высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Занятия физической подготовкой и спортом должны рассматриваться как неотъемлемая часть процесса формирования профессионального мастерства сотрудников МВД России.

Занятия должны решать следующие задачи:

развитие и поддержание профессионально важных физических качеств;

овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование;

формирование знаний основ теории и методики физической подготовки, спорта и здорового образа жизни;

формирование необходимых интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств личности. [1]

Деятельность сотрудников органов внутренних дел из года в год претерпевает значительные изменения в сторону усложнения задач, решаемых сотрудниками. Новые условия служебной деятельности предъявляют совершенно иные требования к профессиональной