

Спортивная деятельность представляет собой сложное взаимодействие управленческих и исполнительных компонентов, объединяемых центральной нервной системой, с целью достижения оптимального результата. В качестве источников энергообеспечения двигательной деятельности борца задействованы как анаэробный, так и аэробный, но хорошо развитая мышечная система адаптирована к работе преимущественно в анаэробном режиме. Расход энергии при борьбе очень высокий. Управление движениями во время борьбы основывается главным образом на информации о действиях соперника, поступающей от рецепторов кожи и двигательного аппарата.

Таким образом, проведенное нами выборочное исследование научно-методической литературы показало, что для дзюдоистов особенно важно иметь скоростно-силовую подготовленность в силу специфики этого вида единоборств. Но также следует учесть тот факт, что подход к тренировочному процессу борца должен быть комплексным и направленным на все стороны его подготовки.

Библиографический список

1. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба : учебник / А.Г. Семенов. – М., 2005. – 256 с.
2. Шилов, В. Воспитание физических качеств дзюдоистов / В. Шилов // Спортивные единоборства: взгляд в теорию : материалы региональной научно-практической конференции. Вып. 6. – Красноярск, 2002. – С. 85-88.
3. Юшков, О.П. Комплексный контроль в системе подготовки борцов / О.П. Юшков // Теория и практика Физической культуры. – 2007. – № 7. – С 42-44.

Д.А. Черменев

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Многолетний опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов убедительно свидетельствует о том, что специальная подготовка, являясь частью системы оперативно-боевого совершенствования, играет важную роль в повышении работоспособности сотрудников силовых структур. Различные качества, свойства и навыки, вырабатываемые в процессе специальной подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех оперативно-служебной деятельности личного состава. [5]

Как известно, служебная деятельность предъявляет высокие требования к личностным качествам сотрудников правоохранительных органов и обуславливает необходимость улучшения физической подготовленности сотрудников в короткие сроки.

В подготовку сотрудников, независимо от специальности и направления служебной деятельности, должны быть включены разные средства и методы физической культуры и физической подготовки, даже если деятельность сотрудника не связана и не предусматривает подобных приемов и действий. При этом должны быть учтены особенности служебной деятельности: высокая загруженность в учебном процессе, дефицит времени, отведенного на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования. [3]

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата. [1]

В группу прикладных видов спорта относятся те виды двигательной деятельности, с которыми сотрудник может сталкиваться в повседневной служебной деятельности. Как правило, это виды спорта, которые развивают основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость и координацию): кроссовый бег, лыжные гонки, двоеборье, служебный биатлон, полоса препятствий со стрельбой и стрельба из разных видов табельного оружия.

Кроме того, есть виды спорта, которые специально разработаны для развития у сотрудников правоохранительных органов не одного значимого физического качества, а комплекса качеств. В системе служебно-прикладных видов спорта они представляют наибольший интерес для подготовки сотрудников правоохранительных органов, так как в служебной деятельности возможно столкновение с различными внешними и внутренними факторами, которые могут препятствовать успешному выполнению оперативно-служебных задач.

Служебный биатлон состоит из кроссового бега, который улучшает и повышает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, и стрельбы из пистолета Макарова, которая формирует прикладные сложно-координационные умения и навыки.

Зимнее двоеборье состоит из лыжных гонок, которые повышают выносливость организма, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, и стрельбы из пистолета Макарова, которая формирует значимые прикладные умения и навыки.

Полоса препятствий со стрельбой включает в себя разные по характеру воздействия на организм трудности. Преодоления полосы препятствий (брусья параллельные, стена, кочки, ров, лабиринт, тоннель) развивает координацию, ловкость, быстроту, стрельба из пистолета Макарова по пяти металлическим мишеням формирует навыки скоростной стрельбы после физической нагрузки, бег на 100 м направлен на развитие силы и быстроты.

Как правило, прикладными видами спорта начинают заниматься те курсанты, которые до поступления в высшее учебное заведение занимались лыжными гонками, биатлоном и кроссовым бегом, так как основа этих видов лежит в развитии выносливости.

После поступления в вуз система подготовки немного меняется, так как в прикладных видах присутствует стрельба из пистолета Макарова. И достаточно сложно совмещать данные виды спорта разной направленности. Анализ чемпионатов России по двоеборью, служебному биатлону и полосе препятствий со стрельбой среди территориальных органов МВД России и учебных заведений МВД России показывает, что для достижения высоких результатов недостаточно быть мастером спорта по лыжам или легкой атлетике, стрелковый компонент имеет огромное значение. В соревновательной практике неоднократно встречаются случаи, когда спортсмен имеет очень высокую квалификацию в одном из видов, а в сумме двоеборья не может показать высокого командного или личного результата. Все это создает определенные трудности в учебно-тренировочном процессе.

В большинстве случаев ухудшение результатов под воздействием стрессов наблюдается в большей или меньшей степени не только у новичков, но и у спортсменов высокой квалификации. Причем естественно, что чем прочнее тренировочные навыки, тем больше спортсмены способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки.

Руководствуясь этим в тренировочные занятия необходимо включать физические упражнения, при которых возникает та или иная степень кислородного голодания. В результате этого тренируется, совершенствуется антигипоксическая система, в определенной мере предохраняя человека от многих неблагоприятных воздействий.

Физическая подготовка охватывает широкий диапазон воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она способствует ускорению адаптации к непривычным условиям служебной деятельности и окружающей среды, формированию профессионально значимых двигательных навыков, развитию физических качеств, психических свойств личности, устойчивости к воздействию неблаго-

приятных факторов служебной деятельности, улучшает восстановление после предельных физических нагрузок.

Особую значимость в процессе физического воспитания приобретает реализация дифференцированного подхода, базирующегося на индивидуально типологических особенностях организма. [2] Принцип индивидуального подхода основан на организации учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей, который позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого курсанта.

Таким образом, основная задача прикладных видов спорта – сформировать устойчивые служебно-прикладные навыки в тех видах, которые бы обеспечили неуклонный рост функционального, технического, тактического психологического мастерства в процессе многолетних занятий прикладными видами спорта.

Подходить к подготовке курсантов необходимо с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей, необходимо искать дополнительные возможности для подготовки квалифицированных сотрудников правоохранительных органов. Целесообразно стимулировать курсантов к регулярным занятиям физической подготовкой и участию в спортивных мероприятиях. Достигших высоких результатов в спорте и физической подготовке поощрять ценными подарками, премиями, грамотами, учитывать результаты при выплате премий. Фотографии наиболее отличившихся ежегодно размещать на доске почета «Лучшие спортсмены». [3]

Для эффективной организации работы сотрудников правоохранительных органов необходимо качественно выполнять организационно-управленческие мероприятия по планированию, организационно-методическому обеспечению, контролю и учету учебно-тренировочного процесса.

Библиографический список

1. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.
2. Вихрук, Т.И. Медико-биологическое обоснование дифференцированного подхода к организации занятий по физической подготовке курсантов / Т.И. Витрук // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 45-47.
4. Основы подготовки спортсменов в прикладных видах спорта ФСКН России : отчет о НИР / Д.А. Черменев и [др.]. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2015. – 49 с.

3. Сорокин, В.П. Физические качества как основа профессиональной подготовленности военнослужащих / В.П. Сорокин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 28-30.

5. Черменев, Д.А. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / Д.А. Черменев // Современные направления и образовательные технологии : сборник материалов II Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 8-10 октября 2014 г.) / Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – С. 229-233.

Л.А. Шебзухова

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
– НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Качественная подготовка специалистов, которые обладают прочными знаниями и навыками в области профессиональной деятельности, является одним из главных направлений в системе образования МВД России. Кроме вышеупомянутого необходимо, чтобы специалист умел согласно Федеральному закону «О полиции» правомерно применять на практике боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие для защиты законных интересов и свобод граждан Российской Федерации. В данном нормативно-правовом акте предъявляются повышенные требования к работоспособности сотрудников полиции, на основе которой лежит крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Исходя из этого, основной задачей профессорско-преподавательского состава вузов МВД России является всесторонняя, качественная подготовка курсантов, одним из способов которой является физическая подготовка. Главной целью физической подготовки курсантов в вузах МВД России является подготовка здоровых и физически развитых специалистов, которые осознают и понимают роль физической подготовки в развитии человека, знают основы физической культуры и здорового образа жизни, владеют необходимым объемом специальных знаний, профессиональных умений и навыков, физических и психических качеств, позволяющих им выполнять служебные задачи.

Общая тенденция развития физической подготовки в вузах МВД России заключается в следующем: требования к физической подготовленности курсантов – будущих специалистов ОВД являются