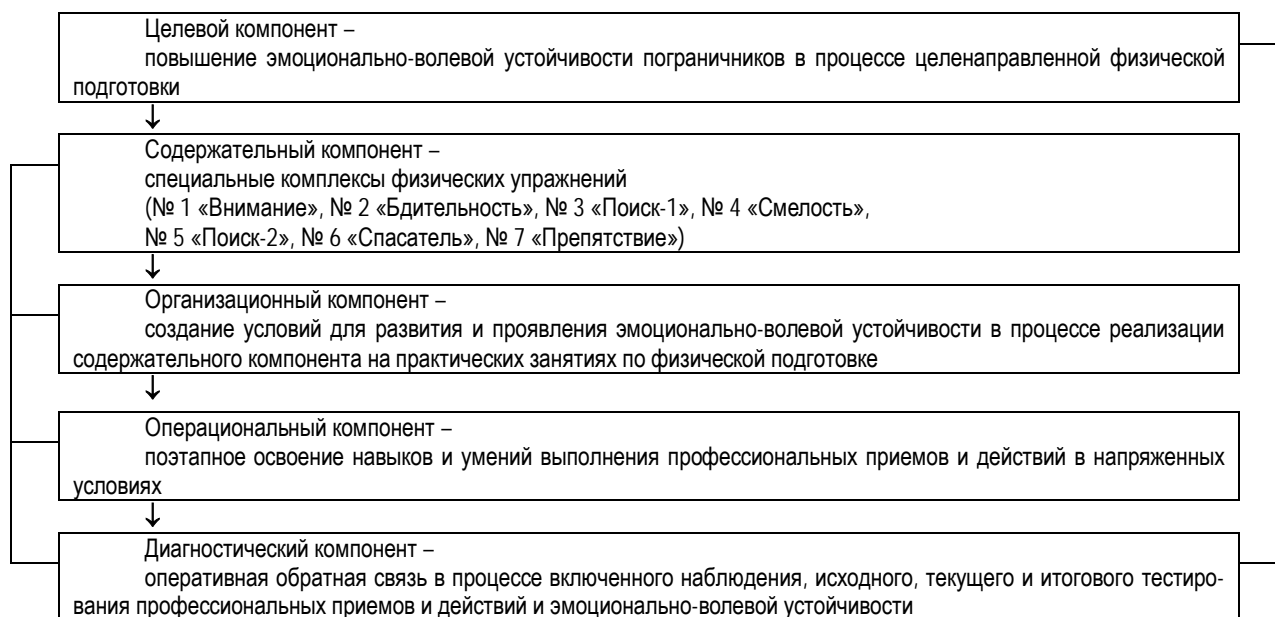


Технология рассматривается как микросистема в системе «обучающий – обучающийся», так как цель ее применения выступает системообразующим фактором и имеет пять компонентов: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический, которые взаимосвязаны и взаимозависимы, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизм обратной связи, что представлено на рисунке.



Структура технологии развития эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе целенаправленной физической подготовки

Технология понимается как форма реализации содержания образования и способ организации всех его элементов (Б.В. Пальчевский, Г.Ю. Ксензова). Исходя из этого, в каждую структурную часть каждого занятия были включены диагностические цели, что способствовало предварительному проектированию учебного процесса.

Целенаправленной физической подготовкой мы называем тренировочный процесс с преимущественным использованием комплексов физических упражнений, выполняемых в эмоционально насыщенных условиях, характеризующих профессиональную деятельность и выступающих средством повышения не только физической, но и психологической подготовленности военнослужащих к деятельности по охране Государственной границы в любых условиях.

Целевой компонент определял основную – повышение эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе целенаправленной физической подготовки и диагностические цели применения технологии.

Содержательный компонент обеспечивался использованием физических упражнений, приемов и действий, имеющих профессиональную значимость.

Организационный компонент направлен на создание условий для развития и проявления эмоционально-волевой устойчивости в процессе реализации содержательного компонента на практических занятиях по физической подготовке.

Операциональный компонент раскрывал поэтапное освоение навыков и умений выполнения профессиональных приемов и действий в обычных и напряжённых условиях деятельности, совершенствование эмоционально-волевой устойчивости.

Диагностический компонент реализовывался методом включенного наблюдения, исходного, текущего и итогового тестирования, качественного и количественного оценивания выполнения профессиональных приемов и действий, эмоционально-волевой устойчивости в различных условиях.

Целенаправленная физическая подготовка обеспечила повышение уровня как эмоционально-волевой устойчивости, так и физической подготовленности курсантов экспериментальных групп, то есть способствовала достижению цели применения технологии.

Применение разработанной технологии не потребовало дополнительного лимита времени, что позволило оптимизировать и интенсифицировать образовательный процесс курсантов института пограничной службы по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

УДК 796.012.63

А.Ю. Новик, С.С. Новик

### СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Необходимо отметить, что требуемый уровень технической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь очень высок. Авторитетные авторы (Б.И. Загорский, В.А. Кабачков, В.А. Коледа, В.И. Ильинич, Л.П. Матвеев, С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский и др.) по проблемам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) едины во мнении, что для обоснования эффективных методик технической подготовки будущих специалистов, чья профессиональная деятель-

ность связана с тяжелыми физическими и экстремальными условиями (в нашем случае – силовое задержание правонарушителей), недостаточно одних принципов ППФП, их необходимо дополнять принципами спортивной тренировки. Поэтому, несмотря на то, что ППФП и спорт – различные формы физической культуры и, соответственно, основываются на различных принципах реализации в обществе, построение процесса ППФП курсантов УО МВД с целью достижения ими необходимого высокого уровня технической подготовленности должно базироваться на основополагающих принципах физического воспитания и принципах спортивной тренировки. С целью выбора наиболее эффективных средств технической подготовки эта педагогическая истина нашла отражение в научных и методических разработках, связанных с классификацией физических упражнений в теории и методике спортивной тренировки. В аспекте сказанного уточним понятия, используя понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта.

Высокий уровень воспитания двигательных качеств и развитие возможностей организма в связи со специфическими особенностями избранного вида деятельности является целью специальной физической подготовки (СФП). На практике выбор средств и методов СФП часто основывается на интуиции и умозаключениях, исходящих из формального сходства с кинематикой движений спортсменов. Соответственно выбирать средства необходимо тщательно, ибо существуют очень много видов упражнений, которые не только могут стать пустым времяпрепровождением, но и причинить вред. В связи с этим подбор средств специальной подготовки требует уточнения в каждом отдельном случае, так как один из наиболее существенных резервов роста результатов заключается именно в рациональном выборе тренировочных средств, распределении их в учебно-тренировочном процессе. На необходимость подбора упражнений, близких по своей природе к данному виду спорта, для более целенаправленного развития специальных двигательных качеств указывал ряд авторов. К средствам специальной физической подготовки логично отнести сами соревновательные (основные, главные) упражнения, т. е. такие целостные действия, которые выполняются спортсменом во время состязаний, и специальные упражнения. Разные авторы называют их специально-подготовительными или имитационными. По своей сути все специально-подготовительные упражнения являются только частичками или элементами, даже ключевыми фазами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами. Это обстоятельство несколько снижает их ценность, но выявляет целый ряд преимуществ, так необходимых при совершенствовании мастерства исполнения основного упражнения в целом. Во-первых, они более просты и доступны при овладении техникой движений и их можно повторять, избегая заметных ошибок значительно большее число раз. Во-вторых, при их применении имеется возможность широко использовать различные условия выполнения – облегченные, утяжеленные. В-третьих, можно избирательно (локально) воздействовать на определенные группы мышц и механизмы энергообеспечения, развивать преимущественно в большей степени необходимое физическое качество или сочетание таковых. В-четвертых, возможно сочетание специальных упражнений с соревновательным с использованием срочных положительных следов последствия. Таким образом, в них сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Подводя итог проведенного нами теоретического анализа, можно сделать вывод, что основная задача специально-подготовительных упражнений, направленных на обучение боевым приемам борьбы курсантов УО МВД, состоит в обеспечении более специального избирательного воздействия на различные системы организма курсанта. В аспекте направленности специально-подготовительных упражнений на обучение и совершенствование БПБ их правомерно подразделить на три группы: координационные специально-подготовительные упражнения; кондиционные специально-подготовительные упражнения; сопряженные специально-подготовительные упражнения.

Координационные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений при освоении различных БПБ и зависят от уровня развития специфических проявлений координационных способностей курсанта – точности и сохранения равновесия. К ним относят имитационные упражнения, упражнения с партнером, упражнения на специальных снарядах.

Кондиционные (развивающие) упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование профессионально значимых физических качеств сотрудника милиции. Соответственно они подразделяются на упражнения для развития «скоростной силы», «силовой выносливости» и «скоростной выносливости».

Сопряженные упражнения направлены на совершенствование технико-тактических навыков владения БПБ с одновременным повышением функциональных возможностей организма курсанта. Они делятся на упражнения, повышающие мощность и согласованность выполнения отдельных боевых приемов борьбы и на упражнения, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения организма.

На основании вышеизложенного можно заключить, что использование специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе ППФП курсантов УО МВД дает некоторые преимущества, выражающиеся в том, что с их помощью можно совершенствовать координационные способности и дозировать тренировочные воздействия более целенаправленно.

УДК 351.741

*Р.В. Павленков*

### **СИТУАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ ОРГАНОВ ОПЕРАТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД К ДЕЙСТВИЯМ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

Подготовка к действиям в особых условиях рассматривается как важнейшая часть профессиональной подготовки личного состава органов внутренних дел. В основе подготовки сотрудников ОВД к действиям в особых условиях заложена тактико-специальная подготовка, которая, в свою очередь, является составной частью профессиональной подготовки и преподается в образовательных организациях МВД России.

В немалой степени успех в решении задач, возникающих перед ОВД и внутренними войсками в экстремальных условиях, зависит от качества профессиональной подготовленности к действиям органов оперативного управления.