

дов физической подготовки. Таким образом, определились взаимосвязи с показателями тестирования познавательных процессов: памяти кратковременной ($r = 0,24$) и зрительной ($r = 0,24$), логичности мышления ($r = 0,24$).

Показатель самооценки значимости эмоционально-волевой устойчивости для успешности профессиональной деятельности пограничников тесно коррелирует с самооценками значимости физических и психических качеств, навыков и умений ($r = 0,28-0,62$), что свидетельствует о понимании испытуемыми возможности их сопряженного формирования. Отсутствие корреляции обсуждаемого показателя с объективной оценкой сформированности эмоционально-волевой устойчивости свидетельствует о ее несформированности, подчеркивая необходимость формирования эмоционально-волевой устойчивости в процессе физической подготовки.

Констатация невысокого, а по некоторым показателям (физическая выносливость, эмоционально-волевая устойчивость) и неудовлетворительного уровня развития актуализировала необходимость проведения формирующего педагогического эксперимента, направленного на их коррекцию средствами и методами физической подготовки.

УДК 796

А.Ч. Марцулевич, Е.В. Ивановский

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Основной контингент абитуриентов (более 95 %), поступающих в учреждения образования МВД Республики Беларусь, составляют юноши – выпускники средних общеобразовательных школ, уровень физической подготовки которых, по исследованиям за последние пять лет, не соответствует требуемому. При этом наиболее значимое отставание от нормативных требований – это силовая подготовка, которая, согласно исследованиям В.В. Леонова и С.В. Шукана, считается базой для дальнейшего успешного осваивания программного материала. Будущий сотрудник ОВД должен понимать, что сила мышц составляет двигательную основу любого боевого приема борьбы, используемого при силовом задержании правонарушителя.

Решить обозначенную проблему, на наш взгляд, можно с помощью управляемой подготовки, которая выполняется курсантами самостоятельно по заданию и при методическом руководстве преподавателя и контролируется на определенном этапе обучения. Как важная составная часть учебного процесса управляемая самостоятельная подготовка обеспечивается мотивацией, доступностью, качеством образовательного процесса, сопровождается системой контроля и способствует усилению практической составляющей.

С целью совершенствования методики повышения уровня физической подготовленности предлагаем использовать адаптированную для учреждения образования МВД методику интервальной тренировки. Нами разработана 10-недельная программа, состоящая из простых физических упражнений скоростно-силовой направленности.

Особенностью программы являются следующие позиции:
использование программы после предварительной аэробной подготовки (после учебно-полевого сбора);
ежедневная кратковременная нагрузка (4-минутная высокоинтенсивная тренировка);
20-секундные интервалы работы чередуются с 10 секундными интервалами отдыха;
простота и доступность (упражнения с собственным весом и на гимнастических снарядах);
подбор физических упражнений, дающих возможность для успешной сдачи контрольных нормативов;
контроль и самоконтроль всего процесса тренировок (дневник тренировок и самоконтроля);
возможность оперативного внесения корректировок.

В таблице «Недельная программа дополнительной физической подготовки курсантов» указаны дни тренировок, названия физических упражнений, дозировка: интервал работы (20 с) и интервал отдыха (10 с), распределение упражнений по подходам.

Недельная программа дополнительной физической подготовки курсантов

Физическое упражнение	Номер подхода	Интервал работы, с	Интервал отдыха, с
1-й день			
Подтягивание с высокой опорой ногами	1, 4, 7	20	10
Попеременное подтягивание коленей к груди в упоре лежа	2, 5, 8	20	10
Попеременное поднятие прямых ног и рук лежа на животе	3, 6	20	10
2-й день			
Переход из упора присев в упор лежа	1, 4, 7	20	10
Отталкивание от высокой опоры	2, 5, 8	20	10
Выпрыгивание из упора присев	3, 6	20	10
3-й день			
Одноименное сгибания руки и подтягивание колена в упоре лежа	1, 4, 7	20	10
Прыжки через скакалку	2, 5, 8	20	10
Сгибания-разгибания рук в упоре сзади	3, 6	20	10

Физическое упражнение	Номер подхода	Интервал работы, с	Интервал отдыха, с
4-й день			
Горизонтальная тяга к поясу у шведской стенки	1, 4, 7	20	10
Сгибания рук на бицепс с отягощением собственным весом ноги	2, 5, 8	20	10
Попеременное поднятие прямых ног и рук лежа на животе	3, 6	20	10
5-й день			
Подтягивание с высокой опорой ногами	1, 4, 7	20	10
Выпады со сменой положения ног прыжком	2, 5, 8	20	10
Прыжки через скакалку	3, 6	20	10
6-й день			
Попеременное подтягивание коленей к груди в упоре лежа	1, 4, 7	20	10
Одновременное поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине	2, 5, 8	20	10
Диагональные скручивания стоя с касанием локтем колена	3, 6	20	10

Таким образом, использование управляемой самостоятельной подготовки повысит уровень физической подготовленности курсантов и позволит успешно осваивать образовательную программу по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

УДК 355.432.2

Ю.А. Мефодьева, С.В. Беляков

ПОДГОТОВКА К БЛИЖНЕМУ ОГНЕВОМУ КОНТАКТУ И ОБУЧЕНИЕ УХОДУ С ЛИНИИ ПРИЦЕЛА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Подготовка сотрудников правоохранительных органов к использованию огнестрельного оружия в различных ситуациях должна ориентироваться на основание и порядок его применения, предусмотренные законом, и включать упражнения, моделирующие реальные ситуации. К элементам подготовки сотрудников, направленной на противостояние вооруженному противнику, можно отнести следующие действия: уход с линии огня, изменение дистанции, изменение положения тела с целью уменьшения площади его поражения, умение передвигаться различными способами, умение использовать рельеф местности для укрытия, использование естественных и искусственных видов освещения и затемнения, применение отвлекающих и пугающих звуков в сочетании с мгновенным выхватыванием оружия и стрельбой навскидку.

Основным элементом подготовки сотрудника к бою с вооруженным противником является обучение уходу с линии прицела. Непрерывные, осознанные системные движения позволяют сотруднику не только успешно уходить с линии прицела противника, но и скрывать начало своей контратаки, затруднять атаку противника, экономично распоряжаться ресурсами организма, чутко и мгновенно реагировать на изменение ситуации, держать под контролем движения нескольких противников одновременно и производить точный выстрел в нужное время.

Правильно передвигаясь, сотрудник в любой боевой обстановке может создавать для себя максимально благоприятные условия для прицеливания (классического и интуитивного) и своевременного выстрела. Все передвижения должны выполняться быстро и в то же время пластично, как бы перетекая из одного в другое.

Для того чтобы повысить эффективность ведения огня на близких расстояниях (2,5–25 м), необходимо рассмотреть и изучить основные параметры атакующих действий сотрудника, определить влияние одних двигательных компонентов на результативность других. При этом сбивающие факторы должны быть связаны с основными действиями, направленными на поражение противника.

Особое внимание следует уделить использованию благоприятных моментов, созданных сотрудником сознательными тактическими действиями либо спонтанно возникших в ходе поединка, для выполнения основного действия прицельного выстрела, поражающего противника. Эти моменты необходимо реализовывать так, чтобы противник не успел изменить свое поведение, т. е. преждевременно не спровоцировать его на непредсказуемые действия. Значение имеют доли секунды, чтобы обезвредить противника за минимальное время, не получив самому поражения.

Для достижения автоматизма действий необходимо, чтобы учебные поединки жесткостью временных рамок и напряженностью превосходили условия реальных столкновений с противником. Важно знать, что средняя скорость реакции человека – 0,25 м/с (у мастеров – 0,15 м/с), т. е. у хорошо подготовленного сотрудника, знающего особенности прицеливания, всегда есть возможность (время) уклониться от выстрела противника. Секрет выживания в поединке очень прост: