

УДК 796

*Д. А. Храменков,
курсант 3-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Е. П. Титова,
доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД,
кандидат педагогических наук*

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ

Эффективное выполнение оперативно-служебной деятельности в экстремальных условиях во многом определяется умением сотрудников органов внутренних дел целесообразно использовать технико-тактические действия в складывающейся ситуации, эмоциональным состоянием, а также комплексным проявлением физических качеств. Поэтому одной из важных сторон подготовки сотрудников является профессионально-прикладная физическая подготовка, задачами которой являются: укрепление здоровья и закаливание организма; повышение и поддержание уровня разносторонней физической подготовленности и высокой работоспособности; совершенствование методических навыков и повышение теоретических знаний по физической подготовке и спорту. Главная роль в решении этих задач принадлежит систематическому применению физических упражнений, направленных на развитие скоростных, силовых, координационных способностей, а также гибкости и выносливости.

В физической подготовке курсантов важное значение отводится развитию силовых способностей. К ним относятся собственно силовые, скоростно-силовые способности и силовая выносливость.

Собственно силовые способности проявляются при выполнении упражнений с максимальными и околомаксимальными отягощениями, а также при мышечных напряжениях статического характера. При этом происходят медленные сокращения мышц с большими величинами напряжения [1; 2; 3].

Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении упражнений со значительной скоростью, как правило, не достигающей максимальной величины. Они характеризуются непредельными мышечными напряжениями, когда занимающимся необходимо выполнять двигательные действия одновременно быстро и сильно. К скоростно-силовым способностям относят:

– скоростную силу (способность мышц к быстрой реализации движения против относительно небольшого внешнего сопротивления);

– взрывную силу (способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время) [3; 4].

Силовая выносливость проявляется при достаточно длительном выполнении упражнений с мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость проявляется в упражнениях циклического и ациклического характера, а статическая — в упражнениях, предполагающих удержание определенной позы [1; 2; 3].

Процесс освоения технико-тактических действий сопровождается проявлением силы динамического характера. Курсантам часто требуется применять как скоростную (броски, удары, захваты и др.), так и взрывную силу (прыжки, рывки и др.). Кроме того, во время выполнения приемов задержания занимающимся приходится проявлять силу неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности курсантов играет не последнюю роль.

Описанные виды силовых способностей проявляются не изолированно, а в сложном взаимодействии, определяемом спецификой деятельности будущих практических сотрудников органов внутренних дел, а также уровнем развития иных физических качеств.

Вышеизложенное позволяет констатировать, что в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов развитие силовых способностей имеет большое значение. Применение эффективных средств и методов развития силовых способностей способствует повышению технико-тактического мастерства курсантов.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Советский спорт, 2013. 215 с. [Вернуться к статье](#)

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высш. квалификации. М. : Советский спорт, 2005. 820 с. [Вернуться к статье](#)

3. Шукан С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография ; Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Минск, 2013. 154 с. [Вернуться к статье](#)

4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2009. 200 с. [Вернуться к статье](#)