

Обучение технике базовым гимнастическим упражнениям должно придерживаться следующих правил:

- соответствие структуре заданных позных элементов;
- положение звеньев тела в пространстве во время формообразующих движений;
- сохранение равновесия в конечной точке движения.

Соблюдение этих условий будет способствовать эффективности обучения сложнокоординационным движениям из арсенала художественной гимнастики.

#### *Библиографический список*

1. Бондаренко, К.К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Международной научно-практ. конф.: в 4 ч. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 42-45.

2. Хихлуха, Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы IV региональной научной конференции молодых ученых / под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча, 2018. – С. 514-517.

3. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII Всероссийской научно-практ. конф. с международным участием / отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск, 2018. – С. 580-583.

*А.В. Хрущев*

### **О НЕКОТОРЫХ МОМЕНТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Качество стрельбы зависит от точности и стабильности выполнения спортсменом технических приемов. Обычно на некоторых этапах результаты то повышаются и стабилизируются, то резко снижаются и снова увеличиваются.

Стрельба связана с нагрузкой статического характера. Поэтому выносливость у стрелков – это в первую очередь возможность выдержать долговременную статическую нагрузку, не повреждая эффективность выстрелов. Тем не менее статическая выносливость скелетных мышц должна сочетаться со способностью выполнять тонко скоординированные

движения, необходимые для достижения и поддержания устойчивого состояния тела и оружия.

Статическая нагрузка и одновременная координация движений противоположны друг другу, так как они осуществляются в различных режимах работы мышц. Методично правильно в первую очередь создать координацию движения у стрелка, то есть способность точно управлять движениями тела и оружия, а выносливость повышается с увеличением количества упражнений и продолжительности их выполнения.

Динамика развития статической стабильности связана с развитием мышечной силы. Длительное пребывание в одной изготовке, использование утяжелителей оружия используются для выработки производительности стрелка без длительной усталости и снижения качества стрельбы.

Есть несколько вариантов увеличить вес оружия. Первый – это подвешивание груза в месте центра тяжести оружия (короткоствольное оружие). Вторым – утяжеление дульной части ствола и приклада (длинноствольное оружие). Можно предположить, что утяжеление оружия стоит использовать в качестве основного средства для создания специальной статической стабильности, не повреждая навыки координации стрелка.

В ходе тренировок применение утяжелителей должно предусматривать постепенное и различное изменение веса оружия, в противном случае эффективность упражнений снижается. Кроме того, необходимо учитывать время выполнения упражнений, количество серий, интенсивность нагрузки, последовательность стрельбы в соответствии с правилами. Известно, что статическая выносливость после прекращения тренировок сохраняется около 6-12 месяцев. Эта ситуация должна быть рассмотрена при подготовке процесса обучения [1].

Выносливость при длительной статической нагрузке без снижения эффективности стрельбы следует рассматривать как специальное качество стрелка.

Ключевым условием всестороннего развития человека является его активное взаимодействие с окружающей средой. В ответ на целевые спортивные упражнения тело спортсмена реагирует соответствующими специально приспособленными изменениями его функций.

Профессиональный комплекс знаний, свойственный стрелковым видам спорта, твердое владение навыками, т.е. умение правильно управлять деятельностью, обращать внимание на методы ее выполнения и методы осуществления автоматизированных моторных навыков, то есть не требующих особого внимания к ним, формируют особые качества стрелка-спортсмена.

Определение передовых специальных качеств является исходным условием разработки методики их формирования и совершенствования. Эффективность методики связана с основными общими и особыми дидак-

тическими принципами обучения и воспитания спортсмена и применением творческой специализации. Принципы обучения – основные теоретические положения, в которых решаются конкретные вопросы содержания, организации обучения, воспитания и методики.

В стрельбе термин «нагрузка» имеет свою особую окраску, которую следует учитывать. Физическая нагрузка во время стрельбы в основном зависит от постоянного удержания тела и оружия в определенных условиях в течение длительного времени. Психофизиологическая нагрузка – это сенсомоторная нагрузка, связанная с высокой точностью чувств и восприятий, обеспечивающая последовательность различных действий спортсмена, и соревновательная нагрузка, которая учитывает эмоциональное напряжение спортсмена и связанные с ним физиологические реакции организма (нервно-мышечная, сердечно-сосудистая и т.д).

Возможно повысить нагрузку, увеличив количество выстрелов. Однако нужно выяснить, какая нагрузка происходит в таком случае. Если стрелок обращает внимание на уточнение положения различных частей тела, на усилия по удержанию оружия и нажатие на спусковой крючок, то это значительно дополнит физическую нагрузку сенсорной реакцией.

Общая физическая подготовка играет основополагающую роль в спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, обогащает его различными моторными навыками, является важным инструментом для всестороннего развития личности. Общая подготовка тесно связана со специализацией и должна отражать ее способность.

Стрелок должен обладать следующими качествами и свойствами:

- высокой работоспособностью при длительной относительной неподвижности, мышечная система должна быть достаточно развита и устойчива к большой статической нагрузке;
- умением расслаблять те группы мышц, которые непосредственно не участвуют в удержании тела и оружия; дозировать напряжение мышечных групп, которые обеспечивают необходимые технические действия;
- точностью и последовательностью движений;
- хорошо развитым чувством равновесия;
- способностью быстро и полно восстанавливаться после большой нагрузки;
- высокой психологической стабильностью в условиях высокой эмоциональной напряженности [2].

Указанные требования могут быть выполнены при наличии высокого уровня общей и специализированной физической подготовки.

*Библиографический список*

1. Воронов, А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России / А.И. Воронов. – Омск: Омская академия МВД России, 2004.
2. Лавров, В.Н. Техничко-тактическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к использованию пистолета в различных ситуациях / В.Н. Лавров // Спецназ. – 1998. – № 2-3.

*Д.А. Черменёв*

**ТАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТАХ  
МВД РОССИИ СРЕДИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
И СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ  
(НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ)**

В соответствии с регламентом проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России в 2020 году утверждено 12 видов спорта.

Большой вклад в итоги спартакиады вносят циклические виды спорта (лыжные гонки, служебное двоеборье, легкоатлетический кросс и служебный биатлон), которые включены в чемпионаты.

Анализ многолетнего выступления в данных чемпионатах выявил, что для успешного выступления, как в личном, так и в командном первенстве спортсмены должны обладать высокой спортивной квалификацией и показывать высокие результаты в соревновательной деятельности.

Исходя из этого в Сибирском юридическом институте МВД России сформирована команда по лыжным гонкам и служебному двоеборью со спортивной квалификацией не ниже КМС по лыжным гонкам.

Учитывая итоги предыдущих выступлений сборных команд по служебно-прикладным видам спорта, была сформирована система подготовки спортсменов, учитывая специфику лыжных гонок и служебного двоеборья.

Так, в СибЮИ МВД России в 2019-2020 годах была проведена большая работа по подготовке к чемпионатам среди образовательных организаций МВД России по лыжным гонкам и служебному двоеборью.

Были проведены несколько учебно-тренировочных сборов в летний, осенний и зимний периоды для решения задач, поставленных в каждый тренировочный период.

В подготовительном периоде лыжники провели два учебно-тренировочных сбора в летне-осенний период в условиях среднегорья. В октяб-