

Библиографический список

1. Татаринов, В.Д. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В.Д. Татаринов, С.О. Цекунов // Молодежь – науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Сочи, 2019. – С. 879-872.
2. Цекунов, С.О. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко, А.В. Сторожук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168) – С. 381-385.
3. Цекунов, С.О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов, И.Ю. Знаменский // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола. – Иркутск, 2019. – С. 235-238.
4. Цекунов, С.О. Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийского круглого стола. – Орел, 2017. – С. 245-247.

DOI 10.51980/2021_16_219

Д.А. Черменев, А.Н. Толстихин

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ)

Проводя анализ выступлений спортсменов на чемпионатах МВД России среди образовательных организаций по преодолению полосы препятствий со стрельбой, необходимо сделать вывод, что в последние годы значительно возросли спортивные результаты.

Улучшение результатов происходит в первую очередь за счет уменьшения времени стрельбы на огневом рубеже, а не за счет быстрого прохождения полосы препятствий.

Такая же ситуация в настоящее время складывается и на соревнованиях по служебному биатлону на чемпионатах России и всероссийских соревнованиях. Многие участники соревнований имеют одинаковое функциональное состояние, что позволяет показывать высокие результаты в преодолении дистанции полосы препятствий и дистанции бега в служебном биатлоне.

С учетом данных фактов стрельба в данных видах спорта должна быть не только результативной (без промахов), но и с минимальными временными затратами на стрельбу.

Однако подготовка спортсменов и их совершенствование в данном виде спорта сопряжены с рядом трудностей. Традиционные знания и тренерская работа преподавателей физической и огневой подготовки не всегда могут решить многочисленные проблемы организации тренировочного процесса в преодолении полосы препятствий со стрельбой.

В основе спортивной деятельности данного вида спорта должны учитываться не только высокие функциональные показатели, но и отлично развитые умения и навыки сочетания двух различных по своей структуре видов спорта.

Высокая двигательная активность спортсмена должна способствовать тренировке различных систем организма и повышать уровень физиологической адаптации к различным изменяющимся условиям, что способствует формированию устойчивых прикладных навыков к действию различных факторов [1].

Рассматривая вопрос подготовки спортсменов в преодолении полосы препятствий со стрельбой, необходимо обратить внимание в первую очередь на формирование навыков скоростной стрельбы после высокоинтенсивной физической нагрузки, необходимых для дальнейшей успешной соревновательной деятельности.

При формировании прочных навыков скоростной стрельбы из пистолета Макарова на учебно-тренировочных занятиях по стрелковой подготовке необходимо использовать не только общепринятые учебные средства, но и специфические, присущие этому виду спорта.

Специфичность стрельбы из пистолета после преодоления полосы препятствий связана с достаточно близким расстоянием до мишеней, сами мишени (металлические круги) диаметром 200 мм и скорострельность, с которой необходимо вести стрельбу, весьма схожа с «дуэльной» стрельбой, проводимой на чемпионатах среди образовательных организаций МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

В связи с отрицательным воздействием противоположных видов спорта, составляющих преодоление полосы препятствий со стрельбой, у многих спортсменов на различных этапах подготовки проявляется замедление в совершенствовании навыков стрельбы (долгое прицеливание, ожидание выстрела, боязнь быстрой обработки спуска при выстреле и т.д.).

Необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывая индивидуальную предрасположенность спортсмена, для дальнейшего роста спортивного мастерства в служебном биатлоне [3].

Для успешной реализации индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности по преодолению полосы препятствий со стрельбой

спортсменам необходимо уделять большее внимание совершенствованию навыков скоростной стрельбы из табельного оружия.

К трудностям стрельбы после преодоления полосы препятствий относят скоростную стрельбу из пистолета сразу после преодоления элементов полосы препятствий, т.е. при повышенной частоте сердечных сокращений и повышенной частоте вентиляции легких, вызывающих специальный режим дыхания, ограниченность времени нахождения на огневом рубеже.

В большинстве случаев ухудшение результатов соревновательной деятельности под воздействием внешних или внутренних стрессовых факторов наблюдается в различной степени у спортсменов разной квалификации [3].

В процессе соревнований у спортсмена, как правило, проявляется повышенное нервное возбуждение или нервное напряжение, связанное с внешними и внутренними отрицательными факторами. В этом случае спортсмен должен обладать навыками, с помощью которых может справиться с таким состоянием.

После каждого старта необходимо анализировать характер допущенных ошибок, в чем они были выражены, смог ли спортсмен справиться с ними и т.д.

По нашему мнению, для повышения результатов индивидуальной соревновательной деятельности в преодолении полосы препятствий со стрельбой необходимо обеспечить следующие педагогические условия:


- выявить факторы, определяющие уровень специальной подготовленности спортсменов в одном из элементов, составляющих полосу препятствий (преодоление полосы и стрельба из пистолета);
- разработать методику скоростной стрельбы из пистолета Макарова в полосе препятствий со стрельбой по мишенным установкам, основанную на комплексном формировании специальных навыков бега и стрельбы.

Учитывая опыт работы со спортсменами в служебно-прикладных видах спорта, необходимо строить процесс стрелковой подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой, используя элементы практической стрельбы (стрельба по попперам на расстоянии от 20 до 10 метров и т.д.) с сокращением времени нахождения на огневом рубеже.

В процессе стрелковой подготовки необходимо проводить постоянный педагогический контроль над результатами стрельбы методами срочной информации и устранять допускаемые ошибки при стрельбе.

В таблице показан характер допускаемых ошибок при стрельбе из пистолета.

Таблица 1

Выявление характера ошибок при стрельбе по расположению пробойн на мишени				
				
Ошибки при изготовке	Ошибки в управлении дыханием во время выстрела	Ошибки в при- целивании	Ошибки при обработке спуска курка с боевого взвода	Ошибки при само- корректировке стрельбы

При работе со спортсменами в прикладных видах спорта в первую очередь необходимо определить основные элементы техники стрельбы, которыми должен обладать спортсмен на базовом этапе подготовки. В двигательный базис должны входить основные элементы техники скоростной стрельбы из пистолета, связанные со специфической деятельностью: изготовка к стрельбе; хват оружия; управление спуском курка с боевого взвода; сформированный специальный режим дыхания при стрельбе; прицеливание.

Учитывая особенности преодоления полосы препятствий со стрельбой, необходимо вводить упражнения на развитие координации движений при стрельбе после динамической нагрузки и повышенной частоте сердечных сокращений на фоне кислородного долга.

В подготовке спортсменов необходимо активно использовать упражнения, направленные на развитие координационных способностей спортсмена, развитие вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания.

С учетом вышесказанного и специфических особенностей подготовка спортсмена должна основываться на следующих принципах:

- соблюдение планируемого объема специальной и общефизической подготовки в зависимости от степени индивидуальной подготовленности спортсмена;
- создание условий, улучшающих спортивный результат;
- формирование устойчивых навыков стрелковой подготовленности, способности спортсмена контролировать свое эмоциональное состояние во время соревновательной деятельности;
- планирование учебно-тренировочных занятий, моделирующих соревновательную деятельность на всех этапах подготовки.

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. Черменев, Д.А. Комплексная подготовка сотрудников правоохранительных органов России / Д.А. Черменев // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей. – Могилев: Могилев. институт МВД, 2020. – С. 229-232.
3. Черменев, Д.А. Моделирование условий соревновательной деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий по служебному биатлону с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России / Д.А. Черменев, В.А. Филиппович, В.М. Дворкин. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. – 78 с.

DOI 10.51980/2021_16_223

Б.В. Шилакин

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ САМБИСТОВ, ПОСРЕДСТВОМ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Воспитание спортсмена высокой квалификации – это единый педагогический процесс, состоящий из отбора, обучения, тренировочных занятий, соревновательных и восстановительных мероприятий. Многочисленные исследования в сфере физического воспитания и спорта убедительно доказали невозможность выделения какого-то из уровней подготовки в качестве основного, опережающего все остальные. В связи с этим на начальном этапе подготовки необходимо осваивать значительно больше элементов из общей системы тренировки самбистов, включая техническую и физическую стороны подготовки.

Цель исследования заключалась в определении взаимосвязи и влияния степени физической и технической подготовленности самбистов на повышение их спортивного мастерства.

В исследовании приняли участие 20 самбистов – юноши 18-19 лет, занимающиеся в секции самбо два года. Занятия проводились три раза в неделю по два часа.

В ходе исследований на первом этапе педагогического эксперимента были сняты фоновые показатели уровня физической и технической подготовленности испытуемых. Исследовались показатели уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств, специальная выносливость, эффектив-