

достоверно ($p < 0,05-0,001$) улучшать показатели мышечной силы, что будет способствовать успешному обучению в высших учебных заведениях.

Полученные данные объясняются тем, что при потере жидкости кровь становится более вязкой. Возникает потеря выносливости, нарушается координация. Эти симптомы принимают за эффективность проводимой тренировки, не отдавая себе отчета в том, что это последствия обезвоживания. Помимо очевидной опасности для сердца и мозговой деятельности, эффективность проводимых тренировок сводится к нулю.

Библиографический список

1. Жмуркин, В.П. Обезвоживание организма /В.П. Жмуркин // Краткая медицинская энциклопедия. – 2-е изд. – М.: Советская Энциклопедия, 1989.
2. Berkowitz C.D. Berkowitz's Pediatrics: A Primary Care Approach /C.D. Berkowitz . – 5th Edition. – American Academy of Pediatrics, 2014. – 344 p.
3. Your body's many cries for water (You Are Not Sick, You're Thirsty! Don't Treat Thirst with Medications!) by F. Batmanghelidj M. D. – 2nd ed. – Vienna, VA 22182: Global Health Solutions, Inc., 2001. – 244 p.

В.Ф. Костычаков

К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки спортсмена-стрелка. Физическая подготовка – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма спортсмена, позволяющий переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующий повышению результативности в стрельбе.

Хорошо подготовленные в физическом отношении спортсмены-стрелки легче переносят высокие статические нагрузки. Выполнение упражнений требует от стрелка высокого уровня развития силовой выносливости. Большой объем физической работы приходится выполнять стрелку на соревнованиях и тренировках при различном весе боевого оружия и времени прицеливания.

Общая физическая подготовка стрелка – это широкое воздействие на организм спортсмена, разнообразное развитие его физических качеств

и функциональных возможностей. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты, ловкости, совершенствование органов дыхания. Эти упражнения также являются средствами активного отдыха. [1]

Основными задачами общей физической подготовки стрелка являются:

- оздоровительная;
- профилактическая;
- повышение уровня функционального состояния;
- развитие оптимального уровня развития физических качеств;
- подготовка организма спортсмена к перенесению длительной стрелковой нагрузки с преобладанием нервных напряжений;
- обеспечение условий для развития специальных качеств стрелка, уровень которых обусловит рост спортивного результата в стрельбе.

Общая выносливость создает условия для повышения работоспособности стрелка, предотвращения быстрого развития утомления и развития способности стрелка к длительному и многократному выполнению стрелкового упражнения без существенного снижения уровня работоспособности.

Быстрота как физическое качество не находит чистого применения в стрелковом спорте, даже в скоростной стрельбе, так как здесь отсутствует необходимость в максимальной скорости движений (микродвижения в стрельбе строго дозированы и выполняются в определенное время). Но быстрота двигательной реакции и мышечных переключений должна быть оптимально развита.

Ловкость, в частности координация, необходимы стрелку для выполнения точного выстрела. Это качество у стрелков проявляется в точности дозированных усилий в захвате рукоятки оружия, нажиме на спусковой крючок, в точных перемещениях оружия и удержании его в районе прицеливания. Вся техника стрельбы обусловлена развитием координационных способностей.

К следующей группе средств физической подготовки относятся некоторые циклические виды спорта, такие как плавание, бег, ходьба, лыжи, бег на коньках. На организм стрелка эти виды спорта действуют как общеукрепляющие, способствующие ликвидации последствий статических напряжений, вентиляции легких, улучшают обменные процессы, способствуют расслаблению излишне напряженных мышц (плавание). Эти виды спорта могут использоваться в качестве средств активного отдыха.

Специальная физическая подготовка стрелка направлена на решение следующих задач:

- развитие специальных качеств (общей и специальной статической выносливости, устойчивости, координации);
- развитие тонких кинестетических ощущений позы;
- тренировка точности движений в пространстве;
- тренировка точности дозированных усилий при управлении спуском;
- тренировка мышц кисти;
- тренировка «чувства времени».

Основными средствами специальной физической подготовки в стрелковом спорте являются специализированные комплексы упражнений. Упражнения должны быть подобраны в соответствии с задачей учебно-тренировочных занятий и соответствовать структурно-функциональной модели двигательного акта, т.е. естественно имитировать спортивное движение. Наиболее полная имитация в стрельбе достигается использованием тренировки без выстрела во всех упражнениях, что позволяет стрелку развивать необходимые специальные качества и отрабатывать различные элементы техники.

Одним из основных специальных качеств стрелка является устойчивость оружия при стрельбе, а также устойчивость всей системы «стрелок – оружие». Это качество предопределяется уровнем развития специальной статической выносливости. Стрелку для повышения результата необходимо развивать как общую, так и специальную статическую выносливость.

Специальная статическая выносливость в удержании оружия – это способность стрелка длительно и относительно устойчиво удерживать оружие в процессе прицеливания. Возможность идентичной оценки величин статической выносливости и параметров техники стрельбы позволили оценить ее временные и амплитудные характеристики. Совершенствование этих параметров статической выносливости положительно влияет на аналогичные параметры техники. Стрелки разной спортивной квалификации имеют и различный уровень развития статической выносливости. [2]

Основным методом тренировки статической выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем с длительным удержанием оружия и жесткими интервалами отдыха. Этот метод был апробирован в СибЮИ МВД России на учебно-тренировочных сборах со сборной команды института и дал положительные результаты прироста статической выносливости и результативности в стрельбе из пистолета и в скоростных упражнениях (табл. 1).

Таблица 1

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТРЕЛКОВ-
ПИСТОЛЕТЧИКОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Квалификации стрелков	Время удержания пистолета			Амплитуда колебаний пистолета			Коэффициент статической выносливости	
	в начале учебного года, с	в конце учебного года, с	прирост, %	в начале учебного года, с	в конце учебного года, с	прирост, %	в начале учебного года, с	в конце учебного года, с
кмс	12,5	14,9	19,2	1,2	1,1	- 8,3	10,4	13,5
1 р.	9,0	11,5	27,8	1,9	1,5	-21,1	4,7	7,7
2 р.	7,0	7,5	7,14	3,3	2,1	-36,4	2,1	3,6

Кроме названных величин измерения статической выносливости целесообразно использовать коэффициент этого показателя, который определяется отношением времени удержания оружия к амплитуде его колебаний. На эти показатели можно установить индивидуальные нормативы и использовать в качестве тестов при планировании учебно-тренировочного процесса на длительный период соответственно росту спортивного мастерства. Следует учитывать, что это качество развивается не равномерно, а поэтапно. У стрелков средней квалификации (1 разряд) прирост статической выносливости происходит в основном за счет значительного уменьшения амплитуды колебаний пистолета и незначительно – за счет увеличения времени; у кандидатов в мастера спорта происходит одновременное положительное изменение характеристик статической выносливости, а у мастеров спорта значительно увеличивается время удержания оружия и незначительно – амплитуда колебаний пистолета. Неравномерный прирост показателей статической выносливости объясняется тем, что у стрелков высокого класса величина амплитуды колебаний пистолета до эксперимента была близка к модельной, а у остальных стрелков имелся значительный резерв, который и был реализован в результате применения специальной методики.

Библиографический список

1. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена : учебно-методическое пособие / М.Я. Жилина. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1986.
2. Юсупова, О.А. Реализация педагогических принципов обучения при проведении занятий по огневой подготовке как необходимое условие формирования устойчивых навыков обращения с оружием у сотрудников

полицей / О.А. Юсупова // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2017. – № 1(32). – С. 75-76.

*В.М. Крестников
С.Э. Борзых*

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Одним из путей реализации целей физического воспитания военнослужащих является использование идей олимпизма. Включение олимпийского образования в систему физической подготовки военнослужащих позволит воспитать их активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития.

Главная цель олимпийского образования состоит в создании условий для формирования у военнослужащих социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих их всестороннее, гармоничное развитие. [1]

Олимпийское образование в Вооруженных Силах, цель которого – приобщение военнослужащих к идеалам и ценностям олимпизма, должно занять важное место в системе боевого воспитания и обучения военнослужащих. В 1994 г. при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование». Это означает, что каждый национальный олимпийский комитет обязан заниматься олимпийским образованием, пропагандой идеи (концепции) современного олимпизма, принадлежащей Пьеру де Кубертену. Термин «олимпийское образование» в основном применяется в олимпийском движении. В системе образования нередко используется понятие «основы олимпийских знаний». В дальнейшем мы будем использовать термин, принятый в олимпийском движении. Бывший президент МОК Х.А. Самаранч на юбилейном XII Олимпийском конгрессе в Париже (1994 г.), который вошел в историю как Конгресс единства, заявил: «Олимпийское образование должно осуществляться на всех уровнях общества и на всех национальных языках» [3].

Приобщение военнослужащих к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны – с учетом разрушения прежних идеологических