

Е. В. Панов,
Сибирский юридический институт МВД России
А. А. Тащиян,
Ростовский юридический институт МВД России
А. В. Алдошин,
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ
В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОМ ВИДЕ СПОРТА
«СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»:
АНАЛИЗ, ПУТИ РЕШЕНИЯ**

Служебно-прикладные виды спорта имеют важное значение в служебной деятельности как органов внутренних дел Российской Федерации, так и органов исполнительной власти в целом. Ежегодно в России проводится Спартакиада Общества «Динамо» динамовских организаций федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации, в которой принимают участие множество коллективов физической культуры различных силовых структур. Помимо данной Спартакиады, среди сотрудников органов внутренних дел проводится Спартакиада Министерства внутренних дел Российской Федерации среди территориальных органов МВД России, которая состоит из 16 видов спорта, а также среди образовательных организаций МВД России, включающая в себя 14 видов спорта.

Одним из видов спорта, предусмотренных календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий (далее – календарный план), является «Служебное двоеборье» (далее – двоеборье). Соревнования по данному виду спорта проводятся как среди территориальных органов МВД России, так и среди образовательных организаций МВД России.

Согласно Правилам служебно-прикладного вида спорта «Служебное двоеборье», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2017 г. № 607, данный вид спорта можно поделить на две группы: летнее двоеборье (кросс и выполнение стрелкового упражнения) и зимнее двоеборье (лыжная

гонка и выполнение стрелкового упражнения) [1]. Однако календарным планом предусмотрено только зимнее двоеборье, особенности которого будут рассмотрены в данной статье.

Спецификой зимнего двоеборья является то, что данный вид спорта состоит из двух частей. Первая – выполнение стрелкового упражнения ПБ-8. Данное упражнение выполняется по четырем мишеням № 1 (интерпол). Упражнение состоит из двух серий, в каждой из которых спортсмену, находящемуся на исходном рубеже (45 м), необходимо преодолеть дистанцию 20 м, затем, по прибытии на огневой рубеж (25 м), извлечь оружие и произвести 8 выстрелов (по 2 выстрела в каждую мишень с переносом огня по фронту). Показ результата и заклейка пробоин осуществляются после каждой серии. По результатам двух серий упражнения в протоколе фиксируется итоговая сумма очков, полученная спортсменом.

Вторая часть служебного двоеборья состоит из лыжной гонки. Так, девушкам необходимо преодолеть дистанцию 5 км свободным стилем, мужчинам – 15 км свободным стилем.

Для определения итоговых мест спортсменов сумму очков, набранную в стрелковом упражнении, переводят в баллы согласно таблице оценки результатов (приложение № 5 вышеупомянутых Правил служебно-прикладного вида спорта «Служебное двоеборье»). Аналогичным образом переводится в баллы время преодоления лыжной дистанции. Баллы за стрелковое упражнение и лыжную гонку складываются, и в зависимости от получившейся суммы определяется место спортсмена в служебном двоеборье.

На итоговый результат спортсмена и, соответственно, его место в протоколе могут влиять различные факторы. От некоторых из них зависит результат и стрелковой части соревнования, и лыжной гонки. Например, психологический фактор, влияющий на состояние спортсмена и выражающийся в предстартовом волнении. Подтверждается данный фактор тем, что спортсмен, показывающий на тренировках высокие результаты, не может их повторить во время соревнований.

В стрелковом упражнении спортсмен начинает торопиться, так как, например, боится не успеть, забывая при этом правильность техники выполнения стрельбы, за счет чего он «дергает» спусковой крючок вместо плавного и равномерного нажатия на него, и, соответственно, происходит неточный выстрел. Влияют на результат

стрельбы и иные факторы. Верно пишет Т. Б. Васильева, что «волнение спортсмена может выражаться в увеличении частоты сердечных сокращений, возникновении дрожи или даже тремора в мышцах конечностей либо в состоянии „ступора“» [2]. Все приведенные факторы становятся препятствием для спортсмена, и в итоге он показывает не тот результат, к которому готов на самом деле.

На лыжной гонке предстартовое волнение может сказаться на состоянии спортсмена еще во время проведения предстартовой разминки. Спортсмен чувствует недомогание и отсутствие сил. Некачественная разминка сказывается на дистанции. Проявляется это в «каменных», неготовых к гонке мышцах. Спортсмену тяжело выложиться на максимум, так как его организм не позволяет это сделать. Можно согласиться с мнением А. И. Федоровой, что «разминка перед стартом с учетом эмоционального состояния – дело сугубо индивидуальное и учиться ее проводить лыжники должны в процессе тренировок и перед малоответственными соревнованиями» [3, с. 384]. В период самой гонки волнение спортсмена уходит, и он пробегает дистанцию в пределах своей готовности, при условии, что справился с предстартовым волнением и подготовил организм к гонке с помощью хорошей разминки.

Таким образом, для преодоления волнения как в стрелковой части упражнения, так и в лыжной гонке, спортсмену необходимо работать над собой в период тренировок. Однако имеются и те факторы, которые будут влиять только на результат выполнения стрелковой части соревнований, или только на результат преодоления дистанции лыжной гонки.

При выполнении стрелкового упражнения в качестве одного из факторов можно выделить особенности помещения, где проводятся соревнования, а именно – стрелкового тира. Тренируясь в одном и том же тире, спортсмен привыкает к покрытию пола, освещению, размерам тира и т. д. Стреляя в новом месте, стрелку нужно привыкнуть к обстановке вокруг. Учитывая, что перед соревнованиями спортсмен может лишь один раз провести пристрелку оружия и сделать необходимые поправки в нем, а на некоторых соревнованиях и вовсе не пострелять ни разу в новом тире, результат стрельбы может оказаться гораздо ниже того, к которому на самом деле готов стрелок.

Так, освещение может повлиять на среднюю точку попадания (далее – СТП) стрелка. И несмотря на то, что выстрелы будут сделаны качественно и кучно, СТП будет располагаться не в центре мишени, а сместится по вертикали или горизонтали, за счет чего результат стрельбы будет недостаточно высоким по сравнению с уровнем подготовленности спортсмена. Отмечают данную проблему и другие исследователи. Ю. Н. Потапов и А. О. Лызлов считают, что «вопросу освещения мишеней следует уделять самое серьезное внимание при проектировании и оборудовании всех стрелковых тиров» [4]. Однако, на наш взгляд, таким образом невозможно решить данную проблему, так как помимо стрельбы в тире некоторые соревнования проводятся на полигонах и иных местностях с естественным освещением. Даже если постараться привести к единообразию освещение в стрелковых галереях различных тиров, выступая на соревнованиях на открытой местности, спортсмен все равно столкнется с проблемами в СТП.

Покрытие пола в тире также может повлиять на результат. Например, при скользком покрытии спортсмену придется затратить больше времени на преодоление 20-метровой дистанции до огневого рубежа, и, соответственно, у стрелка останется меньше времени на производство восьми выстрелов, вследствие чего стрелок начнет торопиться и «дергать» спусковой крючок, не думая о необходимости его правильной обработки. Итог тот же – недостаточно высокий результат стрельбы.

Справиться с данными факторами можно благодаря качественной подготовке к соревнованиям, а именно – с помощью проведения тренировок в различных условиях: смена тиров, стрельба на улице и т. д. Это способствует умению стрелка адаптироваться к любому месту проведения соревнований и формированию навыка правильно проводить пристрелку и при необходимости выносить район прицеливания таким образом, чтобы СТП была в центре мишени. Важность способности проводить пристрелку отмечают в своей работе Р. С. Каленик, С. В. Кравцов, В. А. Синянский [5].

Среди факторов, влияющих на результат преодоления лыжной дистанции, можно выделить следующие: погодные условия, структура снега, рельеф трассы. Если с факторами, влияющими на результат стрельбы, спортсмен может справиться путем выработки

определенных навыков, обозначенных в статье, то устранить факторы, влияющие на время преодоления спортсменом дистанции, представляется невозможным.

Погодные условия тоже оказывают влияние на итоговое время преодоления лыжником-гонщиком дистанции. Например, если температура воздуха -15°C и ниже, то движения спортсмена будут более скованными, снег «переморожен» и не такой быстрый, как в более теплую погоду, и, соответственно, время преодоления дистанции будет возрастать. Если выпадет большое количество снега и трасса будет «мягкой», то преимущество будет у лыжников с меньшим весом, так как более тяжелые спортсмены будут «проваливаться» в снег и затрачивать больше усилий на преодоление дистанции с такой структурой снега.

В целом все лыжники-гонщики будут находиться в одинаковых условиях, и на итоговое место в протоколе будет влиять только уровень подготовленности спортсмена. Однако это будет актуально лишь для соревнований по лыжным гонкам. Если же рассматривать преодоление лыжной дистанции в рамках проведения соревнований по двоеборью, то от погодных условий, структуры снега, рельефа трассы и т.д. будет зависеть многое.

Так, если проанализировать приложение № 5 Правил служебно-прикладного вида спорта «Служебное двоеборье», в котором закреплена таблица оценки результатов выполнения стрелковой части упражнения и преодоления лыжной дистанции, можно сделать вывод, что при хороших погодных условиях, несложном рельефе трассы и «быстром» снеге преимущество имеют спортсмены, которые хорошо готовы к лыжной части соревнований по двоеборью, так как чем быстрее спортсмены преодолевают дистанцию, тем больше «бонусных» очков они получают. Если же погодные условия и иные факторы, не зависящие от лыжников-гонщиков, являются неблагоприятными, то преодоление лыжной дистанции будет более продолжительным, и преимущество имеют спортсмены, которые лучше готовы к выполнению стрелковой части соревнований.

Например, при преодолении девушкой дистанции 5 км за 13 минут 00 секунд она получит 160 баллов, а за 13 минут 35 секунд – 140 баллов. То есть в данном случае цена менее 2 секунд равна одному баллу. Если же погодные условия не позволяют так быстро преодолевать дистанцию, и девушка пробежит дистанцию 5 км за

20 минут 10 секунд, она получит 52 балла, а за 20 минут 20 секунд – 51 балл. То есть цена двух секунд уже становится 0,2 балла, или же 1 балл равен 10 секундам, что делает разницу в 5 раз больше относительно проведения соревнований по скоростному снегу.

Таким образом, итоговый результат в соревнованиях по двоеборью будет зависеть от множества факторов. Часть из них влияет и на выполнение стрелковой части соревнований, и на преодоление лыжной дистанции, а часть – на каждый вид соревнования отдельно. Справиться с некоторыми из них возможно путем проведения качественного тренировочного процесса в различных условиях. Однако вопрос преодоления тех факторов, которые влияют на результат прохождения лыжной дистанции, и не зависящих от спортсмена (погодные условия, структура снега, рельеф трассы и т.д.), остается на данный момент нерешенным и вызывающим дискуссии среди спортсменов и исследователей данной проблематики.

В заключение хотелось бы отметить, что в целом служебно-прикладные виды спорта в Министерстве внутренних дел Российской Федерации набирают популярность среди сотрудников-спортсменов и, безусловно, способствуют как развитию личностных качеств сотрудников правоохранительных органов, так и формированию у них необходимых двигательных навыков и умений для выполнения оперативно-служебных задач.

Список библиографических ссылок

1. Правила служебно-прикладного вида спорта «Служебное двоеборье» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. № 607). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Васильева Т. Б. Способы психологической саморегуляции, используемые для повышения эффективности выполнения упражнений стрельб в тренировочном процессе стрелковых команд // Дневник науки. 2022. № 12 (72).

3. Федорова А. И. Влияние предстартового состояния на результаты соревнования по лыжным гонкам // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: сб. материалов I Университетской науч.-практ. конф. студентов. Якутск: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2013. С. 381–385.

4. Потапов Ю. Н., Лызлов А. О. Влияние различных условий на результаты стрельбы из пистолета Макарова // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Пенза: Пензенский государственный университет, 2019. С. 143–147.

5. Каленик Р. С., Кравцов С. В., Синянский В. А. Проблемные аспекты в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России к соревнованиям по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. ст. Всерос. круглого стола. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 69–72.

© Панов Е. В., Тащиян А. А., Алдошин А. В., 2024

О. С. Панова,
Волгоградская академия МВД России
С. М. Струганов,
Восточно-Сибирский институт МВД России

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Психологическая устойчивость к действиям в экстремальных условиях является одним из элементов повышения уровня профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

На психологическое состояние сотрудника также непосредственно влияет эмоциональная напряженность, постоянная переутомляемость, ненормированный служебный день, депрессии и другие факторы. Влияние указанных факторов находит свое отражение не только на психологическом состоянии, но и негативно влияет на общий уровень здоровья, что приводит к различным соматическим