

Таким образом, успешная подготовка борцов любого уровня невозможна без стандартной техники. Рассматривая систему начального обучения, нетрудно заметить, что система подготовки борцов имеет серьезный изъян. Становление стандартной техники за рубежом достигается с помощью «ката». Эти технические действия формируют точное артистическое выполнение движений ногами, руками, телом. Принятая же в российской школе дзюдо система обучения, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной техники, несовершенна, так как недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике дзюдо, освоение которой, как мы выяснили, является залогом успеха будущего борца.

И.В. Прудников

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВУЗАХ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
(НА ПРИМЕРЕ СИБЮИ ФСКН РОССИИ)**

Лыжная подготовка является неотъемлемой частью оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников ФСКН России. Ежегодно утверждается календарный план спортивных мероприятий по служебно-прикладным видам спорта и порядок проведения чемпионатов.

Чемпионат ФСКН России по зимнему служебному двоеборью и лыжным гонкам является основным спортивным соревнованием, с учетом которого строится вся спортивная подготовка сборной команды в СибЮИ ФСКН России.

Спортивный отбор – один из важных этапов формирования сборной команды института. Определенную трудность представляет выявление перспективных лыжников, которые могут достичь успехов в спорте.

На первом этапе отбор ведут по анкетным данным курсантов: имеющийся спортивный разряд, спортивная ориентация, желание тренироваться.

Второй этап отбора позволяет определить уровень подготовленности курсантов при сдаче контрольных нормативов в лыжном кроссе на 5 км, 10 км. Возможно использование (при определенной физической подготовленности) функциональных проб, тестов со стандартной нагрузкой. Техническую подготовленность следует выявлять по технике имитационных упражнений на месте и в движении.

Третий этап отбора (рабочий) продолжается около года, точнее в течение всего спортивного сезона. При этом учитывается уровень

спортивных достижений курсанта в течение года, их динамика, регулярность посещения и добросовестность на тренировках, стабильность в результатах¹.

Годичный цикл подготовки лыжников-гонщиков делится на подготовительный и соревновательный периоды, переходного периода в подготовке практически нет.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде.

Фундаментом успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах.

Подготовительный период делится на три этапа:

- общей физической подготовки (май-июль);
- специальной физической подготовки в бесснежный период (август-первая половина октября);
- специальной физической подготовки на снегу (вторая половина октября-декабрь).

В соревновательном периоде принято выделять этап предварительных соревнований, в котором спортсмена подводят к наилучшей спортивной форме, и этап основных соревнований, в котором он должен добиться наивысших результатов.

Но использовать в полном объеме общепризнанные положения теории спортивной тренировки спортсменов-лыжников в условиях вуза правоохранительных органов не представляется возможным ввиду ряда особенностей организации деятельности института, а именно:

Периодизация тренировки курсантов-лыжников, продолжительность периодов и этапов может несколько отличаться от основного варианта. Это связано со сроками отпусков и началом учебного года, более поздней постановкой на снег по сравнению с квалифицированными лыжниками. Курсанты могут начать подготовку на снегу лишь в ноябре.

Для достижения высокого результата необходимо создать курсантам-спортсменам благоприятные условия для учебно-тренировочного процесса. Если на этапе общей физической подготовки можно обойтись условиями и средствами института (спортивный зал, тренажерный зал, беговая дорожка, футбольное поле, многофунк-

¹ Батенко Е.М. Подготовка студентов ФГБОУ ВПО «ОГИС», занимающихся лыжным спортом, на отделении спортивного совершенствования //Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях различного типа в условиях реализации ФГОС : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Абакан, 2013. С. 6-7.

циональная спортивная площадка), то на этапе специальной физической подготовки этих условий недостаточно.

В условиях СибЮИ ФСКН России сложно организовать места занятий. Для подготовки лыжников-гонщиков необходимы:

- тренировочный круг по пересеченной местности протяженностью 1, 3, 5 км (для беговых тренировок и тренировок на снегу);
- дистанция для часового бега, имитации (бега с лыжными палками);
- лыжероллерная трасса с перепадом высот – 50-70 м.

Все вышеперечисленное имеется в черте города, но, учитывая специфический распорядок дня курсантов, возможность проведения систематических выездных тренировок сильно ограничена. Также как и возможность выехать в другие регионы, где снежный покров ложится раньше, и начать специальную подготовку на снегу.

Существует ряд иных причин, препятствующих достижению курсантами высоких спортивных результатов:

- отсутствие специализированного инвентаря;
- отсутствие штатных должностей тренеров сборных команд института по прикладным видам спорта.

Спортивная работа преподавателя в вузе значительно отличается от тренерской. В большинстве случаев и спортсмены, и тренер-преподаватель, помимо учебной работы задействованы в разных спортивных и культурно-массовых мероприятиях в институте. В этой связи, тренировочные занятия по лыжной подготовке с курсантами ограничены по времени, тренировки возможно проводить только во второй половине дня. Курсанты привлекаются для несения службы в составе суточного наряда, что также отрицательно влияет на организацию учебно-тренировочного процесса.

Немаловажным в подготовке спортсменов-лыжников является организация питания. При организации питания спортсмена должна учитываться индивидуальная потребность спортсмена в энергии в зависимости от интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки. Средние энергозатраты лыжников составляют – 5500 ккал.¹ Это значительно отличается от рациона питания курсантов.

В целях оптимизации спортивной подготовки и достижения высоких результатов данной категории курсантов необходимо включить в распорядок дня утреннюю тренировку, а также изыскать возможность выездов на учебно-тренировочные сборы.

¹ Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приложение №6 : письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.