

Д.А. Черменев

**РАЗВИТИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ОБУЧЕНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ
СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ)**

Регламентом проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России в 2019 г. утверждены 12 видов спорта. Большую роль играют 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.

Образовательные организации при наборе курсантов уделяют большое внимание отбору кандидатов для поступления, отдавая приоритет кандидатам, имеющим спортивные разряды и звания не ниже КМС или МС по лыжным гонкам и легкой атлетике. Но, как правило, только набор кандидатов с соответствующей спортивной квалификацией не обеспечивает достижения высоких результатов ни в личном, ни в командном первенстве на чемпионатах среди образовательных организаций МВД России, так как в зависимости от возможностей образовательной организации и численности набора некоторые вузы могут обеспечить поступление высококвалифицированного спортсмена на должности как переменного, так и постоянного состава, который находится на централизованной подготовке в сборной России.

В СибЮИ МВД России в 2018 г. была проведена большая работа по подготовке к чемпионатам среди образовательных организаций МВД России по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону. Были проведены два учебно-тренировочных сбора общей продолжительностью три месяца. Первый сбор длился с середины мая по конец июня и был направлен на развитие общей выносливости и совершенствования навыков стрельбы в служебном биатлоне. Второй – в течение августа за месяц до чемпионатов – был направлен на развитие скоростной и специальной выносливости и совершенствование навыков скоростной стрельбы в служебном биатлоне.

Правильно спланированный процесс подготовки, направленный на совершенствование навыков скоростной стрельбы, позволил команде выступить лучше прогнозируемых результатов и занять третье общекоманд-

ное место в служебном биатлоне. Этот результат в очередной раз позволил судить о правильно выбранной методике при подготовке к соревнованиям.

Кроме того, была проделана большая работа при подборе кандидатов при поступлении набора 2018 года. В институт поступили спортсмены, входящие в состав сборной Красноярского края по лыжным гонкам юниорского возраста.

В подготовительном периоде лыжники провели два учебно-тренировочных сбора в летне-осенний период в условиях среднегорья. В октябре-ноябре провели (вкатывание) на лыжах на первом снегу.

Учитывая, что высокогорье как среда для жизни и деятельности человека представляет собой сложный комплекс факторов, наиболее существенным, из которых является низкое парциальное давление кислорода [1].

Состояние физиологических функций, работоспособность спортсменов в экстремальных условиях внешней среды определяются не только направленностью тренировочного процесса на развитие физической выносливости, но и особенностями спортивной тренировки и ее влиянием на физиологические возможности неспецифической адаптации организма [2].

Лыжники-гонщики в этих условиях вырабатывают более высокую работоспособность при меньшей физиологической стоимости выполняемой работы и более эффективном обеспечении организма кислородом. Показатели физиологических возможностей неспецифической адаптации у лыжников достоверно выше, чем у лыжников, занимающихся на более низкой высоте [1]. Это доказывает необходимость проведения учебно-тренировочных сборов в условиях высокогорья.

Соревновательный период начался с декабря, в этом периоде решались основные задачи, поставленные на сезон.

Непосредственно перед чемпионатами среди образовательных организаций МВД России по лыжным гонкам и служебному двоеборью был организован еще один высокогорный сбор.

Данные учебно-тренировочные условия позволили команде СибЮИ МВД России успешно выступить на чемпионатах 2019 г., проводимых в городе Вологда и занять первое место в служебном двоеборье и второе – в лыжных гонках.

Кроме того, для успешной подготовки спортсменом проводятся управленческие меры, курсанты, состоящие в сборных командах, за два месяца до главных стартов полностью освобождаются от учебной и служебной деятельности.

Особую значимость в процессе подготовки приобретает реализация дифференцированного подхода, базирующегося на индивидуально типологических особенностях организма. Принцип индивидуального подхода ос-

нован на организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, который позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого спортсмена.

Таким образом, основная задача сформировать устойчивые двигательные навыки, которые бы обеспечили неуклонный рост функционально, технического, тактического психологического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Подходить к подготовке спортсменов, необходимо с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей. Искать дополнительные возможности для подготовки квалифицированных спортсменов в системе правоохранительных органов.

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. Ендальцев, Б.В. Адаптация к мышечной работе – основа здоровья и работоспособности человека / Б.В. Ендальцев // Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время : международный межвузовский сборник научно-метод. статей / под ред. д.п.н., проф. В.Л. Пашута. – М., СПб.: МО РФ, ВУ, ВИФК, 2006. – С. 40-56.