

Список литературы

1. Корольков, А.Н. Анализ чувства усилия при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 54-56.
2. Корольков, А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки : монография / А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2015. – 264 с. – ISBN 978-5-00058-310-4.
3. Корольков, А.Н. Пороги восприятия движений различных звеньев тела / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Прикладная спортивная наука. – 2016. – № 2(4). – С. 27-32.
4. Корольков, А.Н. Тренировка кинестетических усилий в паттинге и мини-гольфе / А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1(98). – С. 58-62.
5. Корольков, А.Н. Влияние визуального контроля на точность реализации скорости мяча в мини-гольфе / А.Н. Корольков, О.И. Фризен, А.И. Фризен // Материалы XII Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2018. – С. 81-84.
6. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. – ISBN: 978-5-87172-083-7.
7. Фризен, А.И. Возможности применения устройства для измерения скорости мячей в паттинге и мини-гольфе / А.И. Фризен, О.И. Фризен, А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 225-231.
8. Фризен, О.И. Развитие чувства скорости мяча в мини-гольфе с использованием ограничителя движения клюшки / О.И. Фризен, А.И. Фризен, А.Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 238-243.

*Черменев Д.А.*<sup>1</sup>

**ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  
В СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ  
(НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ)**

В основе успеха в любой профессиональной деятельности лежит состояние здоровья человека – важной проблемы современной России. Работоспособность в физиологии труда и эргономике определяется, как потен-

---

<sup>1</sup> Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: denisc@mail.ru.

циальная возможность человека выполнять ту или иную работу, однако реализация этих потенциальных возможностей определяется развитием и мобилизацией активирующих механизмов. [2]

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата. [3]

Отмечается, что основной физиологический путь укрепления здоровья с помощью систематических тренировок – повышение эффективности механизма общей адаптации. В результате учебно-тренировочных занятий в организме наступает целый ряд изменений, имеющих большое значение, как для увеличения физической работоспособности, так и сопротивления неблагоприятным факторам. [1]

Кроссовый бег, улучшающий и повышающий работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Стрельба из пистолета Макарова формирование прикладных сложно-координационных умений и навыков.

Трудность, с которой сталкивается спортсмен в служебном биатлоне, это постоянные циклические нагрузки высокого объема и интенсивности; сложности соревновательной трассы и климатических условий. К трудностям стрельбы относят ведение стрельбы сразу после высокоинтенсивного бега, т.е. при повышенном пульсовом и затрудненном дыхательном режиме и необходимости выполнять стрельбу как можно быстрее, понимая, что такое ускорение чревато промахами.

Кросс и стрельба предъявляют свои требования к работе кинестетического (мышечно-двигательного) анализатора. Однако, несмотря на различия в силе, амплитуде и цикличности движений в кроссе и стрельбе в обоих случаях желательна высокая точность восприятия собственных движений (как по силе, так и по амплитуде), а также стабильность этих восприятий, обеспечивающая и стабильность техники движений спортсмена.

В большинстве случаев, ухудшение результатов под воздействием стрессов наблюдается в большей или меньшей степени не только у новичков, но и у спортсменов высокой квалификации. Причем естественно, что чем прочнее тренировочные навыки, тем больше спортсмены способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки.

В процессе тренировок и соревнований у спортсмена проявляется большое волнение, и как бы оно не проявлялось, неминуемо влечет за собой увеличение колебаний тела и оружия, которые он не в силах не только устранить, но и уменьшить. Оружие не останавливается в нужное время в нужном месте. Появляется дрожание рук, приводящее к судорожным скачкам оружия, а это причина далеких отрывов. Спортсмен пытается остановить оружие, излишне напрягается, появляется реакция мышц на выстрел,

начинает подлавливать центр мишени, дергать за спусковой крючок, теряет выдержку, самообладание, совершает много грубых, даже элементарных ошибок, которые окончательно портят стрельбу.

Мы предположили, что для совершенствования техники стрельбы необходимо обеспечить следующие педагогические условия:

– выявить факторы, влияющие на уровень специальной стрелковой подготовленности спортсменов;

– разработать и реализовать методику совершенствования техники стрельбы спортсменов, основанную на формировании навыков осознанного изменения процесса дыхания во время прицеливания, зрительно-двигательного навыка прицеливания и навыков управления спуском.

На стадии базовой подготовки спортсмен должен овладеть основными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным хватом и удержанием оружия; способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечных усилий при удержании оружия и т.д.

Правильно принятая изготовка на огневом рубеже является одной из основных составляющих результативной стрельбы. На начальном этапе обучения необходимо много времени уделять принятию правильной изготовки.

При обучении правильному хвату и удержанию оружия необходимо учитывать, что у молодых спортсменов силовые и особенно статические упражнения вызывают быстрое утомление. По этому при работе с молодыми спортсменами необходимо использовать кратковременные и скоростно-силовые упражнения динамического характера.

Однообразные статические усилия, задержка дыхания при прицеливании у спортсменов, занимающихся служебным биатлоном, могут привести к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что в свою очередь снижает жизненную емкость легких. Разработанная нами методика позволяет формировать навыки управления дыханием, увеличивает жизненную емкость легких, что создает предпосылки оптимального физического развития спортсменов.

Процесс прицеливания представляет собой сложный психомоторный процесс. Чем выше техническое мастерство стрелка, тем он четче распределяет свои усилия при нажиме на спусковой крючок, чтобы совместить момент выстрела с наибольшей устойчивостью оружия. Эта способность должна формироваться у спортсмена на этапе базовой подготовки. Особая сложность при обучении нажиму на спусковой крючок, состоит в том, что мышцы указательного пальца работают в динамическом режиме, а мышцы этой же кисти, удерживая оружие, в статическом. От того, насколько изолированно и скоординировано они будут работать, зависит точность попадания. Поэтому в специальную подготовку молодого стрелка необходимо

вводить упражнения на развитие координации действий при управлении спуском.

В разработанной нами методике внимание уделяется развитию координационных способностей, функций зрительного и вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания.

Таким образом, основная задача этапа первоначального обучения – сформировать такие навыки в стрельбе, которые бы обеспечили неуклонный рост технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом, с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей молодого организма.

Поэтому по нашему мнению служебный биатлон является одним из универсальных прикладных видов спорта, который необходимо развивать в специализированных ведомственных вузах.

#### Список литературы

1. Виру, В.В. Аэробные упражнения / В.В. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: ФиС, 1988. – 144 с.
2. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивной работы с детьми и подростками / Ю.Ф. Курамшин // Человек, спорт, здоровье : материалы III международного конгресса. – СПб., 2007. – С. 173-176.

*Чуманина Р.Д.<sup>1</sup>, Строгина Л.А.<sup>2</sup>*

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Актуальность проведенного исследования обусловлена тем, что в последние годы наблюдается тенденция повышения интереса молодежи к здоровому образу жизни. Занятия физической культурой и спортом становятся престижными и популярными видами деятельности. Они необходимы не только потому, что активные физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, поднимают настроение, но и в тоже время формируют характер, учат дисциплине, преодолению

---

<sup>1</sup> Доценткафедры психологии Мордовского государственного педагогического институт имени М.Е. Евсевьева (Российская Федерация, г. Саранск), кандидат психологических наук, доцент. E-mail: chumaninard@mail.ru.

<sup>2</sup> Студент Мордовского государственного педагогического института имени М.Е. Евсевьева (Российская Федерация, г. Саранск). E-mail: strogina.lyubov@mail.ru.