

Д.А. Черменёв

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА)**

Согласно приказу министра внутренних дел России в течение года проводятся чемпионаты МВД России среди образовательных организаций системы МВД России. Чемпионаты проводятся по 12 прикладным видам 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 установил, что для успешного выступления, как в личном, так и в командном первенстве, спортсмены должны обладать высокой спортивной квалификацией и показывать высокие результаты.

Всем известный факт, чтобы иметь высокую спортивную квалификацию необходимо вести многолетнюю целенаправленную подготовку в выбранном виде спорта. Исходя из этого образовательные организации при наборе курсантов уделяют большое внимание отбору кандидатов для поступления, отдавая приоритет кандидатам, имеющим 1 разряд, КМС или МС по лыжным гонкам и легкой атлетике.

Как правило, один только набор кандидатов с соответствующей спортивной квалификацией не обеспечивает достижения высоких результатов как в личном, так и в командном первенствах 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 переменного или постоянного состава, который находится на централизованной подготовке в сборной России.

С такой категорией спортсменов сотруднику, который занимается подготовкой сборной команды для участия в чемпионатах России, проще всего. Спортсмен постоянно находится на тренировочных сборах или соревнованиях, практически полностью освобожден от своих должностных обязанностей и приезжает для участия только на конкретный старт. Успешно выступает на соревнованиях и продолжает заниматься спортивной деятельностью в составе сборной команды России.

Согласно регламенту проведения чемпионатов среди образовательных организаций МВД России в отношении спортсмена, находящегося на учебно-тренировочных сборах в составе сборной команды России или участвующего в международных соревнованиях (этап кубка мира, чемпионат мира, олимпийские игры) его результат может идти перезачетом согласно его рейтингу, но не выше второго места.

Такие условия для прохождения службы высококвалифицированных спортсменов могут себе позволить только крупные вузы МВД России с большой штатной численностью личного состава. Например, в разные годы выступали за Нижегородскую академию чемпион ОИ ЗМС Дементьев, за Московский университет чемпион ОИ ЗМС Крюков.

Остальные образовательные организации осуществляют учебно-тренировочный процесс исходя из своих возможностей. При этом необходимо обеспечить успешный рост спортивного мастерства спортсмена, а это невозможно без специальных условий тренировки и отдыха, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

После проведения анализа подготовки высококвалифицированных спортсменов в образовательных организациях МВД России была сформирована система подготовки спортсменов в условиях обучения в СибЮИ МВД РФ.

Многолетняя подготовка спортсменов основывается на ежегодном плане-графике учебно-тренировочных занятий. Годовой цикл разделяется на четыре периода (подготовительный, соревновательный, период отдыха и переходный период). [3]

Подготовительный период длится с июня по ноябрь и делится на два этапа летне-осенний (июнь-октябрь) и осенне-зимний (октябрь-декабрь). На первом этапе совершенствуются основные физические качества: выносливость, сила, быстрота, на втором формируется специальная выносливость на лыжах (вкатывание).

Как правило, в подготовительном периоде проводятся учебно-тренировочные сборы в средне- или высокогорье, необходимые для повышения общего функционального состояния спортсмена.

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 длится с декабря по начало апреля. В этом периоде решаются основные задачи, поставленные на сезон. В соревновательном сезоне спортсмены участвуют в 20-30 соревнованиях различных уровней, где основным стартом является чемпионат России среди образовательных организаций МВД России.

Период отдыха длится с апреля по середину мая. В этот период у спортсменов полный отдых. Прохождение диспансеризации.

Переходный период длится с мая по июнь. В течение этого периода спортсмены занимаются в щадящем режиме без серьезных нагрузок. Возможны занятия смежными видами спорта, спортивными играми, плаванием.

По нашему мнению, такое планирование учебно-тренировочного процесса в течение года позволит не только поддерживать спортивную форму на высоком уровне, но и совершенствовать ее.

Кроме того, для успешной подготовки спортсменов проводятся управленческие меры. Курсанты, состоящие в сборных командах, за два месяца до главных стартов полностью освобождаются от учебной и служебной деятельности, по возможности проводятся выездные тренировочные сборы.

Особую значимость в процессе подготовки приобретает реализация дифференцированного подхода, базирующегося на индивидуально-типологических особенностях организма. Принцип индивидуального подхода основан 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.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 1997. – 533 с.

А.Р. Шевченко

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Занятия лыжами является важным средством физического воспитания. Ходьба на лыжах способствует укреплению дыхательной системы, улучшает работу сердечной мышцы, нормализует кровяное давление и процессы обмена веществ. На занятиях по лыжной подготовке оказывает благотворное воздействие на всестороннее физическое развитие человека. Лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания и играет немаловажную роль в решении проблемы гиподинамии общества. [3].

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной физической работы при ходьбе на лыжах с вовлечением всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей и специальной выносливости, подготовки к сдаче контрольных