

УДК: 351.81

DOI 10.24411/2409-3203-2019-12122

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Черменев Денис Александрович

к.п.н., доцент кафедры физической подготовки

ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел

Российской Федерации»

Россия, г. Красноярск

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки спортсменов в служебном биатлоне. Проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены при подготовке к соревнованиям различного уровня.

Ключевые слова: Служебный биатлон, прикладные виды спорта, стрельба из табельного оружия, система подготовки.

THE SYSTEM OF TRAINING ATHLETES IN SERVICE BIATHLON

Shermenev Denis Aleksandrovich

Ph. D., associate Professor of physical training

Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs

Russian Federation»

Russia, Krasnoyarsk

Abstract: The article deals with topical issues of training athletes in the service biathlon. The problems faced by athletes in preparation for competitions at various levels.

Keywords: Service biathlon, applied sports, shooting from service weapons, training system.

В последние годы значительно возросли спортивные результаты в служебном биатлоне на чемпионатах России и Всероссийских соревнованиях. Однако подготовка спортсменов и их совершенствование в данном виде спорта сопряжено с рядом трудностей. Традиционные знания и тренерская работа преподавателей физической и огневой подготовки не всегда могут решить многочисленные проблемы организации тренировочного процесса в служебном биатлоне.

В основе спортивной деятельности в первую очередь должно учитываться состояние здоровья человека, что в настоящее время является важной проблемой. Отличное здоровье в первую очередь подразумевает под собой высокую работоспособность, позволяющую добиться высоких результатов в спортивной деятельности.[2]

Высокая двигательная активность спортсмена, способствует тренировке различных систем организма, улучшает качество жизни, повышает уровень физиологической адаптации к различным изменяющимся условиям, формирует устойчивым к действию внешних вредных факторов окружающей среды. Доказано, что высокая мышечная активность человека влияет на положительное изменение генетического аппарата.[3]

Работа мышц во время учебно-тренировочного процесса оказывает влияние на все функции организма, повышает уровень адаптационных способностей спортсмена, надежности и устойчивости к действию неблагоприятных факторов в соревновательной деятельности.

Научное положение базируется на доказанном защитном эффекте адаптации к тяжелым физическим нагрузкам. То есть, если спортсмен адаптирован к высоким физическим нагрузкам, легко их переносит, то он способен обеспечить высокую эффективность соревновательной деятельности и реализовать индивидуальные возможности в любых изменяющихся условиях.[2]

Служебный биатлон – это прикладной вид спорта, который развивается в органах исполнительной власти (МВД, ФСБ, ФСИН, и др.). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2015 года № 191 утверждены правила вида спорта «Служебный биатлон».

Рассматривая вопрос подготовки спортсменов в служебном биатлоне, необходимо в первую очередь обратить внимание на формирования значимых служебно-прикладных умений и навыков, необходимых для дальнейшей успешной соревновательной деятельности в служебном биатлоне.

Поэтому, планируя учебно-тренировочные занятия в круглогодичном цикле подготовки в служебном биатлоне необходимо проводить комплексные учебно-тренировочные занятия, в которые должны входить занятия разной направленности, включающие в себя кроссовый бег и стрельбу из табельного оружия, при этом, не отдавая предпочтения только стрелковой или легкоатлетической подготовке.

При формировании прочных навыков скоростной стрельбы из пистолета Макарова на учебно-тренировочных занятиях по стрелковой подготовке необходимо правильное использование учебных средств. В стрельбе для формирования представления правильного выстрела необходимо использовать холостой тренаж, то есть выполнять элементы выстрела, подготовительные упражнения без использования патронов. Данный вид тренировочных занятий необходимо использовать спортсменам любой квалификации, так как при выполнении выстрела или серии выстрелов спортсмен может видеть свои ошибки.

При подготовке спортсменов, в биатлоне, необходимо учитывать особенности и закономерности в использовании специальных тренировочных средств, которые совершенствуют прочные навыки общей и специальной выносливости в кроссовом беге. Данные навыки обеспечивают базу для функциональной и технической подготовленности спортсменов, они обеспечивают оптимальное взаимодействие двигательных способностей и навыков, направленных на достижение максимального спортивного результата.

В связи с отрицательным воздействием противоположных видов спорта, составляющих служебный биатлон (кроссовый бег и стрельба), у многих спортсменов на различных этапах мастерства проявляется замедление в совершенствовании каких либо навыков. Учитывая данные факты необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывая индивидуальную предрасположенность спортсмена, к какому виду спорта (кросс или стрельба) для дальнейшего роста спортивного мастерства в служебном биатлоне.

Для успешной реализации индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности по служебному биатлону, спортсменам необходимо уделять равноценное внимание совершенствованию навыков кроссового бега и скоростной стрельбы из табельного оружия, учитывая особенности стрельбы в служебном биатлоне.

На сегодняшний день накоплено достаточно сведений об особенностях физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов в служебном биатлоне. Полученных данных явно не достаточно, чтобы качественно повысить спортивное мастерство спортсменов при формировании комплекса необходимых качеств, обеспечивающих высокое функциональное приспособление систем организма к жестким условиям соревновательной деятельности, включающих в себя высокие функциональные нагрузки в кроссе и эмоциональные нагрузки в стрельбе из табельного оружия.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований по служебному биатлону спортсмен сталкивается с различными трудностями и стрессовыми факторами. В число таких факторов входят, циклические нагрузки высокого объема и интенсивности,

сложности трассы на которых проводятся учебно тренировочные занятия и соревнования, стрельба из пистолета Макарова после кроссового бега, а также различные климатические условия во время соревнований и тренировочных занятий.

К трудностям стрельбы в служебном биатлоне относят, скоростную стрельбу из пистолета сразу после высокоинтенсивного бега, т.е. при повышенной частоте сердечных сокращений и повышенной частоте вентиляции легких, вызывающих специальный режим дыхания, ограниченность времени нахождения на огневом рубеже.

В большинстве случаев, ухудшение результатов соревновательной деятельности под воздействием внешних или внутренних стрессовых факторов наблюдается в большей или меньшей степени у спортсменов разной квалификации.

В процессе соревнований, у спортсмена, как правило, проявляется повышенное нервное возбуждение или нервное напряжение, связанное с внешними и внутренними отрицательными факторами, в этом случае спортсмен должен обладать навыками с помощью, которых может справляться с таким состоянием.

После каждого старта необходимо анализировать характер допущенных ошибок, в чем они были выражены, смог ли спортсмен справиться с ними и т.д.

По нашему мнению, для повышения результатов индивидуальной соревновательной деятельности в служебном биатлоне необходимо обеспечить следующие педагогические условия:

- выявить факторы, определяющие уровень специальной подготовленности спортсменов в одном из видов служебного биатлона (кроссовый бег и стрельба из пистолета);

- разработать методику скоростной стрельбы из пистолета Макарова в служебном биатлоне по мишенным установкам, основанную на комплексном формировании специальных навыков бега и стрельбы.

При работе со спортсменами в служебном биатлоне в первую очередь необходимо определить, основные элементы техники стрельбы, которыми должен обладать спортсмен на базовом этапе подготовки в служебном биатлоне. В двигательный базис должны входить основные элементы техники скоростной стрельбы из пистолета связанные со специфической деятельностью в служебном биатлоне: изготовка к стрельбе; хват оружия; управление спуском курка с боевого взвода; сформированный специальный режим дыхания при стрельбе; прицеливание.

При обучении техники стрельбы в служебном биатлоне, необходимо учитывать особенности данного вида спорта. Поэтому и формирование навыков, должно быть основано правильному хвату и удержанию оружия, необходимо учитывать, что у спортсменов силовые и особенно статические упражнения должны быть дозированными.

В стрельбе процесс обработки спуска курка считается одним из самых сложных элементов выстрела. Поэтому в процессе подготовки спортсмена в служебном биатлоне большая часть времени уделяется именно этому элементу выстрела. При формировании и совершенствовании данного навыка, необходимо обеспечить условия, при которых с повышением технического мастерства спортсмена, данный навык обладал большой надежностью и устойчивостью. Так как служебный биатлон предъявляет высокие требования к сформированности навыков стрельбы, этот навык необходимо начинать формировать у спортсмена на начальном этапе подготовки и совершенствовать на всех этапах многолетней подготовки.

Особая сложность при обучении стрельбе в служебном биатлоне связана с ведением стрельбы из короткоствольного оружия (пистолет Макарова). От того, насколько сформированы будут навыки скоростной стрельбы в служебном биатлоне, будет зависеть конечный результат в служебном биатлоне.

Поэтому в специальную подготовку спортсменов занимающихся служебным биатлоном необходимо вводить упражнения на развитие координации движений при

стрельбе после динамической нагрузки и повышенной частоте сердечных сокращений, на фоне кислородного долга.

В многолетней подготовке спортсменов в служебном биатлоне необходимо активно использовать упражнения направленные на развитие координационных способностей спортсмена, развитию вестибулярного аппарата, повышению функциональных показателей дыхания.

Для подготовки спортсменов занимающихся служебным биатлоном в период обучения в образовательной организации МВД России, способных показывать высокие результаты на соревнованиях Всероссийского уровня, необходима правильно спланированная круглогодичная подготовка, направленная на формирование и совершенствование навыков кроссового бега и скоростной стрельбы из табельного оружия. С учетом специфических особенностей, учебной нагрузки и выполнение служебных обязанностей.

Подготовка спортсмена должна осуществляться на следующих принципах:

– соблюдение планируемого объема специальной и общефизической подготовки в зависимости от курса обучения и степени индивидуальной подготовленности спортсмена;

- создание
- условий, повышающих рост спортивного результата;
- формирование устойчивых навыков стрелковой подготовленности в служебном биатлоне, способностью спортсмена контролировать свое эмоциональное состояние во время соревновательной деятельности;
- планирование учебно-тренировочных занятий моделирующих соревновательную деятельность на всех этапах подготовки.

Список литературы:

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

