

УДК 378 (Высшее образование. Высшая школа. Подготовка научных кадров)

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ НА БАЗЕ ИНСТИТУТОВ ФСИН РОССИИ

© 2022 В.А. Казначеев

*Казначеев Валерий Александрович, доцент
кафедры физической и тактико-специальной подготовки*

E-mail: kaznacheeva@bk.ru

Самарский юридический институт ФСИН России
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 02.02.2022

В рамках данной работы будет рассмотрена подготовка спортсменов-биатлонистов в учебно-тренировочных базах институтов Федеральной службы исполнения наказания (далее – ФСИН). Цель представленной работы состоит в предложении мероприятий, направленных на повышение физического уровня спортсменов-биатлонистов на учебно-тренировочных базах ФСИН. Авторы предлагают решение проблем, с которыми сталкиваются юные спортсмены-биатлонисты (боязнь оружия в целом, волнение на рубеже, стремление преодолеть колебание оружия): формирование у спортсменов представлений о правильных движениях своего тела и о порядке таких движений, наличие волевого усилия при точном наведении оружия на цель. Авторы приходят к выводу о том, что рост спортивных результатов зависит от степени готовности биатлонистов (физической и огневой). Специальные качества, умения и навыки, полученные в результате сборов на учебно-тренировочных базах ФСИН, формируются прежде всего при проведении комплексной тренировки, направленной на развитие как физической, так и огневой подготовленности. Развитие одновременно двух направлений приведет к повышению результативности спортсменов-биатлонистов. Учебно-тренировочный процесс на базе институтов ФСИН при подготовке спортсменов-биатлонистов должен включать следующие направления: тренировочный процесс с целью принятия участия в соревнованиях, курс тренировочных занятий, позволяющих дать оценку эффективности полученных навыков в результате тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочные базы ФСИН, подготовка спортсменов биатлонистов, повышение результативности, огневая и физическая подготовка
DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-83-33-35

Введение. Вопрос высоких требований к профессиональной деятельности спортсменов-биатлонистов стоит довольно остро в связи с особенностями физической и огневой готовности. В этих условиях необходимость достаточного уровня физического развития возникает достаточно часто.

Система современной подготовки спортсменов-биатлонистов является одним из способов обеспечения качественной и результативной деятельности. Данная система подготовки направлена в первую очередь на то, чтобы подготовить «профессионала», ориентированного на достижение результата. Во время сборов на учебно-тренировочных базах ФСИН необходимо развивать не только основные физические качества (выносливость, быстроту, силу и ловкость), но и навыки огневой подготовленности.

История вопроса. Служебный биатлон входит в систему служебно-боевой подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) и

занимает в ней существенное место, так как сотрудники должны быть физически развитыми, что позволит эффективно решать стоящие перед ними задачи. Кроме того, выступая на соревнованиях различного уровня, они поднимают престиж службы в уголовно-исполнительной системе.

Необходимо сказать также о важности систематизма в подготовке спортсменов-биатлонистов. Постоянное выполнение нормативов определенных действий позволит добиться результата автоматизации и формирования навыков действовать в полную силу, когда запасы и резервы организма на исходе.

Методы исследования. В ходе исследования в целях получения достоверных результатов и их научного обоснования применялись следующие методы: формально-логический и системный анализ; сравнительно-правовой.

Результаты исследования. Подготовка к служебному биатлону сотрудника УИС так или

иначе относится к физической подготовке сотрудника, под которой мы подразумеваем комплекс мероприятий, направленных на приобретение умений и навыков, физических и психологических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость, ловкость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий) [2, с. 32].

Кроссовый бег – серьезный этап физической подготовки, так как в это время значительно улучшается работа дыхания и сердца человека. Сложность стрельбы после кроссового бега объясняется также тем, что после быстрого темпа бега появляется учащенное сердцебиение и затрудненное дыхание, которое неблагоприятно влияет на прицеливание и огневую подготовку в целом.

Поэтому перейдем к рассмотрению огневой подготовленности сотрудников-биатлонистов.

При формировании навыков применения оружия, спортсмены биатлонисты проходят в основном три этапа:

1. Начальный этап, предполагающий высокую физиологическую нагрузку и значительное количество совершенных ошибок;

2. Переходный этап, характеризующийся высоким качественным скачком при формировании навыков и умений обращения с оружием;

3. Заключительный этап, на котором формируется высокий уровень готовности и устойчивости при применении оружия.

Говоря об основных трудностях, с которыми сталкиваются юные спортсмены-биатлонисты в процессе повышения эффективности тактики стрельбы в условиях, приближенным к соревновательным, выделим следующие: боязнь оружия в целом, волнение на рубеже, стремление преодолеть колебание оружия [1, с. 18].

Решение данных проблем нами видится в том, что в период учебно-тренировочных сборов должны быть созданы условия, предполагающие формирование у спортсменов представлений о правильных движениях своего тела и о порядке таких движений, наличие волевого усилия при точном наведении оружия на цель.

Для повышения результативности и сокращения временного промежутка подготовки спортсменов-биатлонистов предлагаем проведение

следующих упражнений на учебно-тренировочных базах ФСИН:

1. Тренировка стрельбы со стойки для ПМ;

2. Передвижение вперед и назад в позе изготовки для стрельбы (при проведении данного упражнения необходимо, находясь в положении изготовки для стрельбы, сделать 6-8 шагов вперед и назад, при этом продолжать целиться и не менять положения изготовки);

3. Сохранение изготовки к стрельбе в неустойчивых условиях (на качающейся опоре);

4. Проведение стрельбы без патронов;

5. Применение оружия тяжелее по весу;

6. Нахождение в изготовке для стрельбы с оружием в течение 10-15 минут.

Результат прохождения бегового кросса и стрельбы зависит от функционирования мышечно-двигательного анализатора, что позволит спортсмену во время тренировочного процесса выполнять действия в соответствии с техниками, благодаря которым будет достигнут максимальный результат.

Далее рассмотрим необходимость морально-волевой подготовки спортсменов биатлонистов, которая, на наш взгляд, также благоприятно влияет на результативность.

Одним из важных морально-волевых качеств выступает трудолюбие и систематическое проведение тренировок. Только благодаря постоянно повторяющимся действиям спортсмен может достичь высоких показателей.

Необходимо отразить момент обязательного включения в процесс тренировки циклов восстановления между упражнениями тренировочного процесса. При наличии достаточного количества времени, на наш взгляд, данный момент благоприятно скажется на общем результате, так как даже небольшой восстановительный цикл позволит приступить к выполнению упражнения с новой силой.

Выводы. Проведенное исследование приводит нас к следующим выводам: учебно-тренировочный процесс на базе институтов ФСИН при подготовке спортсменов-биатлонистов включает

следующие направления: тренировочный процесс с целью принятия участия в соревнованиях, курс тренировочных занятий, позволяющих дать оценку эффективности полученных навыков в результате тренировочного процесса.

1. Леонтьев, С. Е. Огневая подготовка: имитационные средства: учебное пособие. - Томск: ФКУ ДПО Томский ИПКР ФСИН России, 2020. – 61 с.
2. Требенюк, А. И. Летний служебный биатлон. Особенности построения структуры тренировочного процесса спортсменов высших разрядов: монография / А.И. Требенюк, С.Г. Ланин. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2007. – С. 31-33.

TRAINING OF BIATHLON ATHLETES ON THE BASIS OF INSTITUTES OF THE FSIN OF RUSSIA

© 2022 V.A. Kaznazcheev

*Valeriy A. Kaznazcheev, Associate Professor
of the Department of physical and tactical special training*

E-mail: kaznacheeva@bk.ru

**Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
Samara, Russia**

As part of this work, the training of biathletes in the training facilities of the institutions of the Federal Penitentiary Service (hereinafter - FSIN) will be considered. The purpose of the presented work is to propose measures aimed at improving the physical level of biathletes at the training bases of the Federal Penitentiary Service. The authors propose a solution to the problems faced by young biathletes (fear of weapons in general, excitement at the turn, the desire to overcome the swing of weapons): creating athletes' ideas about the correct movements of their bodies and the order of such movements, the presence of strong-willed effort when aiming weapons accurately on target. The authors come to the conclusion that the growth of sports results depends on the degree of readiness of biathletes (physical and fire). Special qualities, abilities and skills obtained as a result of training camps at the training bases of the Federal Penitentiary Service are formed primarily during comprehensive training aimed at developing both physical and fire fitness. The development of two directions at the same time will lead to an increase in the performance of biathletes. The educational and training process on the basis of the institutes of the Federal Penitentiary Service in the preparation of biathletes should include the following areas: the training process in order to take part in competitions, a course of training sessions that allow assessing the effectiveness of the skills acquired as a result of the training process.

Keywords: FSIN training bases, biathlon athletes training, performance improvement, fire and physical training

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-83-33-35

1. Leont'ev, S. E. Ognevaya podgotovka: imitacionnye sredstva: uchebnoe posobie (Fire training: simulation tools: textbook). - Tomsk: FКУ DPO Tomskij IPKR FSIN Rossii, 2020 – 61 s.
2. Trebenok, A. I. Letnij sluzhebnyj biatlon. Osobennosti postroeniya struktury trenirovochnogo processa sportsmenov vysshih razryadov: monografiya (Summer service biathlon. Features of building the structure of the training process of athletes of higher ranks: monograph) / A.I. Trebenok, S.G. Lanin. – Bryansk: BF MosU MVD Rossii, 2007. – S. 31-33.