

УДК 796.011.3+799.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СРЕДСТВ СТРЕЛКОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕТНЕМУ СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ

Клопотенко Александр Григорьевич¹

Терехов Павел Николаевич²

Додонкин Борис Олегович²

¹*Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань*

²*Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, Рязань*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы разработки методов и практик, целью которых является физическая и техническая подготовка атлетов, занимающихся служебным двоеборьем, в контексте подготовки к этапам оценки их готовности, максимально симулирующим реальные условия соревнований. Внимание акцентировано на тщательной проработке технических нюансов беговых дисциплин, применении специфических имитационных упражнений для повышения уровня подготовки, а также на отборе для первичного состава команды, в основе которого лежит качество подготовки кроссовых бегунов. В рамках статьи подробно проанализировано достижение стратегических замыслов учебно-тренировочного цикла, включающего не только повышение уровня спортивного мастерства, но и достижение максимальной формы, приспособленной к предстоящим испытаниям.

Ключевые слова: служебное двоеборье, кроссовый бег, служебно-прикладные виды спорта, контрольная тренировка, предсоревновательная подготовка.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE MEANS OF SPECIAL SHOOTING PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING AT VARIOUS STAGES OF PREPARATION FOR COMPETITIONS IN SUMMER SERVICE BIATHLON

Klopotenko Alexander Grigoryevich¹

Terekhov Pavel²

Dodonkin Boris Olegovich²

¹*Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service, Ryazan*

²*Ryazan branch of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot, Ryazan*

Abstract. This article discusses the development of methods and practices aimed at the physical and technical training of athletes engaged in service duathlon in the context of preparation for the stages of assessing their readiness, which maximally simulate real competition conditions. Attention is focused on the careful study of the technical nuances of running disciplines, the use of specific simulation exercises to improve the level of training, as well as on the selection for the primary team, which is based on the quality of training of cross-country runners. The article analyzes in detail the achievement of the strategic plans of the training cycle, which includes not only improving the level of sportsmanship, but also achieving the maximum shape adapted to the upcoming tests.

Keywords: service biathlon, cross-country running, service-applied sports, control training, pre-competitive training.

ВВЕДЕНИЕ. Сфокусированность на прикладных видах спорта в системе ФСИН отражается на повышении профессионализма сотрудников силовых структур, способствуя разработке умений и навыков, связанных с наставлениями специфической служебной деятельности. В качестве выразительного примера служебное двоеборье набирает актуальность, объединяя стрельбу из боевого оружия и передвижение с повышенной физической нагрузкой – задачи, которые характерны для задержания правонарушителей [6, с. 86]. Эффективность этих навыков зависит

от умения управлять высокой частотой сердцебиения и поддерживать устойчивую позицию после интенсивной активности. Научно-исследовательская деятельность в образовательных учреждениях системы ФСИН и МВД России уделяет особое внимание совершенствованию техник обучения и воспитания [7, с. 270].

Наблюдается потребность в построении задачи исследования в рамках спортивной подготовки, основанной на оптимизации предсоревновательной тренировки. Промежуточный мониторинг, проведенный в марте 2023 года, демонстрирует прогресс через учебно-тренировочные сборы, с акцентом на бег, силовые тренировки, выносливость и стрельбу, и имеет целью выявление и селекцию лучших двоеборцев для основного состава команды [3, с. 69]. Важно стремиться к максимальной спортивной форме и усовершенствованию способностей участников. Дополнительно анализируется и систематизируется специализированный научно-методический материал для выявления характеристик соревновательной активности ведущих спортсменов и разработки модельных параметров физического развития и подготовленности атлетов различной квалификации.

В обеспечение безопасности, как для лиц, наделенных полномочиями, так и для гражданского населения, имеют значение аккуратность и точность стрельбы [1, с. 28]. Наблюдаемые отклонения в уровне меткости, возникающие вследствие пульсовых нарушений и потери равновесия по завершении нагрузки, представляют риск, в особенности для тех, кто не достиг определенного уровня подготовки [4, с. 127]. Поэтому непрерывное повышение экспертизы сотрудников ФСИН в рамках служебного двоеборья имеет двойное значение: как путь профессионального обогащения, так и возможность качественно планировать время отдыха.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ходе проведения исследования, направленного на усовершенствование учебно-тренировочных методик, была рассмотрена группа из 16 участников, разделенная на две подгруппы по 8 человек – экспериментальную и контрольную. При этом отмечалось, что уровень их предварительной подготовки, трудоспособность и достигнутые результаты в прошлых соревнованиях были схожи. Испытуемые прошли обучение в течение двухнедельного периода, включающего 38 сессий стрелковых упражнений. Из этого количества 10 тренировок по стрельбе осуществлялись без применения боеприпасов, а оставшиеся 28 были направлены на развитие беговой выносливости и циклических упражнений.

Распределение нагрузок производилось с учетом принципа поэтапности, целью которого являлось обеспечение максимального восстановления физических ресурсов спортсмена перед соревнованиями [5, с. 35]. В результате такого подхода предполагалось достижение спортсменом оптимального состояния и демонстрация им высоких результатов. Первый микроцикл предсоревновательного этапа продолжался 7 дней и характеризовался объемной нагрузкой, в частности, охватывал беговые тренировки длиной 17-24 километра и подготовку техники исполнения стрелковых упражнений ПБ-8. В среднем, стрелковые сессии длились от 2 до 2,5 часов, а упражнения на развитие физических навыков – около часа. Дополнительно было отмечено проведение трех мультитемповых тренировок с переменным характером нагрузки [2, с. 4].

Оценка эффективности тренировочного процесса осуществлялась на основе результатов, продемонстрированных на контрольной тренировке команды,

параметры которой максимально приближены к условиям реальных соревнований. Обучение и подготовка испытуемых были выполнены с полным соблюдением запланированного тренировочного режима.

В период второго предсоревновательного микроцикла, который длился шесть дней, спортивные тренировки включали в себя снижение нагрузки примерно на четверть до трети от предыдущих показателей, одновременно с этим уровень интенсивности возрос. В рамках этого микроцикла атлеты проводили две интервальные тренировки, которые разделялись тремя днями восстановления. Что касается подготовки в стрельбе, был сделан акцент на увеличение соревновательных элементов, в частности, путем проведения эстафет и тренировочных программ, напрямую направленных на развитие стойкости нервной системы к стрессовым условиям.

В третьем микроцикле длительностью три дня, как для контрольной, так и для экспериментальной групп, регулярная тренировка начиналась с кросса (пробег 10 км с увеличивающейся скоростью на восходящих участках трассы). Отметим, что в последующий день этого микроцикла «ударных» нагрузок атлеты не испытывали. Окончание каждого тренировочного дня характеризовалось серией коротких ускорений, доходивших до 15-ти раз в максимальном темпе, каждый из спринтов составлял не более 200 метров. Кроме того, была проведена точечная проверка стрельбы, где использовались специальные подводящие упражнения к стандарту ПБ-8. В заключительный день микроцикла спортсмены вернулись к тренировкам на местности со сложным рельефом, где были изменены параметры нагрузки при выполнении упражнений на подъеме.

Четвертый предсоревновательный микроцикл также проходил в течение трех дней для обеих групп спортсменов. В его структуру входили беговые тренировки низкой интенсивности, фартлеки на дистанциях от 400 до 500 метров и интенсивная тренировочная сессия в последний день. Стрелковые упражнения были нацелены на подготовку к выполнению стандарта ПБ-8, и они включали элементы различной скорости. Мониторинг медико-биологического состояния участников обеих групп показал, что на протяжении всех четырех предсоревновательных микроциклов, их физическое состояние оставалось стабильно удовлетворительным. Результаты этих контрольных микроциклов отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных микроциклов

Микроцикл	Тип тренировки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
3	Кроссовый бег (ЧСС)	188 уд/мин	167 уд/мин
	Стрелковое упражнение ПБ-8 (очки, среднее значение)	160	180
4	Кроссовый бег (ЧСС)	140 уд/мин	130 уд/мин
	Стрелковое упражнение ПБ-8 (очки, среднее значение)	170	188

Процесс подготовки к соревнованиям в четвертом микроцикле подчеркивал важность оптимизации тренировок стрелковых упражнений. Это было достигнуто за счет обучающего использования слепых патронов, чередуемых с боевыми, и акцента на выполнении упражнения ПБ-8 без использования боеприпасов, что позволило детально отрабатывать технику.

ВЫВОДЫ. Контрольные испытания показали, что грубая сила, накопленная во время сборов, способствовала высокой устойчивости к психофизическим нагрузкам у спортсменов. В экспериментальной группе зафиксирован результат на уровне 141-152 балла в упражнении ПБ-8, превзойдя очки контрольной группы на десяток. Временное отставание в контрольной группе при кроссе на шестикилометровой дистанции составило 15-20 секунд.

Участники контрольного звена испытали физическую перегрузку, следствием чего стало ухудшение способности мышц адекватно реагировать на стресс. Психологическая усталость мешала настройке на стрелковые упражнения, что привело к дрожанию рук и дестабилизации прицельной устойчивости.

На противоположном конце спектра подготовленности находились участники экспериментальной группы, достигшие пика формы, что обеспечивало ослабленно-сосредоточенное состояние перед стартом и идеальную готовность к выполнению стрелковых и маршрутных задач. Их обильный «настрел» свидетельствовал об уверенности в каждом действии, исключая любое мешающее сосредоточиться воздействие выстрела.

При проведении тренировок в атмосфере, схожей с соревновательной обстановкой, зачастую делался упор на отработку без использования реальных патронов, что выгодно сказалось на тех, у кого стрелковые показатели колеблются. Тщательные тренинговые режимы позволяли участникам осмыслить свои цели и направить все усилия на выполнение заданий, присущих каждому отдельному занятию.

Контрольная тренировка, созданная по образу настоящего состязания, закрепила навыки, вывела на поверхность технические умения двоеборцев, осветила слабые места в стрелковом искусстве и, таким образом, определила направления для продолжения подготовительного маршрута, ведущего к будущим турнирам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1.Абрамова Т. Ф. Управление тренировкой должно опираться прежде всего на биологические законы // Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. С. 27–28.
- 2.Агрызкин А. Выносливость — прежде всего // Легкая атлетика. 1964. № 4. С. 4–5.
- 3.Блинков И. Спортивная стрельба из малокалиберного оружия. Москва : ДОСААФ, 1955. 167 с.
- 4.Вайнштейн Л. М. Спортивная стрельба из пистолета и револьвера. Москва : Воениздат, 1956. 158 с.
- 5.Жилина М. А. Методика тренировки стрелка спортсмена. Москва : ДОСААФ, 1986. 86 с.
- 6.Касьян В. Ю. Оценка организации правоохранительной деятельности органов внутренних дел: вопросы методологии : дис. ... канд. юрид. наук. Москва, 2007. 165 с.
- 7.Тухфатуллин А. Н., Кириллова Т. В. Физическая подготовка стрелков-спортсменов из автомата Калашникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 269–273.

REFERENCES

- 1.Abramova T. F. (1991), “Training management should be based primarily on biological laws”, Theory and practice of physical culture, No 6, pp. 27–28.
2. Agryzkin A. (1964), “Endurance — first of all”, Athletics, No 4, pp. 4–5.
3. Blinkov I. (1955), Sports shooting from small—caliber weapons, Moscow, DOSAAF, 167 p.
4. Weinstein L. M. (1956), Sport shooting from a pistol and a revolver, Voenizdat, Moscow, 158 p.
5. Zilina M. A. (1986), Methods of training arrow athlete, DOSAAF, Moscow, 86 p.
6. Kasyan V. Y. (2007), Assessment of the organization of law enforcement activities of internal affairs bodies: questions of methodology, Moscow, 165 p.
7. Tukhfatullin A. N. and Kirillova T. V. (2020), “Physical training of shooters-athletes from the Kalashnikov assault rifle”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 12 (190), pp. 269–273.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 20.01.2024