

СПЕЦИФИКА И ЗНАЧЕНИЕ СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ФСИН РОССИИ

© 2020 В.А. Казначеев

*Казначеев Валерий Александрович, кандидат психологических наук, доцент
кафедры физической и тактико-специальной подготовки.*

E-mail: dima-nikerov@mail.ru

Самарский юридический институт ФСИН России.

Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 16.10.20

В статье осуществляется общетеоретический и практический анализ особенностей и значения служебного биатлона в профессиональной деятельности сотрудника ФСИН России. Определяется понятие физической подготовки и обращается внимание на роль прикладных умений и профессиональных навыков сотрудника при физической подготовке. Также раскрываются аспекты и негативные явления, которые приводят к трудностям при стрельбе. Одним из важнейших факторов успеха при стрельбе авторы выделяют сконцентрированность внимания и психологическую подготовку спортсмена. Данные качества развиваются во время тренировочного процесса, строгого соблюдения режима тренировок и грамотного восстановительного периода после тренировок. Также в работе авторы выделяют основные условия, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса, в том числе определение обстоятельств, необходимых спортсмену для качественной тренировки и соблюдение им индивидуальной методики. Отдельным аспектом авторы рассматривают результативное планирование тренировочного процесса, которое поможет обеспечить устойчивое физическое и моральное состояние сотрудника, профессионально или на любительском уровне занимающегося служебным биатлоном. На основании чего предлагается выделить три основных этапа (подготовительный, соревновательный, переходный) и разрабатывать методику тренировок отдельно для каждого сотрудника, с учётом особенностей и характеристик, приведенных авторами статьи. Стоит сказать, что в работе сделан акцент на выявлении сущности четырех базовых элементов стрельбы, к которым относят положение тела, хват оружия, правильность нажатия на спусковой крючок и технику прицеливания. С целью повышения психологической готовности спортсменов авторы предлагают ряд мероприятий, которые помогут преодолеть определенные трудности при стрельбе. На основании вышеизложенного выносится решение, что занятия служебно-прикладными видами спорта положительно сказываются не только на здоровье и личностных качествах спортсмена (в данном случае - сотрудника УИС), но и на престиже службы в целом.

Ключевые слова: физическая подготовка, служебный биатлон, сотрудники уголовно-исполнительной системы, тренировки.

DOI: 10.37313/2413-9645-2020-22-74-31-35

ВВЕДЕНИЕ. Подготовка к служебному биатлону сотрудника уголовно-исполнительной системы так или иначе относится к физической подготовке сотрудника, под которой мы подразумеваем комплекс мероприятий, направленных на приобретение умений и навыков, физических и психических 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). Прикладные умения и профессиональные навыки позволяют успешно выполнять постав-

ленные перед спортсменом оперативно-служебные задачи при осуществляемой деятельности. Но для их формирования требуется проведение комплексных занятий, которыми являются физическая и огневая подготовка, а также служебный биатлон.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Практически, как и во всех видах спорта, в стрельбе результат зависит от общей физической подготовленности спортсмена [1, с. 66-68]. Серьезная физическая подготовка выполняется в ходе кроссового бега, так как в это время значительно улучшается работа дыхания и сердца в организме человека. Некоторые сложные координационные навыки спортсмен приобретает при регулярной стрельбе из

пистолета Макарова. Точность стрельбы требует повышенной стабилизации оружия и согласованности прицеливания, а также способности стреляющего длительное время держать наведенное на цель оружие вопреки возникающему и нарастающему утомлению и нервно-психическому напряжению [2, с. 35-38]. В служебном биатлоне для сотрудника являются очень трудными объемные интенсивные нагрузки, оказываемые на постоянной основе. Иногда сложности вызывает трасса предстоящих соревнований и погодные условия, складывающиеся в это время. К трудностям в стрельбе приводит бег на высокой скорости. Во время него возрастает пульс и появляется затрудненное дыхание. Каждый спортсмен прекрасно понимает, что быстрая стрельба может привести к промахам.

Для успешного прохождения бегового кросса и стрельбы должен отлично функционировать мышечно-двигательный анализатор. Во время выполнения физических упражнений у спортсмена должны быть стабильные и точные выполняемые движения с соблюдением всей техники. Иногда на результаты достаточно серьезно влияет стресс, которому подвергаются новички и спортсмены с самой высокой квалификацией. Успешно выступить на соревнованиях помогают тренировочные навыки, которые нарабатываются во время ранее проведенных физических упражнений.

Иногда в процессе соревнований у спортсменов наступает волнение. При этом тело начинает колебаться в течение продолжительного времени вместе с оружием в руках. Оружие начинает дрожать в руках спортсмена, причем со стороны это выглядит весьма необычно и приводит к далеким отрывам. Для того чтобы остановить оружие, спортсмен должен серьезно напрячься. В его мышцах происходит реакция на выстрел, в результате чего он резко выжимает спусковой крючок. При этом чаще всего теряются выдержка и самообладание. Итогом становятся грубые ошибки и отсутствие успеха в стрельбе.

Это приводит к тому, что спортсмен теряет уверенность в себе и старается стрелять как можно осторожнее. Но в этом случае можно не ждать хороших результатов, даже несмотря на тщательную подготовку к каждому выстрелу и соблюдение правил ведения стрельбы, это оружие окончательно теряет свою устойчивость, а спортсмен промахивается.

Вследствие этого стрельба может быть успешной только при соблюдении следующих важных условий:

1. Определение всех обстоятельств, которые влияют на уровень подготовки начинающего молодого стрелка.

2. Подготовка методики, позволяющей усовершенствовать технику стрельбы с учетом навыков спортсмена и саморегулирования его дыхания при прицеливании.

Также при этом учитываются навыки спортсмена в управлении доверенным ему оружием, которые он приобрел в процессе ежедневных тренировок.

Для эффективного планирования учебно-тренировочного процесса рассмотрим его периодизацию: одним из кардинальных вопросов спортивной тренировки является момент, связанный с «состоянием оптимальной готовности (функциональной, технической тактической и психологической) к спортивным достижениям». Решению этой основной задачи должна быть подчинена периодизация, построение и планирование всего тренировочного процесса в любом виде спорта, в том числе и в служебном биатлоне. Мы предлагаем первый вариант планирования, где год состоит из одного большого цикла тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Раскроем подготовительный период и его значимость для спортсмена.

Подготовительный период охватывает время с ноября по март, он делится на 2 этапа: 1-й – общеподготовительный (ноябрь, декабрь); 2-й – специально-подготовительный (январь, февраль, март).

Общеподготовительный период считается основным в современной методике тренировки. Без правильно спланированного тренировочного процесса в подготовительном периоде достичь намеченной цели в основных соревнованиях сезона очень сложно. Стрелковая подготовка в этот период должна быть направлена на восстановление и освоение навыков и умений, связанных с техникой выполнения выстрела [3, с. 31-33].

Специально-подготовительный этап выполняет задачу создания предпосылок для становления спортивной формы. Здесь изменяется соотношение общей и специальной физической подготовки, снижается процент общей физической подготовки, видоизменяются средства тре-

нировки. Медленный бег постепенно заменяется бегом с высокой скоростью. В стрелковой подготовке уделяется внимание качеству целостного выполнения выстрела. Увеличивается объем тренировок с действительной стрельбой.

Базовая подготовка позволяет спортсмену изучить следующие элементы стрельбы:

1. Правильное положение тела и конечностей при стрельбе.
2. Правильное крепкое удержание оружия в руках.
3. Управление спусковым курком оружия и своим дыханием.
4. Правильный прицел и распределение сил при удержании оружия в руках.

Успех в стрельбе обеспечивает правильное принятие положение тела спортсмена при нахождении на линии огня. К этому он обязательно готовится на начальном этапе в процессе выполнения ежедневных тренировок.

Молодые спортсмены быстро устают при силовых статических упражнениях, которые проводятся для обучения охвату и крепкому удержанию оружия в руках. Избежать этого помогут кратковременные и силовые упражнения, выполняемые в динамике.

У профессиональных спортивных биатлонистов появляется чувство скованности в груди и поверхностное дыхание при серьезных статических усилиях в процессе прицеливания. Это снижает жизненную емкость легких в организме человека, что неблагоприятно для его здоровья. Наша методика позволяет получить навыки управления своим дыханием для нормального физического развития.

Прицеливание относится к достаточно сложному психомоторному процессу, которым необходимо овладеть в совершенстве. Стрелок с высоким техническим мастерством, приобретенным на регулярных проводимых занятиях, четко распределяет собственные прилагаемые усилия при нажиме на спусковой крючок удерживаемого в руках оружия. При этом момент выстрела совмещается с наибольшей устойчивостью используемого оружия.

Такую способность спортсмен приобретает при базовой подготовке. Но серьезной сложностью при обучении нажиму на спусковой крючок является то, что мышцы указательного пальца работают в динамическом режиме в отличие от мышц этой же кисти руки, которая работает в статическом режиме. От их скоординированной выполняемой работы зависит точность попада-

ния при выстреле. По этой причине каждый начинающий стрелок должен заниматься физическими упражнениями на развитие координации при управлении спусковым крючком оружия.

Мы предлагаем на достаточно серьезной основе заниматься развитием важнейших координационных способностей, принимать во внимание осуществляемые функции вестибулярного аппарата в организме человека, а также повышать функциональные показатели дыхания, необходимые для нормального состояния здоровья.

Важным составляющим элементом в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям по служебному биатлону является его психологическая подготовка. Основываясь на вышеизложенных особенностях служебного биатлона как прикладного вида спорта, мы предлагаем примерную программу мероприятий по созданию состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию:

1. Информирование спортсмена об условиях соревнований и потенциальных соперниках, что значительно может снизить уровень страха перед неизвестностью, а, соответственно, и уровень тревожности.

2. Проведение ряда контрольных стартов и подведение итогов подготовки с акцентом на ее успехах для повышения уверенности спортсмена в своих силах.

3. Постановка реалистичных целей. Спортсмен испытывает напряжение тем больше, чем меньше вероятность достижения цели. Иными словами, чем выше цель и чем ниже уровень подготовленности, тем сильнее будет предсоревновательное напряжение. С другой стороны, цель должна быть мобилизирующим фактором для поддержания оптимального уровня эмоционального возбуждения.

4. Обеспечение отдыха и восстановления, путем правильного построения режима дня, рационального планирования нагрузки в период подготовки к соревнованию, умелого использования различных способов отвлечения мыслей о нем.

5. Совершенствование навыков психической саморегуляции для использования их в соревновательных условиях (аутотренинг).

6. Исключение больших промежутков бесконтрольного проведения времени в предстартовые дни для того, чтобы снизить постепенно возрастающее предсоревновательное психическое напряжение [4, с. 24].

7. Необходимо в предсоревновательные дни полностью исключить новшества в подготовке и изменения в общении тренера (руководителя команды) и спортсмена.

8. Использование идеомоторной тренировки для адаптации к соревновательной ситуации, то есть мысленное «прокручивание» ситуаций, которые могут возникнуть в предсоревновательные и соревновательные дни.

Непосредственно в день старта у спортсмена в результате ряда объективных и субъективных причин может сложиться как оптимальное («боевая готовность»), так и неоптимальное предстартовое состояние с повышенным («стартовая лихорадка») или пониженным («стартовая апатия») уровнем психического напряжения.

При возникновении неоптимального предстартового состояния, путем проведения специальных мероприятий, существует, как показали наши исследования, возможность провести его оперативную коррекцию. Для снятия перевозбуждения перед стартом рекомендуются дыхательные упражнения (глубокое дыхание с замедленным выдохом), гетеротренинг или аутоотренинг (успокаивающий), спокойная разминка и

успокаивающий массаж, изменение направления внимания, например, с результата на технику выполнения действий. Чтобы повысить уровень мобилизации при стартовой апатии используется интенсивная разминка, активизирующий массаж, гетеро-аутоотренинг (мобилизирующий), повышение мотивации участия в соревнованиях путем привлечения дополнительных стимулов, в том числе материальных.

МЕТОДОЛОГИЯ. Необходимо отметить, что методологической основой исследования является системный подход (Л. П. Матвеев, Н. В. Платонов), а также использование педагогической технологии (В. А. Сластенин, В. Коскарелли).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Резюмируя, отметим, что развитие служебно-прикладного спорта является одним из факторов повышения профессиональной готовности курсантов вузов ФСИН России и сотрудников ОВД. Кроме того, участвуя в соревнованиях всероссийского и международного уровней и показывая высокие результаты, курсанты и сотрудники поддерживают имидж уголовно-исполнительной системы и поднимают престиж службы в ней.

1. Сабирова, И. А., Германов, Г. Н. Формирование рациональной изготровки стрелков при использовании средств срочной информации // теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2014. - № 3. - С. 66-68.
2. Касаткин, П. Н., Балькина-Милушкина, Т. В. Пути развития стрессоустойчивости у биатлонистов в спорте высших достижений // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - № 5. - С. 35-38.
3. 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.
4. Баркалов, С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов XVIII международной научно-практической конференции, том I. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. – С. 24.

FEATURES AND VALUE OF THE OFFICIAL BIATHLON IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE EMPLOYEE OF THE FPS OF RUSSIA

© 2020 V.A. Kaznacheev

Valery A. Kaznacheev, Candidate of psychological Sciences, Associate Professor of the Department of physical and tactical special training.

E-mail: dima-nikerov@mail.ru

Samara law Institute of the Federal penitentiary service of Russia.
Samara, Russia

The article provides a General theoretical and practical analysis of the features and significance of service biathlon in the professional activity of an employee of the Federal penitentiary service of Russia. The concept of physical training is defined and attention is drawn to the role of applied skills and professional skills of an employee in physical training. It

also reveals aspects and negative phenomena that lead to difficulties when shooting. It is emphasized that one of the most important factors of success in shooting, the authors highlight the concentration of attention and psychological training of the athlete. These qualities are developed during the training process, strict adherence to the training regime and a competent recovery period after training. The authors also identify the main conditions that contribute to improving the effectiveness of the training process, including determining the circumstances necessary for an athlete to train well and following an individual methodology. As a separate aspect, the authors consider effective planning of the training process, which will help to ensure a stable physical and moral state of an employee who is professionally or at an Amateur level engaged in official biathlon. Based on this, it is proposed to distinguish three main stages (preparatory, competitive, and transitional) and develop a training methodology separately for each employee, taking into account the features and characteristics given by the authors of the article. It is worth saying that the work focuses on identifying the essence of the four basic elements of shooting, which include the position of the body, the grip of the weapon, the correctness of pressing the trigger and the aiming technique. In order to increase the psychological readiness of athletes, the authors offer a number of activities that will help overcome certain difficulties in shooting. On the basis of the above, it is decided that employment in service-applied sports has a positive impact not only on the health and personal qualities of the athlete (in this case, an employee of the UIS), but also on the prestige of the service as a whole.

Keywords: physical training, service biathlon, employees of the penitentiary system, cadets, sports, training, education.

DOI: 10.37313/2413-9645-2020-22-74-31-35

1. Sabirova, I. A., Germanov G. N. Formirovanie racional'noj izgotovki strelkov pri ispol'zovani i sredst v srochnoj informacii (Formation of rational preparedness of shooters when using urgent information) // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury: trener: zhurnal v zhurnale*. - 2014. - № 3. - S. 66-68. [in Russian].
2. Kasatkin, P. N., Balykina-Milushkina, T. V. Puti razvitiya stressoustojchivosti u biatlonistov v sporte vysshih dostizhenij (Ways of developing stress resistance in biathletes in elite sports) // *Teorijapraktikafiz. kul'tury*. 2013. № 5. - S. 35-38. [in Russian].
3. Trebenok, A.I. Letniy sluzhebnyy biatlon [Summer service biathlon]. Osobennosti postroyeniya struktury trenirovochnogo protsessa sportsmenov vysshikh razryadov: monografiya [Features of constructing the structure of the training process of top-level athletes]: monograph / A.I. Trebenok, S.G. Lanin. - Bryansk: BF MosU MVD Rossii [A.I. Trebenok, S.G. Lanin. - Bryansk: BF Moscow University of Internal Affairs of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2015. - S. 31-33. [in Russian].
4. Barkalov, S.N. Psikhologicheskaya podgotovka v structureuchebno-trenirovochnogoprotsessaposluzhebno-prikladnyhvidamsporta [Psychological preparation in the structure of the educational process for service-applied sports] / *Sovershenstvovaniyeprofessional'noyifizicheskoypodgotovkikursantov, slushateleyobrazovatel'nykhorganizatsiyisotrudnikovsilovykhvedomstv* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies]: sbornik materialov XVIII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, tom I. – Irkutsk: Vostochno-Sibirskiy institut MVD Rossii [East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2016. - S. 24. [in Russian].