

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО КРОССА И СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА)

О.С. Панова¹, А.П. Алексеев¹, С.М. Струганов², С.Н. Баркалов³

¹Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Волгоград, Россия,

²Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Иркутск, Россия,

³Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, г. Орел, Россия

Цель. Выработка перспективных направлений совершенствования системы спортивной тренировки в легкоатлетическом кроссе и служебном биатлоне и факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности курсантов и слушателей женского пола 18–23 лет, членов сборных команд образовательных организаций МВД России. **Методы исследования:** изучение, анализ и обобщение научно-методических источников, наблюдение, анкетирование и интервьюирование специалистов, составление экспертных оценок и обработка материалов на основе инструментов математической статистики, анализ достижений и открытий педагогической науки, контрольные испытания. **Результаты.** Разработана методика тренировки членов сборных команд женского пола по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону на основе блочно-модульного подхода. Тренировочные средства были сформированы в группы и распределялись в годичном цикле подготовки по блочному принципу. Разработанная методика, комплекс тестов контроля физической подготовленности создают условия для эффективного управления процессом тренировочной деятельности на различных этапах и периодах подготовки. **Заключение.** Применение разработанной методики для подготовки членов сборных команд женского пола в легкоатлетическом кроссе и служебном биатлоне образовательных организаций МВД России позволит повысить спортивный результат.

Ключевые слова: курсанты и слушатели женского пола, легкоатлетический кросс, служебный биатлон, образовательные организации МВД России, спортивная тренировка, физическая подготовленность.

Введение. Современное российское общество характеризуется выраженной эмансипированностью женщин. Особенно ярко это проявляется в действиях женского пола, выбирающих мужские профессии, показывая одинаковые с мужчинами результаты в труде, самоутверждаясь в профессиональной деятельности. Подобные тенденции наблюдаются в системе подготовки кадров в силовых структурах, в частности органах внутренних дел. Безусловно, все качества личности, присутствующие женщинам-спортсменкам, проявляются и у сотрудников женского пола ОВД России: высокий уровень дисциплины, целеустремленность, высокое проявление волевых характеристик, которые зачастую вырабатываются в процессе профессиональной подготовки. Физическая подготовка является составной

частью профессиональной деятельности сотрудника ОВД, уровень соответствия требованиям которой необходимо подтверждать на протяжении всей многолетней службы. Доказанным обстоятельством успешности профессиональной деятельности является высокий уровень физической подготовленности. Совершенствуя индивидуальный уровень физической, огневой подготовки, сотрудники женского пола составляют сборные команды по видам спорта территориальных органов или образовательных организаций МВД России и активно участвуют в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта МВД России.

Цель исследования: выработка перспективных направлений совершенствования системы спортивной тренировки в легкоатлетическом кроссе и служебном биатлоне и фак-

торов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности курсантов и слушателей женского пола 18–23 лет, членов сборных команд образовательных организаций МВД России.

Методы исследования. В период работы авторы в своих исследованиях изучали, анализировали, обобщали материалы, изложенные в научно-методических источниках, вели наблюдения, проводили анкетирование и интервьюирование специалистов, на основе инструментов математической статистики составляли экспертные оценки и обрабатывали научные материалы, анализировали достижения и открытия педагогической науки в изучаемой области научного знания, проводили контрольные испытания.

Методологическую основу исследования составляют работы В.Ф. Таранова, В.В. Чёмова [8], О.С. Пановой, А.С. Юдина, В.В. Кузьмина [4, 5] А.Н. Кулиничева, Б.А. Клименко, А.Н. Воротника, И.И. Лопатина [7], В.А. Овчинникова, В.Н. Галкина, В.С. Якимовича [2, 3], О.В. Воронцовой, П.С. Коурова [1] и др.

Результаты исследования. В образовательных организациях МВД России служебная деятельность курсантов и слушателей является приоритетной, что не позволяет им максимально реализовать свои индивидуальные возможности в спорте. В связи с этим при организации тренировочного процесса курсантов и слушателей, которые составляют сборные команды по служебно-прикладным видам спорта, необходимо выработать такой способ, который будет позволять поддерживать ранее достигнутые спортивные результаты в избранном виде спорта, а также способствовать их совершенствованию. Одним из направлений повышения эффективности тренировочного процесса является совершенствование его организации в различных мезоциклах [2, 3, 6–8]. Доказанным специалистами является подход, основой которого является концентрация, сосредоточение однонаправленных тренировочных нагрузок на определённых этапах [7]. Такая концепция отражена в блочно-модульном подходе организации спортивной тренировки, разработанной В.Ф. Тарановым [8], которая реализована на группе скоростно-силовых видов легкой атлетики, а также внедрена нами в рамках тренировочного процесса бегунов на средние дистанции [4, 5].

В таблице изображена общая структура

блочно-модульной системы построения годичного цикла подготовки.

О.В. Воронцова, П.С. Коуров считают, что при планировании многолетнего тренировочного процесса в условиях обучения курсантов в образовательных организациях МВД России следует учитывать, что спортсмены (члены сборных команд) имеют возможность тренироваться только один раз в день и не более пяти раз в неделю в течение 46 недель, в рамках учебно-тренировочного сбора – 2 раза в день. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет порядка 2,5 часов. В итоге общий годовой объем тренировочной нагрузки может составить не более 650 часов [1]. Нами была разработана методика тренировки курсантов и слушателей женского пола, членов сборных команд в легкоатлетическом кроссе и служебном биатлоне на основе блочно-модульного подхода.

Тренировочные средства были сформированы в группы и распределялись в годичном цикле подготовки по блочному принципу в зависимости от направленности блоков-модулей подготовки («функциональный», «силовой», «скоростно-силовой» и др.):

– средства технической подготовки (беговая подготовка (специально-беговые, специально-прыжковые упражнения, беговые упражнения алактатно-анаэробной направленности на отрезках 40–60 м и др.)), стрелковая подготовка (тренировка выстрела вхолостую, тренировка с использованием специализированных оптико-электронных тренажеров, стрельба с использованием боевых патронов по мишени № 4, скоростная стрельба: подготовка к стрельбе, отработка по командам, скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения и др.)

– средства общей физической подготовки (кроссовый бег на отрезках 2000–8000 м со скоростью менее 60 %, общеразвивающие и специальные упражнения с отягощениями и др.);

– средства специальной физической подготовки (беговая и прыжковая нагрузка аэробно-гликолитической направленности (бег на отрезках 100–300 м со скоростью 91–100 %); беговая нагрузка аэробно-гликолитической направленности (бег на отрезках от 600–800 м); беговая нагрузка аэробной направленности (бег свыше 300 м со скоростью менее 80 %) стрельба после физической нагрузки, с постепенным сокращением времени на производство выстрелов и др.);

Современные педагогические и психологические технологии...

Структура блочно-модульной системы построения годового цикла подготовки [5]
The structure of the module system for an annual training cycle [5]

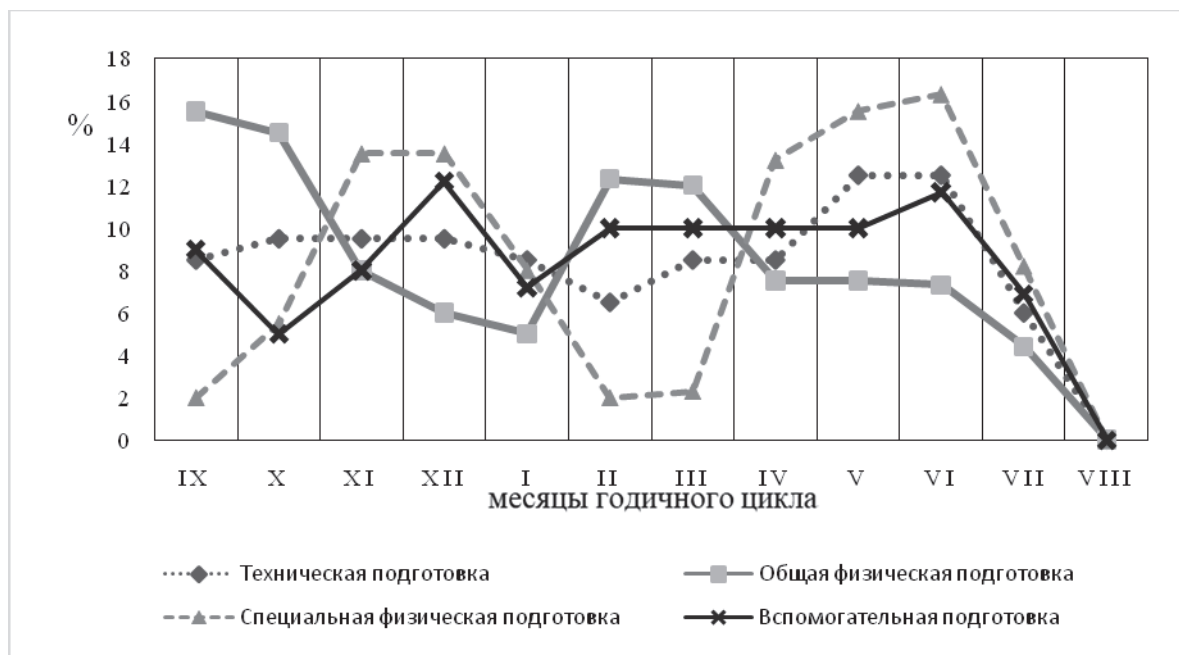
Период / Period	Неделя / Week	Наименование и направленность блоков подготовки / The name and description of training modules
Осенне-зимний подготовительный / Autumn-winter preparation	1–2 3	Функциональная подготовка / Functional training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	4–5 6	Силовая подготовка / Strength training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	7–8 9	Скоростно-силовая подготовка / Speed-strength training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	10–11 12	Скоростная подготовка / Speed training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	13–14	Моделирование соревновательной деятельности / Modeling competitive activity
	15	Разгрузочный блок / Low-intensity activities
Зимний соревновательный / Winter competitive period	16–17 18	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях / Pre-competitive training and competitions Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	19–20 21	Моделирование соревновательной деятельности / Modeling competitive activity Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	22–23	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях / Pre-competitive training and competitions
	24	Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	25–26 27	Функциональная подготовка / Functional preparation Разгрузочный блок / Low-intensity activities
Весенне-летний подготовительный / Spring-summer preparation	28–29 30	Силовая подготовка / Strength training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	31–32 33	Скоростно-силовая подготовка / Speed-strength training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	34–35 36	Скоростная подготовка / Speed training Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	37–38 39	Моделирование соревновательной деятельности / Modeling competitive activity Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	40–41	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях / Pre-competitive training and competitions
	42	Разгрузочный блок / Low-intensity activities
Летний соревновательный / Summer competitive period	43–44 45–46	Моделирование соревновательной деятельности / Modeling competitive activity Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях / Pre-competitive training and competitions
	47–48	Разгрузочный блок / Low-intensity activities
	49–52	Разгрузочный блок / Low-intensity activities
Переходный / Transition period	49–52	Разгрузочный блок / Low-intensity activities

– средства вспомогательной подготовки (тактическая, психологическая подготовка).

В рамках годового тренировочного цикла при условии двухциклового планирования по блочно-модульной системе распределение основных тренировочных средств представлено на рисунке.

В осенне-зимнем периоде подготовки контрольными соревнованиями служат бег на 800 и 1500 м, а в весенне-летнем – Чемпионат образовательных организаций МВД России

по легкоатлетическому кроссу, служебному биатлону, где спортсменки участвуют в кроссовом беге 1000 м и служебном биатлоне на 1500 м с двумя огневыми рубежами, а также эстафете 4 × 1000 м (первый этап преодолевает женщина) и эстафете по служебному биатлону 4 × 1500 м (первый этап преодолевает женщина). Объем и интенсивность тренировочных средств в годовом тренировочном цикле, а также в последующих тренировочных макроциклах следует варьировать диф-



Распределение тренировочных средств в годичном тренировочном цикле курсантов женского пола
Distribution of training periods in the annual training cycle of female cadets

ференцированно, в зависимости от индивидуального уровня подготовленности спортсменок, а также темпов адаптации к тренировочным нагрузкам.

Рекомендуем проводить контрольные тесты уровня физической и технической подготовленности не реже одного раза в течение полугодового тренировочного цикла. В качестве контрольных тестов рекомендуем использовать батарею тестов, определяющих уровень технической и физической подготовленности, в которую входят следующие упражнения: бег на 100 м, бег на 1000 м по пересеченной местности, бег на 2000 м по пересеченной местности, жим штанги лежа, приседание с 50 % веса тела за 1 мин, прыжок в длину с места, стрельба из пистолета Макарова (ПМ) с ограничением и без ограничения времени пятью выстрелами по грудной мишени № 4. Также отслеживаются результаты выступления девушек в контрольных соревнованиях в рамках зимнего этапа подготовки в беге на 800 и 1500 м, в рамках летнего соревновательного этапа подготовки в служебном биатлоне на дистанции 1000 м с двумя огневыми рубежами. Статистический анализ динамики результативности контрольных тестов исходного уровня физической и технической подготовленности курсантов женского пола 1-го года обучения образовательной организации МВД России показывает, что достоверных изменений результатов, как прави-

ло, к концу обучения на первом курсе не наблюдается. Данное обстоятельство связано с тем, что данный контингент проходит адаптацию к служебной деятельности, что не позволяет сконцентрироваться на тренировочной и соревновательной деятельности. А вот у курсантов 2–4-х годов обучения наблюдаются достоверные изменения результатов контрольных тестов, как правило данный контингент составляет основной состав сборной команды. Динамика результатов контрольных тестов у 60 % слушателей женского пола 5-го года обучения практически отсутствует, но не снижается, у 30 % слушателей динамика результатов снижается, и они прекращают занятия спортом, данное обстоятельство связано с особенностями мотивационных установок к служебной деятельности. Только у 10 % слушателей 5-го года обучения в образовательной организации, которые к периоду окончания образовательной организации повысили физическую подготовленность до уровня КСМ–МС России, наблюдается положительная динамика результатов. Данный контингент занимающихся продолжает выступления в соревнованиях после окончания образовательной организации и успешно совмещает службу в территориальных органах МВД России.

Заключение. Таким образом, следует заключить, что эффективной методикой тренировки, позволяющей успешно сочетать служебную деятельность и тренировочный про-

цесс, является блочно-модульная система организации тренировочного процесса. Разработанная методика, комплекс тестов контроля физической подготовленности позволят эффективно управлять тренировочным процессом на различных этапах и периодах подготовки. Рекомендуем использовать следующие контрольные тесты для проверки уровня сформированности технического мастерства, степени развития физической подготовленности: бег на 100 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м по пересеченной местности, жим штанги лежа, приседание с 50 % веса тела за 1 мин, прыжок в длину с места, стрельба из пистолета Макарова (ПМ) с ограничением и без ограничения времени пятью выстрелами по грудной мишени № 4. Рекомендуем использовать разработанную методику для подготовки членов сборных команд женского пола в легкоатлетическом кроссе и служебном биатлоне образовательных организаций МВД России, а также территориальных органов МВД России.

Литература

1. Воронцова, О.В. Соревновательная деятельность начинающих спортсменов в летнем служебном биатлоне в органах внутренних дел / О.В. Воронцова, П.С. Коуров // *Вестник Волгоград. академии МВД России*. – 2015. – № 3 (34). – С. 140–144.
2. Галкин, В.Н. Особенности подготовки дзюдоистов – членов сборных команд по прикладным видам спорта образовательных организаций МВД России на современном этапе / В.Н. Галкин // *Вестник Волгоград. академии МВД России*. – 2015. – № 3 (34). – С. 145–149.
3. Галкин, В.Н. Структура годичного тренировочного цикла групп спортивного совершенствования «дзюдо» в образовательных организациях МВД России / В.Н. Галкин, В.А. Овчинников, В.С. Якимович // *Вестник Волгоград. академии МВД России*. – 2015. – № 1 (32). – С. 135–142.
4. Панова, О.С. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в годичном макроцикле подготовки / О.С. Панова, В.В. Кузьмин // *Истор. и социал.-образоват. мысль*. – 2016. – Т. 8, № 1–2. – С. 209–212.
5. Панова, О.С. Эффективность блочно-модульной технологии тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки / О.С. Панова, А.С. Юдин // *Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук*. – 2015. – № 3-2. – С. 136–141.
6. Сарбаев, Р.С. Исследование методики подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в летнем служебном биатлоне / Р.С. Сарбаев // *Вестник спортивной науки*. – 2010. – № 2. – С. 21–24.
7. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А.Н. Кулиничев, Б.А. Клименко, А.Н. Воротник, И.И. Лопатин // *Вестник Белгород. юрид. ин-та МВД России им. И.Д. Путилина*. – 2016. – № 1 (27). – С. 71–73.
8. Таранов, В.Ф. Становление и совершенствование спортивного мастерства в беге на 100 и 110 м с барьерами / В.Ф. Таранов, В.В. Чёмов. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 232 с.

Панова Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации. 400089, г. Волгоград, ул. Историческая, 130. E-mail: kole235@mail.ru, ORCID: 0000-0002-4201-3841.

Алексеев Алексей Павлович, кандидат юридических наук, доцент, заместитель начальника академии (по научной работе), Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации. 400089, г. Волгоград, ул. Историческая, 130. E-mail: alex0421@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-4467-6024.

Струганов Сергей Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110. E-mail: sergej_05@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6487-8435.

Баркалов Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта, Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова. 302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2. E-mail: sbarkalov@mvd.ru, ORCID: 0000-0001-5417-5031.

Поступила в редакцию 17 ноября 2020 г.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF SPORTS TRAINING IN FEMALE POLICE OFFICERS (ON THE EXAMPLE OF CROSS-COUNTRY RUNNING AND POLICE BIATHLON)

O.S. Panova¹, kole235@mail.ru, ORCID: 0000-0002-4201-3841,
A.P. Alekseev¹, alex0421@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-4467-6024,
S.M. Struganov², sergej_05@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6487-8435,
S.N. Barkalov³, sbarkalov@mvd.ru, ORCID: 0000-0001-5417-5031

¹Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of the Russian Federation, Volgograd, Russian Federation,

²East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Irkutsk, Russian Federation,

³Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov, Orel, Russian Federation

Aim. The paper aims to develop the perspective directions of improving the system of sports training in cross-country running and police biathlon, as well as the factors that increase the effectiveness of training and competitive activities in female cadets ages 18–23, members of national teams of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. **Materials and methods.** The following methods were used for the purpose of the study: analysis and generalization of scientific and methodological literature, observation, questioning and interviewing, expert assessment and mathematical statistics, analysis of the best practices in pedagogical science, control tests. **Results.** A method of training female national teams in cross-country running and police biathlon based on a modular approach has been developed. Training techniques were classified into groups and distributed in a one-year training cycle on a modular basis. The developed methodology and a set of tests for monitoring physical fitness will contribute to the effective management of the training process at various stages and periods of a training cycle. **Conclusion.** The use of the developed methodology for female national teams in cross-country running and police biathlon in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia will improve sports performance.

Keywords: female cadets, cross-country running, police biathlon, educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, sports training, physical fitness.

References

1. Vorontsova O.V., Kourov P.S. [Competitive Activity of Novice Athletes in the Summer Service Biathlon in the Internal Affairs Bodies]. *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii* [Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia], 2015, vol. 3 (34), pp. 140–144. (in Russ.)
2. Galkin V.N. [Features of Preparation of Judoists of the National Team at Applied Sports Educational Institutions of the MIA of Russia at the Present Stage]. *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii* [Bulletin of the Volgograd Academy of the MIA of Russia], vol. 3 (34), pp. 145–149. (in Russ.)
3. Galkin V.N., Ovchinnikov V.A., Yakimovich V.S. [Structure of the Annual Training Cycle of Groups of Sports Improvement Judo in Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii* [Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia], 2015, vol. 1 (32), pp. 135–142. (in Russ.)
4. Panova O.S., Kuzmin V.V. [Efficiency of Block-Modular Technology for Building the Training Process of Middle Distance Runners in the Annual Macrocycle of Training]. *Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mysli'* [Historical and Socio-Educational Thought], 2016, vol. 8, no. 1–2, pp. 209–212. (in Russ.) DOI: 10.17748/2075-9908-2016-8-1/2-209-212

5. Panova O.S., Yudin A.S. [Efficiency of Block-Modular Technology of Training Process of Qualified Sprinters in the Annual Cycle of Training]. *Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk* [Actual Problems of Humanities and Natural Sciences], 2015, vol. 3–2, pp. 136–141. (in Russ.)

6. Sarbayev R.S. [Research of Methods of Preparation of Qualified Sportswomen Specializing in Summer Service Biathlon]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2010, vol. 2, pp. 21–24. (in Russ.)

7. Kulinichev A.N., Klimenko B.A., Collar A.N., Lopatin I.I. [Service and Applied Sports as the Basis of Professional Formation of the Police Officer]. *Vestnik Belgorodskogo Yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni I.D. Putilina* [Bulletin of the Belgorod law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin], 2016, vol. 1 (27), pp. 71–73. (in Russ.)

8. Taranov V.F., Chemov V.V. *Stanovlenie i sovershenstvovanie sportivnogo masterstva v bege na 100 i 110 m s bar'erami* [Formation and Improvement of Sportsmanship in Running on 100 and 110 m with Barriers]. Volgograd, VGAFK Publ., 2007. 232 p.

Received 17 November 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Проблемы и перспективы спортивной тренировки сотрудников женского пола в служебно-прикладных видах спорта МВД России (на примере легкоатлетического кросса и служебного биатлона) / О.С. Панова, А.П. Алексеев, С.М. Струганов, С.Н. Баркалов // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S1. – С. 100–106. DOI: 10.14529/hsm21s115

FOR CITATION

Panova O.S., Alekseev A.P., Struganov S.M., Barkalov S.N. Problems and Prospects of Sports Training in Female Police Officers (on the Example of Cross-Country Running and Police Biathlon). *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. S1, pp. 100–106. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm21s115