

биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2 (19). – С. 6-11.

3. Вавилов, В.В. Процесс оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях атлетической гимнастикой / В.В. Вавилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 49-51.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. (2001), "Scientific substantiation of innovation in the field of physical culture and sports", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 1, pp. 10-16.

2. Vavilov, V.V. (2011), "Improving employment by athletic gymnastics of men of the second mature age", *Pedagogical-psychological and medical and biologic problems of physical training and sports*, No. 2 (19), pp. 6-11.

3. Vavilov, V.V. (2011), "Process of improvement of persons of mature age on employment by athletic gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 10, pp. 49-51.

Контактная информация: kurchanova.ekaterina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.06.2013.

УДК 796.015.12

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПОЛИАТЛОНISTОВ

*Любовь Николаевна Чурикова, кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК),*

Мария Олеговна Иванова, аспирант,

*Московская государственная академия физической культуры,
Московская область, п. Малаховка*

Аннотация

Каждый год во многих городах России проходит Спартакиада ВУЗов, в которую входит зимний полиатлон. Однако не в каждом из них есть команда полиатлонистов-профессионалов, поэтому тренерам чаще приходится работать с лыжниками. В статье рассматриваются вопросы совершенствования тренировочного процесса полиатлонистов. В ходе исследования было выявлено, что результаты в силовой гимнастике и лыжных гонках находятся на среднем уровне, а показатели техники стрельбы контрольной и экспериментальной групп – на низком. Следовательно, особое внимание требуется уделить стрелковой подготовке. Для сокращения времени совершенствования техники стрельбы планируется использовать стрелковый компьютерный тренажер СКАТТ. С его помощью можно своевременно выявить и исправить ошибки, а также повысить качество контроля стрелковой подготовки полиатлонистов.

Ключевые слова: зимний полиатлон, стрелковый компьютерный тренажер СКАТТ, тренировочный процесс.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.06.100.p168-172

INNOVATIVE APPROACHES TO IMPROVING THE PROCESS OF PREPARATION OF THE POLYATHLON ATHLETES

*Lyubov Nikolaevna Churikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Voronezh State Institute of Physical Training,*

Mariya Olegovna Ivanova, the post-graduate student,

Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow Region, Malakhovka

Annotation

University competitions are held in most Russian cities every year. These competitions include winter poliathlon. However, very few universities have their own professional poliathlon team, as a result

the trainers have to work with the skiers.

The article is devoted to the problems of the athletes training in poliathlon and improving of this process. In the process of the study it has been revealed that the results in power exercises and skiing are at the average level and the shooting results of both control and experimental group are at the low level. Therefore, the training in shooting requires special attention. To speed up the improvement of technique in shooting it's planned to use the computer simulator SKATT. It can show the athletes' mistakes and correct them; it can help to increase the control quality over the shooting preparation in poliathlon.

Keywords: winter polyathlon, «SKATT» shooting computer simulator, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Полиатлон всесторонне воздействует на все системы организма и является прекрасным средством развития основных физических качеств. Все три дисциплины, входящие в зимний полиатлон: лыжные гонки, силовая гимнастика и стрельба имеют годичный цикл спортивной тренировки. При этом каждая из них развивается по-своему и требует собственного подхода и комплекса средств для развития в нужном направлении [1, 3, 4].

Во многих городах России зимний полиатлон включен в Спартакиаду ВУЗов. Однако не в каждом учебном заведении имеется команда полиатлонистов-профессионалов, поэтому тренерам приходится переквалифицировать спортсменов других специализаций в полиатлонистов-зимников. Наиболее часто приходится работать с лыжниками-гонщиками. Они уже имеют неплохую подготовку в двух дисциплинах из трех – лыжные гонки и силовая гимнастика. Перед тренерами стоит задача в короткие сроки научить их метко стрелять. Большую помощь в этом могут оказать средства срочной информации [6].

Однако полиатлон – это комплекс упражнений, где каждый вид требует постоянного совершенствования и неприемлемо переключение на какой-либо один компонент многоборья. В связи с этим необходимо найти наиболее оптимальный для данной группы спортсменов режим тренировок [1, 5].

Анализ специальной научно-методической литературы объективно показал, что методика подготовки студентов, специализирующихся в зимнем полиатлоне, отражена не достаточно полно и требует новых подходов ее совершенствования.

Цель нашего исследования – повышение эффективности комплексной подготовки полиатлонистов-зимников в условиях ВУЗа.

Исходя из поставленной цели, были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить особенности годичного цикла тренировки студентов различного возраста и уровня квалификации, специализирующихся в зимнем полиатлоне.
2. Выявить и проанализировать оптимальное соотношение тренировочных нагрузок полиатлонистов в годичном макроцикле.
3. Разработать инновационную методику подготовки полиатлонистов-зимников в условиях ВУЗа с применением технологий срочной информации на период проведения основного педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ учебно-тренировочной документации; педагогические наблюдения; педагогическое исследование; регистрация показателей стрельбы (СКАТТ); педагогический эксперимент; педагогические контрольные испытания; методы математической статистики.

Предполагалось, что оптимизация методики стрелковой подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков на основе использования стрелкового компьютерного тренажера СКАТТ [6] повысит их готовность на период соревновательной деятельности в полиатлоне.

Исследование проводится на базе Воронежского государственного института физической культуры. В эксперименте принимают участие студенты специализации лыж-

ные гонки 18-20 лет, входящие в состав сборной команды института по полиатлону. Стаж занятий полиатлоном 1-3 года, разряд – III-II. Все спортсмены были разделены на две группы: контрольная группа и экспериментальная (по 8 человек в каждой). До начала экспериментальной работы, было проведено тестирование обеих групп, которое не выявило статистически достоверных различий между спортсменами ($p > 0,05$).

МЕТОДИКА И РЕЗУЛЬТАТЫ

В сложившейся ситуации дефицита времени на повышение спортивного мастерства студентов при обучении в институте физической культуры, да и в других ВУЗах, есть необходимость пересмотра существующих методических подходов к тренировочному процессу, что в свою очередь требует решения проблемы повышения эффективности комплексной подготовки полиатлонистов в годичном макроцикле [2, 3].

В научно-методической литературе описаны различные подходы к построению тренировочного процесса. Одни авторы предлагают поэтапное совершенствование физических качеств (на различных этапах годичного цикла внимание концентрируется на одном-двух видах). Другие утверждают, что положительного эффекта можно добиться только при комплексной подготовке, где занимающиеся должны развивать способность к выполнению сразу нескольких нормативов [1, 3, 5].

Мы также придерживаемся данной точки зрения. Однако считаем, что при подготовке описанного выше контингента студентов, требуется больше времени уделить стрелковой подготовке. Как отмечает В.М. Ермолаев, повышению эффективности освоения техники выполнения физических упражнений способствует применение технических средств (тренажеров и устройств) [1]. В нашей работе будет использован стрелковый тренажер СКАТТ.

Вышеизложенное стало основой для построения тренировочного процесса в экспериментальной группе, направленного на повышение уровня всех видов подготовки студентов-полиатлонистов. Работа выполняется поэтапно.

На первом этапе исследований нами была разработана методика проведения тренировочных занятий на период основного педагогического эксперимента. Были запланированы различия в проведении учебно-тренировочных занятий. Планируется, что контрольная группа будет заниматься по общепринятой методике. То есть каждая отдельная тренировка будет направлена на совершенствование двигательных возможностей в одном из видов многоборья: т.е. расчленено в лыжах, стрельбе, силовой гимнастике. Экспериментальная группа будет тренироваться по предложенному нами плану, который включает в себя комплексный подход совершенствования двигательных умений и навыков в отдельных видах спорта. Так, недельный микроцикл будет включать в себя:

- тренировку на совершенствование специальной выносливости в лыжных гонках;
- комплексную тренировку с использованием средств лыжной подготовки и силовой гимнастики;
- техническую тренировку в стрельбе;
- силовую тренировку;
- комплексную тренировку с использованием средств лыжной и стрелковой подготовок.

Чтобы сократить время на совершенствование техники стрельбы и исправлять допущенные ошибки планируется использовать стрелковый тренажер СКАТТ.

Перед началом основного педагогического эксперимента проведен анкетный опрос тренеров, занимающихся с командами полиатлонистов различной квалификации.

Анкетный опрос тренеров позволил установить, что в практике применяют методику расчлененного использования средств лыжной, стрелковой и силовой подготовок.

На этом же этапе исследования был проведен анализ физической подготовленности

сти полиатлонистов-зимников (участников эксперимента) и техники стрельбы из пневматической винтовки с выявлением характерных ошибок.

Изучались:

- скоростные показатели (бег на 100 метров с низкого старта);
- скоростно-силовые показатели (прыжковые упражнения);
- силовые показатели (сгибание-разгибание рук в висе на перекладине у юношей и из упора лежа у девушек);
- показатели выносливости (бег на 2000 метров – у девушек и 3000 метров – у юношей, лыжная гонка на 5 км и 10 км соответственно);
- показатели техники стрельбы из пневматической винтовки с использованием стрелкового тренажера СКАТТ (табл. 1).

Таблица 1.

**Анализ физической подготовленности и техники стрельбы
из пневматической винтовки участников эксперимента**

Тесты		Группа	Контрольная	Экспериментальная	Р
Бег 100 м (сек)			15,23±0,85	15,26±0,9	>0,05
Кросс (мин)			8,47±1,06	8,44±1,10	
Сгибание/разгибание рук (кол. раз)			16±7	15±6	
Прыжок в длину с места (см)			238±28	239±24	
Лыжная гонка (мин)			25,59±8,16	26,0±8,07	
Характеристика стрельбы	Средний результат выстрела		6,5±1,1	5,9±1,2	
	Время выполнения выстрела, сек		28,25±5,2	25,92±3,8	
	Поперечник рассеивания выстрелов, мм		22,17±3,5	21,83±4,4	
	Устойчивость в габарите 10,0, %		2,83±1,5	2,42±1,4	

Анализ полученных данных позволил выявить, что средние показатели физической подготовленности испытуемых были удовлетворительными и статистически достоверно не отличались у спортсменов контрольной и опытной групп ($p>0,05$). Установлено, что средние показатели техники стрельбы из пневматической винтовки, как в контрольной, так и в опытной группе были не удовлетворительны. Особенно это коснулось следующих характеристик:

- время выполнения выстрела (28 сек – контрольная, 26 сек – экспериментальная); поперечник рассеивания выстрелов (около 22 мм);
- процентное нахождение точки прицеливания в 10,0 относительно окончательного результата выстрела (2,83% – контрольная, 2,42% – экспериментальная).

Отмечено, что при сравнении результатов полиатлонистов контрольной и опытной групп статистически достоверных различий также не было найдено ($p>0,05$), что позволило нам перейти к проведению основного педагогического эксперимента в естественных условиях, сущностью которого было – коррекция тренировочной программы полиатлонистов-зимников с акцентом на совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки с использованием срочной информации. Проведение педагогического эксперимента планируется на втором этапе наших исследований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ специальной научно-методической литературы, позволяет заключить, что методика подготовки студентов в зимнем полиатлоне требует разработки инновационных подходов к его совершенствованию, а именно перераспределения средств тренировки в годичном цикле учебно-тренировочных занятий в условиях ВУЗа и внедрения технических средств, позволяющих повысить эффективность освоения техники упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаев, В.М. Спортивная подготовка студентов вузов на основе комплексных многоборий : дис. ... канд. пед. наук в виде науч. докл. / Ермолаев В.М. – Малаховка, 1997. – 24 с.
2. Заикин, И.О. Структура соревновательной деятельности в зимнем полиатлоне // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 57-59.
3. Кейно, А.Ю. Методика подготовки зимних полиатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса / А.Ю. Кейно, Е.С. Ильиных // Вестник Тамб. ун-та. Сер.: Естеств. и техн. науки. – 2001. – Т. 6. – Вып. 1. – С. 116-117.
4. Криво, В.М. Полиатлон / В.М. Криво // Физическая культура в школе. – 2003. – № 2. – С. 58-63.
5. Трифонова, Н.Н. Планирование тренировочных нагрузок квалифицированных полиатлонисток на этапах годичного цикла / Н.Н. Трифонова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 39.
6. Установка Scatt (СКАТТ) – электронный стрелковый тренажер. Тренировка на SCATTe [электронный ресурс] // URL : <http://www.shooting-ua.com> – Дата обращения 06.06.2013.

REFERENCES

1. Ermolaev, V.M. (1997), *Sports training university students in an integrated combined events*, dissertation, Malakhovka, Russian Federation.
2. Zaikin, I.O. (2008), "The structure of competitive activity in the winter polyathlon", *Journal of Sports Science*, No. 3, pp. 57-59.
3. Keyno, A.Yu. and Ilinykh, E.S. (2001), "Methods of preparing winter poliatlonists in the annual cycle of the training process", *Journal of the Tambov University*, No. 1, pp. 116-117.
4. Krivo, V.M. (2003), "Polyathlon", *Physical education at school*, No. 2, pp. 58-63.
5. Trifonova, N.N. (2007), "Planning training loads qualified poliatlonists at stages of the annual cycle", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 39-42.
6. Setting Scatt (SCATT) – electronic shooting simulator. Training on SCATT, available at: <http://www.shooting-ua.com> (accessed 06 June 2013)

Контактная информация: marivapost@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.06.2013.

УДК 378

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ МУЖЕСТВА У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

*Анатолий Петрович Шарухин, профессор, доктор педагогических наук,
Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России,*

*Виталий Викторович Ефимов, старший преподаватель,
Пермский военный институт внутренних войск МВД России*

Аннотация

Сложившаяся система подготовки курсантов вузов внутренних войск МВД России не позволяет в полной мере решить задачи по формированию навыков мужественного поведения в напряженных ситуациях военно-профессиональной деятельности. Отзывы на выпускников вузов внутренних войск МВД России показывают, что многим молодым офицерам в условиях выполнения служебно-боевых задач недостает уверенности в своих силах, смелости, решительности, тер-