

Федеральная служба Российской Федерации
по контролю за оборотом наркотиков

СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

УДК 37.37

№ гос. регистрации 115020310190

Инв. № АААА-Б15-215120860099-3

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

СибЮИ ФСКН России

генерал-майор полиции

И.А. Медведев

«___» _____ 2015 г.

ОТЧЕТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ
СПОРТА ФСКН РОССИИ

(ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ)

Шифр работы, присвоенный организацией: 31

Заместитель начальника института
по научной работе
д.с.н., профессор

Д.Д. Невирко

Научный руководитель темы
доцент кафедры оперативно-боевой и физической
подготовки (кафедра №10)

к.п.н.

подполковник полиции

Д.А. Черменёв

Красноярск 2015

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Научный руководитель темы
доцент кафедры
оперативно-боевой и
физической подготовки (каф. № 10)
к. п. н.,
подполковник полиции

Д.А. Черменёв
(реферат, введение,
разд. 1, разд. 2,
список
использованных
источников)

Исполнители темы:

преподаватель кафедры
оперативно-боевой и
физической подготовки (каф. № 10)
старший лейтенант полиции

И.В. Прудников
(разд. 1, разд. 2)

РЕФЕРАТ

Отчет 49 с., 2 табл., 24 источников.

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ ФСКН РОССИИ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ, СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Объектом исследования является процесс подготовки к участию в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта.

Предметом исследования послужила организация учебно-тренировочного процесса в органах наркоконтроля.

Цель исследования: разработать научно обоснованные методические рекомендации по организации подготовки к участию в прикладных видах спорта ФСКН России.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования:

- разработана методика проведения учебно-тренировочных занятий с использованием различных педагогических методов;
- разработана методика по обучению и совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков;
- подготовлены методические рекомендации по организации и участию в прикладных видах спорта ФСКН России.

Область применения: результаты научно-исследовательской работы предполагается использовать при организации физической подготовки и спорта в органах наркоконтроля.

Прогнозные предположения о развитии объекта исследования: применение методических рекомендаций, разработанных в результате научного исследования, позволит улучшить качество организации физической подготовки и спорта в органах наркоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. Теоретико-методологическое обоснование системы организации физической подготовки и спорта в органах наркоконтроля	7
1.1 Средства и методы для развития основных физических качеств у сотрудников органов наркоконтроля	7
1.2 Методика подготовки спортсменов в лыжных гонках	10
1.3 Методика подготовки спортсменов в дисциплинах троеборья	16
1.4 Методика подготовки спортсменов стрельбе из табельного оружия	31
2. Совершенствование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка в органах наркоконтроля является составной частью системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанного с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Возрастание уровня преступности и усложнение задач, решаемых органами наркоконтроля, обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности, сохранении и укреплении их здоровья. Поэтому совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников актуальная задача, решать которую необходимо одновременно в нескольких направлениях, начиная с общих организационно-управленческих мероприятий и заканчивая методикой проведения занятий, обучения сотрудников и проведения соревнований.

Разрабатываемые методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятиях физической подготовкой; минимальное количество инвентаря и оборудования¹.

Следует помнить, что недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными профессиональными ошибками.

За последние годы в органах наркоконтроля проведена большая работа по привлечению сотрудников к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитию служебно-прикладных видов спорта. Отмечается рост количества участвующих в спортивно-массовых мероприятиях сотрудников и работников.

В настоящее время остается ещё ряд острых вопросов по развитию физической культуры и спорта в органах наркоконтроля, требующих решения. Так, в постановлении Президиума Совета Региональной организации «Динамо»

¹ Глубокий В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2012. № 1 (10). С. 129-133.

от 22 ноября 2013 года № 23 ФСКН России указано, что лишь незначительное количество сотрудников органов наркоконтроля имеет высшую спортивную квалификацию и успешно выступает в крупных всероссийских и международных соревнованиях, а сборные команды ФСКН России имеют недостаточно высокий уровень подготовленности.

В настоящих методических рекомендациях осуществлен анализ успешного опыта организации физической подготовки, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в нескольких территориальных органах ФСКН России и СибЮИ ФСКН России, имеющих стабильные показатели по данному направлению деятельности. В результате анализа сделаны выводы, определены основные направления работы, даны практические рекомендации сотрудникам органов наркоконтроля по совершенствованию организации, спортивной работы.

Подготовленные методические материалы могут быть использованы для организации и проведения учебно-тренировочных занятий по выбранным видам спорта.

Заключительный отчет подготовлен на основе научных и методических материалов следующих авторов: Д.А. Черменёва, И.В. Прудникова, выполнен по инициативе кафедры оперативно-боевой и физической подготовки (I раздел Плана научно-исследовательской работы СибЮИ ФСКН России на 2015 год, позиция 1/31).

1. Теоретико-методологическое обоснование системы организации физической подготовки и спорта в органах наркоконтроля

Цель исследования заключается в разработке научно обоснованных методических рекомендаций по организации служебно-прикладных видов спорта в органах наркоконтроля.

В соответствии с целью настоящего исследования были поставлены следующие задачи:

1) научно обосновать необходимость разработки современных методик по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по выбранным видам спорта;

2) сформулировать общие требования по организации физической подготовки и спорта в органах наркоконтроля;

3) разработать методику по обучению и совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков;

4) подготовить методические рекомендации по организации и проведению занятий по физической подготовке и спорту в органах наркоконтроля.

В ходе исследования использовались методы: анализ научно-методической литературы и аналитических материалов, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

1.1 Средства и методы для развития основных физических качеств у сотрудников органов наркоконтроля

Вне зависимости от спортивной или трудовой специализации наиболее важные группы мышц, определяющие нормальную жизнедеятельность человека, должны иметь хорошее развитие. Такими мышечными группами, требующими особого внимания и специального (физического) воздействия, являются разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая

грудная мышца. Обязательной предпосылкой к развитию перечисленных групп мышц является предварительное укрепление мышц живота и поясничной области.¹

Следовательно, в содержание высокоинтенсивного, интервального тренинга должны быть включены упражнения, воздействующие на вышеуказанные мышечные группы. Кроме того, упражнения должны быть многосуставными, тотального характера, т.е. данные физические упражнения задействуют от 70 до 95% мышц человека, функциональными (развивают физические качества, кардио-респираторную систему, совершенствуют общеприкладные двигательные навыки).

Все естественные движения человека предполагают участие нескольких суставов для любой физической деятельности. Все многосуставные упражнения являются функциональными.

Существуют два аспекта важности функциональных движений. Во-первых, они оптимальны с точки зрения механики и потому безопасны, во-вторых, эти движения положительно влияют на деятельность желез внутренней секреции. Кроме того, упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, положительно влияют на выработку тестостерона.²

К общеприкладным следует отнести навыки подъема и переноски тяжести, преодоления с максимальной скоростью коротких отрезков, природных и искусственных препятствий, длительные передвижения шагом, бегом, на лыжах, стрельба из табельного оружия, приемы рукопашного боя. Перечисленные навыки являются базовыми для профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки. Развивать двигательные качества: силу, быстроту, выносливость и координацию, совершенствовать общеприкладные двигательные навыки позволяют следующие физические

¹ Зацорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт, 1979. 152 с.

² Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М. : АО «Аспект Пресс», 1995. 136 с.

упражнения:

- гимнастические упражнения на снарядах: перекладине, брусках, кольцах, канате;
- стрельба из разных видов табельного оружия;
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- отработка бросков, захватов, уходов;
- передвижение на лыжах различными стилями, спуски и подъемы в гору.

Результаты проделанной работы позволяют выделить наиболее эффективные упражнения для высокоинтенсивного, интервального тренинга: различные варианты сгибаний-разгибаний рук (отжиманий) в упоре лежа, на брусках, подтягивания на перекладине (различные способы); бег от 100 до 5000 м; преодоление искусственных и природных препятствий на время; передвижения на лыжах; выполнение различных стрелковых упражнений; выполнение приемов рукопашного боя.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод о том, что в содержание развития физических качеств должны входить упражнения из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок, стрельбы, рукопашного боя.

Для повышения моторной плотности занятий применяются групповой и поточный способы выполнения упражнений, при этом используются интервальный, повторный, круговой методы тренировок, метод «до отказа». Помимо перечисленных методов для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, следует использовать соревновательный метод с обязательным фиксированием результатов, это позволяет стимулировать занимающихся на достижение максимального для них показателя. Фиксация результатов позволяет при повторном выполнении комплексов высокоинтенсивного, интервального тренинга отслеживать прогресс двигательной подготовленности занимающихся.

1.2 Методика подготовки спортсменов в лыжных гонках

Лыжная подготовка входит в обязательный раздел общей физической подготовки. Цель занятий лыжным спортом – достижение высоких результатов, улучшение общей и специальной физической подготовки, совершенствование физических, морально-волевых качеств спортсмена, углубленная техническая и тактическая подготовка и овладение основами теории и методики тренировки.

При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения.

Занятия лыжным спортом способствуют выработке и совершенствованию многих необходимых навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки.

При освоении лыжного спорта необходимо освоить рациональную технику передвижения на лыжах различными стилями.

Под рациональной техникой передвижения на лыжах следует понимать систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности действий.

Техника передвижения на лыжах должна быть естественной, эффективной, экономичной, устойчивой и вариативной. Эффективность техники выражается в том, что в каждом конкретном случае осуществляется такое двигательное действие, которое позволяет достигнуть наибольшей скорости передвижения.

Техника передвижения на лыжах должна отрабатываться до автоматизма и быть устойчивой к действию сбивающих факторов. В то же время она должна быть и вариативной. Например, с изменением условий скольжения должны измениться длина шага, частота движения, углы отталкивания, величина прилагаемых усилий и т.д.

Используя силу тяги мышц, лыжник создаёт основу передвижения. Мощность работы мышц определяется амплитудой, силой и быстротой

сокращения. Работая в преодолевающем или уступающем режиме, лыжник должен заботиться и о расслаблении мышц в нерабочие, т.е. относительно пассивные, периоды цикла хода, чтобы обеспечить высокую скорость передвижения.¹

При формировании сборных команд учитывается многолетняя подготовка. Вся многолетняя подготовка лыжника-гонщика должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный.

Вся многолетняя подготовка в лыжных гонках начинается с отбора. На протяжении многолетней подготовки проводится многоступенчатый отбор лыжников-гонщиков. Из числа наиболее подготовленных спортсменов комплектуется сборная команда по лыжным гонкам и двоеборью.

Для достижения высоких результатов в лыжных гонках требуется длительная и очень напряженная тренировочная работа, по-видимому превосходящая по уровню необходимую подготовку в любом другом виде спорта.

Рациональная тренировочная деятельность осуществляется в рамках хорошо известных и проверенных на практике положений:

1. Тренировка должна быть достаточно напряженной, чтобы вызывать в организме необходимые адаптации.
2. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности подготовки, усложнения рельефа и т.д.
3. С ростом подготовленности лыжника тренировки должны приобретать все более специализированный характер. Это касается почти всех аспектов

¹ Бутин И.М. Лыжный спорт : учебник М., 2000.

(возрастание доли снежной подготовки, использование специальных тренировочных средств, приближение к режимам соревновательной деятельности в целом и по отдельным элементам).

4. Вариативность тренировочного процесса помогает снизить его монотонность и улучшить переносимость нагрузок, удлинить сроки пребывания в состоянии готовности. Реализуется это чередованием нагрузки и отдыха; продолжительных занятий и коротких; легкой тренировки и тяжелой; специализированной нагрузки и неспециализированной. Причем сочетания возможны и в виде серий, например: (тяжелая, нагрузка – легкая), в отдельном занятии и в микроцикле.¹

Лыжников-гонщиков высокой квалификации готовят на основе перспективного плана, который, как правило, составляется на годичный цикл. В нем должны предусматриваться преемственность и последовательность в постановке задач, определении средств и методов на всех этапах подготовки.

Тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации должен вестись на основе индивидуального перспективного плана, в котором обычно содержатся такие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель и основные задачи каждого этапа подготовки;
- основная методическая направленность тренировочного процесса;
- задачи циклов, основные (главные) соревнования;
- примерный объем тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле;
- спортивно-технические показатели и контрольные нормативы каждого этапа подготовки.

При составлении годового плана необходимо учитывать принципы периодизации тренировочного процесса. В основу планирования должен быть положен календарь спортивных соревнований.

¹ Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжника-гонщика // Теория и практика физической культуры. 1992. № 1.С 2 – 4.

В годовом плане содержатся следующие задачи:

- совершенствовать технику передвижения на лыжах на околосоревновательных скоростях;
- улучшить тактическое мастерство ведения спортивной борьбы в лыжных гонках;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;
- поднять на более высокий уровень функциональные возможности;
- продолжить воспитание морально-волевых качеств.

Годичный цикл подготовки лыжников-гонщиков делится на подготовительный (примерно 70% всего времени – занятия на снегу и около 30% – занятия при отсутствии снега) и соревновательный периоды.

Подготовительный период разделяют на три этапа:

- общей физической подготовки (май – июль);
- специальной физической подготовки в бесснежный период (август – первая половина октября);
- специальной физической подготовки на снегу (вторая половина октября – декабрь).

Соревновательный период длится с января по апрель и не делится на этапы. Однако на практике принято выделять этап предварительных соревнований, в котором спортсмена подводят к наилучшей спортивной форме, и этап основных соревнований, в котором он должен добиться наивысших результатов.

Тренировочный процесс лыжников-гонщиков характеризуется постоянным поиском путей увеличения тренировочных нагрузок, основанным на глубоком понимании объективных закономерностей развития и совершенствования организма спортсмена. Планирование тренировочного процесса и реализация этих планов должны предусматривать создание предпосылок для увеличения тренировочных нагрузок, направленного на улучшение спортивных результатов.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от

интенсивности нагрузок. У лыжников-гонщиков необходимо увеличить объем нагрузок в развивающем режиме (околосоревновательном, соревновательном и превышающем его), который может составлять 40-45% общего объема нагрузок в годичном цикле.

Важную роль играет при этом моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе на всех этапах подготовки, а также увеличение числа стартов (соревнований). Повышается роль специализированной подготовки в бесснежный период, на которую отводится 70–75% времени. В этот период спортсмены больше выполняют специально-развивающих упражнений с использованием тренажеров и приспособлений, возрастает роль лыжероллерной подготовки, на которую приходится 60-65% общего объема циклической работы.

Важное место в подготовке высококвалифицированных спортсменов занимают тренировки в условиях среднегорья (2–3 раза в году по 20–25 дней). В настоящее время объемы тренировочных нагрузок составляют 8-10 тыс. км в год, однако резервы увеличения их еще значительны.

Эффективность тренировочного процесса повышается при правильном чередовании малых, средних и больших нагрузок в микро, мезо и макроциклах. С увеличением тренировочных нагрузок возрастает роль педагогического контроля за переносимостью их, а также оценки эффективности и целесообразности увеличения нагрузок.

Систематический сравнительный анализ данных о скорости передвижения и ЧСС во время занятий позволяет судить о работоспособности спортсменов на всех этапах и корректировать тренировочную программу.

Лыжники-гонщики применяют сдвоенные макроциклы подготовки (к летним и зимним соревнованиям), при которых они дважды в году должны быть в хорошей спортивной форме. Оптимальное сочетание подготовки и участия в соревнованиях с учетом закономерностей становления спортивной формы позволяет использовать соревнования в бесснежное время как эффективное средство управления процессом спортивной тренировки.

Подготовительный период первого макроцикла делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап включает три мезоцикла:

- втягивающий;
- поддерживающий;
- базовый, который захватывает полторы недели специально-подготовительного этапа (первая декада июля).

Во втягивающем мезоцикле ставится задача с помощью средств ОФП подготовить спортсмена (прежде всего его опорно-двигательный аппарат) к последующим тренировочным нагрузкам. Затем в течение двух недель при средних нагрузках с использованием специальных средств тренировки заканчивается подготовка к тренировкам в поддерживающем мезоцикле.

Во втягивающем и поддерживающем мезоциклах первого цикла подготовки тренировочные нагрузки повышают постепенно в каждом микроцикле. На отдельных занятиях соотношение объема и интенсивности нагрузок необходимо изменять при тенденции к увеличению общей нагрузки.

Величину тренировочных нагрузок следует регулировать и в пределах микроцикла (недельного), чтобы работоспособность спортсменов восстанавливалась к очередному микроциклу. Не следует предусматривать максимальные тренировочные нагрузки. В этом мезоцикле используются все средства специальной подготовки: бег, имитация, лыжероллеры, различные тренажеры и т. д. в сочетании со средствами ОФП.

Развивающий мезоцикл в бесснежное время длится примерно полтора месяца. В этом мезоцикле должна решаться главная и наиболее сложная задача – повышения уровня специальной физической подготовленности. Поэтому важно не только правильно подобрать средства специальной подготовки, но и строго чередовать нагрузки в микроциклах.

Соревновательный период (январь – апрель) следует разделить на два этапа: предварительных и основных соревнований. Выделение этапа

предварительных соревнований (январь) позволяет увеличить продолжительность подготовки в развивающем режиме и уменьшить период основных соревнований до двух с половиной месяцев. Поэтому престижные соревнования, которые часто проводятся в январе, необходимо рассматривать как подготовку к основным соревнованиям, которые планируются, как правило, на февраль – март.

Этап основных соревнований включает мезоциклы реализации спортивной формы и восстанавливающий.

На этом этапе необходимо подвести гонщиков к наивысшей спортивной форме непосредственно к главным соревнованиям и поддерживать ее до окончания основных соревнований.

Гонщики смогут достичь высоких спортивных результатов при правильном сочетании соревновательных и тренировочных нагрузок в развивающем, поддерживающем и восстанавливающем режимах.

1.3 Методика подготовки спортсменов в дисциплинах троеборья

Служебно-прикладной вид спорта троеборье включает в себя три спортивных дисциплины: стрельба из табельного оружия, демонстрация приемов рукопашного боя, кроссовый бег на 1000 м.

Так как данные виды спорта являются разными по структуре движений необходимо рассматривать комплексно методику подготовки в данном виде спорта.

Подготовка бегунов основывается на методологических положениях: концепции периодизации спортивной тренировки; теории спорта; теории адаптации.

Этот подход наиболее приемлем при подготовке спортсменов массовых разрядов и предусматривает комплексное развитие общей и специальной выносливости, силы, быстроты, т.е. одновременное развитие этих качеств на всех этапах подготовительного сезона.

Тренировочный процесс организуется таким образом, чтобы спортсмен достиг наивысшей спортивной формы к запланированному главному старту года, выступления в остальных соревнованиях оцениваются как вспомогательные, носящие характер подготовки.

Период подготовки к главному старту является макроцикл, длится 1 год и состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный и переходный.

В подготовительном периоде подготовка бегунов разбита на базовый и специально-подготовительный этапы.

Базовый этап, где преимущественно используются объемные беговые нагрузки для развития выносливости как основы интенсивной беговой работы, длится 5 месяцев (мезоциклов): сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь и январь.

Главной задачей учебно-тренировочного процесса в сентябре является адаптация спортсменов к длительной мышечной работе. Количество тренировок в недельном цикле подготовки (микроцикле) – 6. Средства подготовки: специально-подготовительные упражнения; бег по дорожке стадиона; бег по пересеченной местности (кросс); силовые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости; упражнения для развития гибкости. Основным методом подготовки – непрерывный в условиях равномерной работы. В среднем за одно тренировочное занятие бегуны пробегают 10-12 км. Нагрузка выполняется на ЧСС от 120 до 160 уд/мин.

С октября по январь увеличивается общий объем беговой нагрузки. К тренировочной нагрузке, выполняемой в условиях равномерной работы, добавляется переменная работа. Например: во время кросса на 12 км 3–4 ускорения на 200–300 м. Тренировки проводятся на ЧСС 140–160 уд/мин. При выполнении ускорений частота пульса возрастает до 180 уд/мин.

Для развития силовых способностей бегуны в понедельник и четверг, по окончании беговой тренировки, в течение 20–25 минут делают силовые упражнения. Упражнения, направленные на развитие мышц живота, растягивание и расслабление, спортсмены выполняют ежедневно.

Специально-подготовительный этап предполагает развитие качеств, которые необходимы в предстоящей соревновательной деятельности, длится 3 (мезоцикла): февраль, март, апрель.

Задачей данного этапа является развитие специальной выносливости. Средства подготовки: интегральные (комплексные) учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно и упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц ног, спины и живота. Методы подготовки: непрерывный в условиях равномерной и переменной работы, интервальный, соревновательный и игровой. На специально-подготовительном этапе подготовки особое внимание уделяется совершенствованию техники бега.

Соревновательный период бегунов-стайеров состоит из предсоревновательного и соревновательного этапа подготовки.

Предсоревновательный этап, где продолжается дальнейшее совершенствование качеств соревновательной деятельности путем уменьшения объемных тренировок и увеличения их интенсивности, длится 1 мезоцикл – май. Средства подготовки: учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно. Методы подготовки: непрерывный, интервальный, соревновательный. Планируется участие в 3 и более соревнованиях, которые являются средствами подготовки к главному старту.

На этом этапе подготовки основное внимание уделяется развитию специальной выносливости, быстроты, совершенствованию техники бега по пересеченной местности.

Перед контрольными соревнованиями нагрузка снижается, но незначительно. Накануне этих соревнований спортсмены пробегают 5–6 км с 4–5 ускорениями на 100–200 м. Обращается внимание спортсменов на легкость бега. При этом ЧСС после ускорения не должно быть выше 170–180 уд/мин.

Большое внимание уделяется развитию гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление выполняются в конце каждого учебно-тренировочного занятия в течение 15–20 мин. Силовые упражнения на этапе предсоревновательной подготовки не выполняются.

Соревновательный этап осуществляет подводку и участие в соревновании или серий соревнований, которые являются итоговым показателем всей предшествующей тренировочной работы, Длится 2–3 микроцикла в июне.

Второй дисциплиной входящей в троеборье является демонстрация приемов рукопашного боя. Данные навыки требуют тщательной подготовки спортсменов. Так как при выполнении приемов рукопашного боя выполняется много элементов борьбы (броски, захваты, удержания, освобождение от удержания) и элементы рукопашного боя (удары ногами и руками, обезоруживание и т.д.).

Поэтому на занятиях по обучению и совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков следует использовать все методы обучения, принятые в педагогической практике. Так, при формировании служебно-прикладных двигательных навыков (приемов рукопашного боя) у сотрудников органов наркоконтроля рекомендуем применять две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный методы).

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Оптимальное сочетание вышеназванных методов в соответствии с методическими принципами обеспечивают успешную реализацию комплекса задач физической подготовки.

Специфические методы физической подготовки связаны с практическим выполнением упражнений и определяются особенностями регулирования задаваемой нагрузки и отдыха, а также рациональным подходом к освоению двигательных действий.

Способы общей регламентации использования средств физической подготовки и дозирования нагрузки выражаются методами строго регламентированного упражнения, а также игровым и соревновательным методами.

При использовании методов строго регламентированного упражнения каждое упражнение рекомендуется выполнять в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность по твердо, предписанной программе (по подбору приемов рукопашного боя, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния обучаемых и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) эффективно осваивать технику приемов рукопашного боя.

На занятиях по обучению приемам рукопашного боя преподаватели (инструкторы) должны применять две подгруппы методов:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

Более подробно рассмотрим методы обучения двигательным действиям, к ним относятся:

1) метод целостно-конструктивного упражнения (метод разучивания в целом);

- 2) расчленено-конструктивный метод (метод разучивания по частям);
- 3) метод сопряженного воздействия.

Метод разучивания в целом рекомендуем применять на заключительном этапе обучения двигательным действиям или на любом этапе обучения при изучении сравнительно простого упражнения (выполнение захвата, поворот прыжком и т.п.). Следует учитывать, что недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно у обучаемых закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении приемов или комбинаций приемов со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае преподаватели (инструкторы) должны отдавать предпочтение методу разучивания по частям.

Метод разучивания по частям должен использоваться на начальных этапах обучения. Он предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод разучивания по частям позволяет: облегчить процесс усвоения двигательного действия; сделать процесс обучения более адекватным способностям обучаемых; разнообразить подводящие упражнения; повысить эмоциональный фон занятия; решить задачу обогащения двигательного опыта.

Преподавателям (инструкторам) следует знать, что недостатком метода разучивания по частям является изолированные расчлененные элементы, которые не всегда легко удастся объединить в целостное двигательное действие.

Метод сопряженного воздействия рекомендуем использовать на занятиях с достаточно подготовленными обучаемыми и в процессе совершенствования разученных приемов рукопашного боя для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, обучаемый должен выполнять бросок через бедро более

тяжелого, чем он сам, противника. В этом случае одновременно происходит совершенствование, как техники движений, так и развитие физического качества «сила».

При применении метода сопряженного воздействия преподавательскому составу необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучаемых организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Игровой метод следует использовать для совершенствования двигательных умений и навыков, этот метод также позволяет повысить общую физическую подготовленность. На практических занятиях по физической подготовке игровой метод рекомендуем применять в виде эстафет с элементами единоборств, ролевых игр. К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода можно назвать следующие: соперничество в том или ином двигательном действии в соответствии с заранее установленными правилами; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокое спортивное достижение; ограничение возможности в управлении обучаемыми, в регулировании их нагрузки. Примером применения соревновательного метода являются: учебно-тренировочные поединки по правилам рукопашного боя, самбо, дзюдо; участие в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта. Учебно-тренировочные поединки рекомендуем проводить только в защитном снаряжении и при достаточном владении обучаемыми приемами рукопашного боя.

Также при обучении сотрудников органов наркоконтроля приемам рукопашного боя преподаватели должны применять и общепедагогические методы.

Применение общепедагогических методов должно зависеть от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовленности обучаемых, особенностей личности и подготовки преподавателя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Словесные методы.

Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

Описание. Это способ создания у обучаемых представления о действии. При помощи описания обучаемым сообщить фактический материал, сказать, что надо делать, но не указывать, почему надо так делать.

Объяснение. Следует применять в целях ознакомления обучаемых с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко использовать специальную терминологию, характерную для данного раздела программы, что делает объяснение более кратким.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме должен оценить качество его выполнения или указать на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному обучаемому.

Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью обучаемых на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения необходимо давать для выполнения какого-либо действия («выполнить захват», «встать в боевую стойку» и т.д.).

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного

воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание должно представлять собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

Словесные методы рекомендуется использовать в лаконичном виде и в сочетании с наглядными методами, этому способствуют специальная терминология и название этих действий. Поэтому от обучаемых следует добиваться знания названий всех осваиваемых приемов рукопашного боя.

Наглядные методы, используемые в физической подготовке, во многом определяют эффективность практических занятий и результативность обучения прикладным навыкам.

В физической подготовке методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности;
- метод опосредованной наглядности;
- методы направленного прочувствования двигательного действия. Ниже

приводим рекомендации по их использованию.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у обучаемых правильного представления о технике выполнения приема. Непосредственный показ (демонстрация) приема преподавателем или одним из обучаемым всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и обучаемыми, плоскость основных движений (например, стоя к обучаемым боком, легче показать технику прямого удара ногой и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру приема.

Методы опосредованной наглядности. Создают дополнительные возможности для восприятия обучаемыми приемов с помощью изображения. К ним относится демонстрация наглядных пособий, учебных видеофильмов. Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание обучаемых на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Движение можно остановить в любой фазе, замедлить скорость воспроизведения, прокомментировать, повторить. Показ может осуществляться как непосредственно преподавательским составом, так и наиболее подготовленными обучаемыми, при этом показ обязательно комментируется преподавателем.

Методы наглядного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направленная помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты выполнения приема.

Многообразие методов физической подготовки должно ориентировать преподавателей (инструкторов) оперативно-боевой и физической подготовки на их умелое использование в учебном процессе.

При обучении приемам рукопашного боя рекомендуем придерживаться следующей последовательности.

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление, разучивание, совершенствование (тренировка).

Ознакомление с приемом. Цель ознакомления с приемом – создать у обучаемых правильное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать прием;
- образцово показать прием в целом (в боевом темпе);

– разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование приема);

– показать, если это необходимо, прием по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения;

– указать на главное в технике выполнения данного приема.

На этапе ознакомления необходимо применять преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучаемым осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику его выполнения.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению общетеоретического уровня, усвоению терминологии приемов. Кроме того, при назывании приема создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и наиболее подготовленным обучаемым. Этот метод демонстрации, как правило, следует применять в том случае, когда необходимо сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов. Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема.

Разучивание приема. Задача разучивания приема – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема обучаемыми.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание рекомендуем осуществлять методом целостно-конструктивного упражнения (методом разучивания в целом), расчленено-

конструктивным методом (методом разучивания по частям), методом сопряженного воздействия.

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приема проводится путем многократного его выполнения в целом (без разделений и остановок), вначале в медленном темпе без разделений и остановок, а затем в постепенно ускоряющемся и боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке, как по команде руководителя занятий, так и самостоятельно.

Особенность метода разучивания по частям состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий.

Разучивание приема по разделениям (частям) должно проводиться по следующей схеме. Вначале нужно объяснить, что делать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай – РАЗ» и т.д. Например: «На счет «РАЗ» с шагом вперед захватить руками ноги противника сзади ниже колен; на счет «ДВА» рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю; на счет «ТРИ» обозначить удар ногой в болевую точку». По разделениям прием выполняется несколько раз.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА» и т.д.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятий.

Совершенствование техники приема – это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На

данном этапе необходимо достигнуть качественного (автоматизированного) овладения двигательным навыком в процессе его практического применения, а также необходимо формировать высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Для качественного овладения приемом рекомендуем усложнять обстановку. Это достигается:

- изменением начальных и заключительных положений;
- выполнением приема на точность;
- увеличением количества повторений, скорости и дистанции передвижения;
- применением внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения противника и т.п.);
- выполнением приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально-подготовленных местах, так и на различной местности;
- выполнением некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включением в тренировку соревновательного метода.

Дальнейшее совершенствование приемов должно осуществляться в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения.

Таким образом, заключительный этап обучения характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

Рекомендуем на занятиях по оперативно-боевой и физической подготовке применять задания, по своему содержанию схожие с действиями (приемами), встречающимися в практике оперативно-служебной деятельности сотрудников органов наркоконтроля. Многократное выполнение этих приемов позволяет оказывать целенаправленное воздействие на формирование физической и психологической готовности сотрудников к единоборству с правонарушителем.

Способами организации обучаемых на занятиях по рукопашному бою являются: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный и круговой.

Наиболее широко при обучении прикладным навыкам и приемам рукопашного боя следует применять фронтальный способ, предполагающий одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися.

Фронтальный способ характеризуется выполнением всем составом учебной группы одного и того же задания независимо от форм построения обучаемых (колонна, шеренги, круг). Этот способ широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако преподавателям необходимо стремиться как можно больше использовать фронтальный способ и в основной части. Фронтальный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия.

Поточный способ организации занимающихся предполагает поочередное выполнение боевого приема борьбы одним или несколькими обучаемыми друг за другом. При данном способе необходимо использовать, как правило, построение в колонну по одному (по два или четыре) человека. Поточный способ позволяет обеспечить дифференцированный подход к обучению, поскольку выполнение приемов рукопашного боя дает возможность оценить действия каждого и указать на имеющиеся ошибки в выполнении того или иного приема.

Групповой способ предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных условно-целевых заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания условно-целевых заданий следует осуществлять с учетом пола, уровня

подготовленности и других признаков (например, по росто-весовым показателям). Применение данного способа требует специальной подготовки помощников преподавателя из числа, наиболее подготовленных занимающихся и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего занятия.

Индивидуальный способ заключается в том, что обучаемым предлагаются индивидуальные задания по выполнению приемов рукопашного боя, которые выполняются ими самостоятельно. Индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся по уровню подготовки от основного состава учебной группы.

Круговой способ предусматривает последовательное выполнение обучаемыми серии заданий (приемов рукопашного боя) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Например, в круг включаются 4-8 приемов самозащиты, различных способов задержания правонарушителя. На каждом учебном месте выполняются прием или действие, взятые из тем раздела «Приемы рукопашного боя». Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Круговой способ организации обучаемых рекомендуем использовать для развития физических качеств и совершенствования навыков единоборства. Например: первое учебное место – борьба в стойке по правилам самбо; второе – учебно-тренировочный поединок по правилам бокса (кикбоксинга); третье – борьба в партере; четвертое учебное место – учебно-тренировочный поединок с применением техники ударов, бросков, борьбы в партере.

В содержание занятий по обучению приемам рукопашного боя рекомендуем включать комплексы высокоинтенсивного, интервального тренинга. Комплексы упражнений должны входить в содержание основной части занятия. Выполнение высокоинтенсивных упражнений по времени не должно занимать больше десяти минут. Комплексы высокоинтенсивного, интервального тренинга могут выполняться как в начале основной части, так и в ее

конце. Все зависит от этапа обучения, подготовленности обучаемых и задач, выполняемых на занятии.

Третий вид, входящий в троеборье это стрельба из табельного оружия. Выполнение участниками упражнения из пистолета Макарова ПМ-4 «Скоростная стрельба после передвижения с переносом огня по фронту».

В спортивной стрельбе из табельного оружия предъявляются очень высокие требования к спортсменам участвующим в данных видах соревнований. Так, чтобы показать результат в стрельбе в районе 1 разряда необходимо тренироваться с высокой интенсивностью несколько раз в неделю. Поэтому заниматься спортивной стрельбой достаточно непростое дело. Необходимы места для проведения занятий (тир), обеспечение боеприпасами и оружием в необходимом количестве.

1.4 Методика подготовки стрельбе из табельного оружия

Стрельба из табельного оружия является одним из основных прикладных видов спорта, который непосредственно связан с выполнением оперативно-служебных задач сотрудникам наркоконтроля.

Соревнования проводятся по трем основным вида табельного оружия (пистолет, автомат, снайперская винтовка).

Из пистолета Макарова выполняются упражнения ПМ-2, ПМ-3, ПМ-4, ПМ-5.

ПМ-2 стрельба с места по неподвижной цели днем

Цель: спортивная мишень № 4, с черным кругом;

Расстояние – 25 м;

Пробная серия 5 выстрелов 5 мин;

Две зачетные серии по 10 выстрелов по 10 мин каждая.

ПМ-3 стрельба с места по неподвижной цели днем

Цель: спортивная мишень № 4, с черным кругом;

Расстояние – 25 м;

Пробная серия 5 выстрелов 5 мин;

Три зачетные серии по 10 выстрелов по 10 мин. каждая.

ПМ-4 скоростная стрельба с места после передвижения с переносом огня
по фронту

Цель: грудная мишень № 4, мишень со смещенным центром;

Расстояние – 25 м;

Время на выполнение серии 5 выстрелов 20 сек;

1 серия 5 выстрелов стрельба после преодоления 25 м по грудной мишени № 4;

2 серия 5 выстрелов стрельба после преодоления 25 м по мишени со смещенным центром.

ПМ-5 скоростная стрельба с места по внезапно появляющейся цели

Цель: 3 мишени со смещенным центром;

Расстояние – 25 м;

Время на выполнение серии 3 выстрела 8 сек, выполняется три серии.

Стрелок находится спиной к мишени.

Из автомата Калашникова выполняются
упражнения АК-3, АК-4.

Упражнение АК-3 стрельба из трех положений (лежа, с колена и стоя)

Цель: мишень № 4 (грудная фигура с кругами);

Расстояние – 100 метров;

Производится по 10 выстрелов из каждого положения. Время на подготовку перед началом упражнения – 3 мин., перед второй и третьей сериями по 1 мин. Время на стрельбу лежа без упора – 8 мин., с колена – 10 мин., стоя – 12 мин.

Упражнение АК-4 скоростная стрельба из трех положений
(лежа, с колена и стоя)

Цель: мишень № 1 г (интерпол);

Расстояние – 100 метров;

Производится по 10 выстрелов из каждого положения. Время на подготовку перед началом упражнения – 3 мин., перед второй и третьей сериями

по 1 мин. Время на стрельбу лежа без упора – 30 сек., с колена – 40 сек., стоя – 50 сек.

Из снайперской винтовки Драгунова выполняются
упражнения СВ-1, СВ-2.

Упражнение СВ-1 выполняется на дистанции 200 м по трем мишеням № 5 «б» (голова с кругами) лежа с упора. Между центрами мишеней расстояние 1 м время на выполнение одного выстрела 3 сек., время между показами 7 сек.

Упражнение СВ-2 выполняется на дистанции 300 м по 5 неподвижным мишеням № 4 (грудная фигура с кругами) лежа с упора. Между центрами мишеней расстояние 1 м. время на выполнение одной серии 30 сек.¹

Чтобы подготовить квалифицированного стрелка необходимо не только материальная база, лица, проводящие учебно-тренировочные занятия, но и управление тренировочным процессом.

Эффективное управление тренировочным процессом невозможно без наличия модельных характеристик различных составляющих спортивного мастерства. Ориентация на модельные значения позволяет оценить степень соответствия двигательных качеств и способностей запланированному спортивному результату, эффективность проводившейся тренировки и направление следующей.

В иерархии модельных характеристик выделяется три уровня: соревновательная деятельность; специальная подготовленность и ведущие системы организма.²

Деление на указанные уровни во многом носит условный характер, однако позволяет четко ориентировать различные составляющие процесса спортивной тренировки (постановку задач на том или ином этапе, выбор

¹ Об утверждении Единого календарного плана спортивных мероприятий на 2015 г. и Порядка проведения чемпионатов ФСКН России по служебно-прикладным видам спорта в 2015 году : приказ ФСКН России от 31.12.2014 № 543.

² Дунаев К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов. СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2007. 300 с.

методов контроля, средств педагогического воздействия и т.д.) на целенаправленное совершенствование в заданном направлении.

Разработка модельных характеристик требует представления о структуре подготовленности спортсмена, основных факторах, ее определяющих, и их влиянии на спортивные достижения. Решение этого вопроса стало возможным благодаря привлечению современных методов обработки экспериментальных данных, и, прежде всего, методов корреляционного и факторного анализа.

Известно, что простая сумма данных об отдельных элементах, составляющих систему стрелковой подготовки, не только не дает целостной картины, но и может приводить к несогласованности и противоречиям. Поэтому при изучении любой проблемы необходимо построение такой модели, которая характеризовала бы изучаемую систему как целое. Эти модели в дальнейшем выполняют функции средств организации исследования изучаемых объектов и управления ими.

При создании модели, системы обычно проходит несколько этапов: – выяснение элементов системы, их взаимосвязей, построение блок-схемы, определение единиц измерений; – определение количественных характеристик составляющих модели, выбор методов математической обработки данных, выделение существенных и несущественных переменных; – расчет поведения всей системы в целом.¹

С теоретических и практических соображений, модельные характеристики позволяют: – определить возможные резервы и развитие стрелковой подготовки; – объективно оценить эффективность тех или иных методов стрелковой подготовки; – контролировать динамику стрелковой подготовленности.

При разработке модели стрелковой подготовленности мы выделили основные и второстепенные факторы, влияющие на уровень стрелковой подготовленности.

¹ Кузнецов В.В. Спорт – основной фактор научного познания резервных возможностей человека // Теория и практика физической культуры. 1979. С. 45.

К основным факторам, влияющим на стрелковую подготовленность, относятся: – навыки управления специальным режимом дыхания при стрельбе; – навыки прицеливания, включающие в себя остроту зрения, концентрацию внимания и аккомодацию; – навыки обработки спуска курка с боевого взвода.

К второстепенным факторам, влияющим на стрелковую подготовленность, относятся: – погодные условия (ветер, осадки, солнце, сумерки); – наличие сильных соперников на соревнованиях, неудобная жеребьевка старта; – очная борьба на соревнованиях (одновременная стрельба на огневых рубежах с соперниками).

Таким образом, в процессе подготовки сначала должны появляться теоретические знания об этом факторе, а впоследствии при многократном повторении формироваться умения и навыки.

Мы считаем, что в процессе совершенствования стрелковой подготовленности формирование данных умений и навыков должно осуществляться одновременно, не разделяя их на этапы и периоды.

По нашему мнению, выделенные нами основные и второстепенные факторы, считаются определяющими в процессе стрелковой подготовки, навыки управления специальным режимом дыхания при стрельбе после динамической нагрузки; навыки прицеливания (острота зрения, концентрация внимания, аккомодация); навыки обработка спуска курка при выстреле; погодные условия (ветер, осадки, солнце, сумерки); наличие зрителей, прессы на соревнованиях; наличие сильных соперников на соревнованиях, неудобная жеребьевка старта; очная борьба на соревнованиях (одновременная стрельба на огневых рубежах с соперниками).

Мы полагаем, что, только одновременно совершенствуя основные факторы, влияющие на стрелковый компонент, будет получен положительный результат в процессе стрелковой подготовки.¹

В настоящее время в обучении стрельбе при подготовке спортсменов для повышения спортивного результата в стрельбе используются большой «настрел» боеприпасов не учитывая теоретические положения стрелкового спорта, без учета специфики и экспериментального обоснования, что не может в должной мере отвечать современным требованиям спортивной практики.²

Такой подход к стрелковой подготовке не может позволить сформировать прочные устойчивые навыки стрельбы. Так как необходимо формировать правильную технику стрельбы и закладывать основы техники стрельбы. А в дальнейшем технику стрельбы необходимо только совершенствовать.

По результатам проведенных исследований установлено, что факторы, влияющие на меткую и кучную стрельбу, могут быть подразделены на основные и второстепенные.

К основным факторам, влияющим на меткую и кучную стрельбу, относятся:

1. Неправильная обработка спуска курка при выстреле (пробоины уходят вниз влево). При нажатии на спусковой крючок стрелок быстро нажимает на спусковой крючок после выжима свободного хода курка, подлавливание центра мишени, неравномерное распределение усилия указательного пальца во время спуска курка с боевого взвода.

В условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований предъявляются большие требования к нервно-мышечной работе спортсмена, так как при стрельбе осуществляется высокая координация многих групп

¹ Черменёв Д.А. Проблемы и перспективы совершенствования стрелковой подготовленности сотрудников органов внутренних дел (по итогам выступления сборной команды Сибирского юридического института МВД России во Всероссийских соревнованиях по служебному биатлону) // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2010. № 4 (8). С. 162-165.

² Жилина М.Я. Построение тренировочного процесса квалифицированных стрелков на основе программирования тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1995. № 3. С. 40.

мышц, удерживающих относительно неподвижную изготовку. Отклонение туловища стрелка всего на 9–13 градусов дает отклонение пробойны на мишени на 13–17 см от центра.

Во время соревнований повышенные требования предъявляются к нервной системе. Выброс различных гормонов в кровь в предстартовом состоянии возрастает у некоторых биатлонистов в 10–15 раз по сравнению с состоянием покоя. Это, естественно, вызывает учащение пульса, изменение артериального давления и увеличение сердечного выброса, увеличение тремора рук, нарушение тонкой координации работы мышц и др. Таким образом, становится очевидным, что главная роль в обеспечении устойчивости системы «стрелок-оружие» принадлежит мышечному чувству.

Как и во многих других областях человеческой деятельности, главным в стрелковом спорте выступают зрительные ощущения. В то же время значительная часть рабочих процессов в стрельбе может с успехом выполняться под руководством ощущений равновесия, тонуса мышц, устойчивого состояния, связочного аппарата и др.

2. Неправильное прицеливание (пробойны располагаются по всей мишени, заваливание мушки в момент выстрела вправо, влево, вверх, вниз). Во время прицеливания стрелок не концентрирует внимание на прицельных приспособлениях и переводит взгляд на мишень. В момент выстрела стрелок не концентрирует внимание на прицельных приспособлениях и происходит заваливание мушки.

В обеспечении устойчивости тела и координации вертикальной позы человека немаловажная роль отводится зрительному анализатору. Исследования показывают, что «выключение» зрения при прицеливании приводит к нарушениям реакций равновесия. Это обусловлено не только отсутствием зрительной ориентации по окружающим предметам, но и исключением влияния света в связи с уменьшением сигналов экстеро и проприоцептивных раздражений, идущих с мускулатуры глаз и век.

3. Неправильное дыхание во время стрельбы (пробоины располагаются по всей мишени с большими отрывами). В момент выстрела стрелок не контролирует дыхание (нет задержки дыхания в момент выстрела), ствол оружия двигается вместе с корпусом стрелка.

4. Сбит прицел или неправильно выбран район прицеливания (пробоины кучно находятся далеко от контрольной точки на мишени). Стрелок неправильно выбрал район прицеливания, не может совместить среднюю точку прицеливания с контрольной точкой на мишени.

Стрелкам необходимо формировать навыки корректировки стрельбы, так как при выполнении стрелковых упражнений или на соревнованиях стрельба может быть кучная, но не меткая, и большинство выстрелов могут быть промахами. Поэтому необходимы навыки корректировки стрельбы с помощью методов срочной информации (наглядной или речевой).

Второстепенные факторы, влияющие на меткую и кучную стрельбу:

1. Погодные условия (ветер, осадки, солнце, сумерки). Более всего на результат влияют освещенность и ветер.

2. Наличие зрителей, прессы на соревнованиях. Одновременно на стрелка действуют и внешние факторы – незнакомое стрельбище, присутствие судей, зрителей и пр. В этих условиях стрелок должен продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат. Поэтому в процесс подготовки стрелков необходимо включать психологическую подготовку и ведение стрельбы на эмоциональном возбуждении.

3. Наличие сильных соперников на соревнованиях, неудобная жеребьевка старта. Наличие сильных соперников является психологическим раздражителем для спортсменов.

4. Очная борьба на соревнованиях (одновременная стрельба на огневых рубежах с соперником). Ведение очной стрельбы всегда очень напряженный процесс, и в нем выигрывает тот спортсмен, который психологически и эмоционально более устойчив и не подвержен сбивающим факторам.

Устойчивость во многом зависит от состояния организма. На него действуют и такие факторы, как недостаток кислорода и света (в закрытых помещениях), состояние нервной системы, взаимодействие различных анализаторов (зрительного, вестибулярного, двигательного). Ведущая роль может принадлежать то одному, то другому из них, в зависимости от характера деятельности человека в данный момент.

Учитывая вышеизложенное, мы предложили универсальную методику подготовки стрелков не зависимо от вида оружия, но учитывая его особенности таблица 1.

При подготовке спортсменов различной квалификации в первую очередь надо учитывать уровень сформированности прикладных навыков при обращении с оружием. Используя предложенную методику, мы с помощью предложенных тестов (стрелковых упражнений) сначала выявляем уровень спортсмена, выявляем основные ошибки, допускаемые при стрельбе и с помощью методики, формируем правильные навыки стрельбы тем самым, повышая общий уровень стрелковой подготовленности спортсменов.¹

Таблица 1 – Методика повышения уровня стрелковой подготовленности

1 уровень – определение уровня стрелковой подготовленности:
№ 1 10 выстрелов из пистолета без учета времени по белому листу мишени
№ 2 5 выстрелов из пистолета по 5 мишеням с переносом огня по фронту за 12 сек.
№ 3 10 выстрелов из АК (лежа, с колена, стоя) по белому листу серия 10 мин
№ 4 10 выстрелов из АК по белому листу лежа – 30 сек, с колена – 40 сек, стоя – 50 сек.
№ 5 10 выстрелов из винтовки с оптическим прицелом из положения лежа
№ 6 10 выстрелов из винтовки с оптическим прицелом из положения лежа по 3 сек на выстрел

¹ Черменёв Д.А. Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Черменёв. СПб., 2013. – 23 с.

Продолжение таблицы 1

2 уровень – выявление характера ошибок при стрельбе по расположению пробоев на мишени:				
Ошибки при изготовке	Ошибки в управлении дыханием во время выстрела	Ошибки в прицеливании	Ошибки при обработке спуска курка с боевого взвода	Ошибки при самокорректировке стрельбы
3 уровень – формирование знаний				
4 уровень – формирование умений и навыков прицельной стрельбы:				
– принятие изготовления с сохранением системы стрелок-оружия; – контроль за положением туловища, рук, ног и головы во время стрельбы	– задержка дыхания на полувдохе во время стрельбы; – навыки гипервентиляции легких; – навыки контроля за режимом дыхания; – навыки восстановления и регуляции дыхания во время стрельбы	– навыки прицеливания с открытым и оптическими прицелами; – навыки устранения ошибок, допускаемых при прицеливании; – навыки аккомодации	– способы управления спуском курка; – навыки плавной обработки спуска курка; – навыки устранения ошибок, допускаемых при спуске курка; – навыки управления спуском курка в зависимости от характера натяжения УСМ	– навыки самостоятельного внесения поправок в стрельбу по расположению пробоев на мишени; – навыки изменения СТП в зависимости от изменяющихся условий стрельбы; – навыки внесения поправок, вносимых в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром на мишени

В ходе исследования были разработаны критерии оценки уровня стрелковой подготовленности таблица 2.

Таблица 2 – Уровень специальной стрелковой подготовленности

Низкий	Средний	Высокий
1	2	3
Изготовка:		
– не равномерно распределена масса тела при изготовке; – нет жесткой фиксации ног при стрельбе; – нарушена система стрелок-оружия	– после физической нагрузки незначительно нарушается система стрелок-оружия	– сохраняет систему стрелок-оружия, не допуская ошибок

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Дыхание:		
<ul style="list-style-type: none"> – перед стрельбой стрелок не может быстро восстановить дыхание; – в момент выстрела не может контролировать специальный режим дыхания; – не может произвести выстрел в дыхательной паузе 	<ul style="list-style-type: none"> – контролирует специальный режим дыхания во время стрельбы; – чрезмерно задерживает дыхание при выстреле 	<ul style="list-style-type: none"> – перед стрельбой восстанавливает дыхание; – во время стрельбы соблюдает специальный режим дыхания; – выстрел производит на вдохе
Прицеливание:		
<ul style="list-style-type: none"> – нет концентрации внимания на прицельных приспособлениях в момент выстрела; – при выстреле взгляд фокусируется на мишени, а не на прицельных приспособлениях 	<ul style="list-style-type: none"> – полностью не концентрирует внимание на прицельных приспособлениях; – долго «заценивается» (ждет наилучшего расположения прицельных приспособлений на мишени) 	<ul style="list-style-type: none"> – концентрирует внимание на прицельных приспособлениях при выстреле; – сохраняет положение ровной мушки в момент выстрела; – прицеливание однообразное
Обработка спуска курка:		
<ul style="list-style-type: none"> – на фоне эмоционального возбуждения и усталости не может концентрировать внимание на обработке спуска; – ускоряет нажим на спусковой крючок при выстреле 	<ul style="list-style-type: none"> – в целом правильно производит спуск курка, но после эмоциональной нагрузки при спуске курка допускает незначительные ошибки 	<ul style="list-style-type: none"> – концентрирует внимание на правильном спуске курка; – иногда при спуске курка допускает незначительные ошибки
Внесение поправок в стрельбу:		
<ul style="list-style-type: none"> – не имеет навыков корректировки стрельбы 	<ul style="list-style-type: none"> – имеет не стабильные навыки корректировки стрельбы 	<ul style="list-style-type: none"> – имеет прочные навыки корректировки стрельбы
Стабильность результатов:		
<ul style="list-style-type: none"> – низкая 	<ul style="list-style-type: none"> – средняя 	<ul style="list-style-type: none"> – высокая

2. Совершенствование спортивно-массовой работы

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в органах наркоконтроля должна осуществляться в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий ФСКН России, территориальных органов и организаций ФСКН России, а также с учетом планов региональных организаций, Общества «Динамо» и организаций исполнительной власти, осуществляющих спортивную работу в регионах.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа направлена на популяризацию среди сотрудников, федеральных гражданских служащих, работников и членов их семей здорового образа жизни, привлечение их к спортивным занятиям, организации досуга. Для успешного решения поставленных задач необходимо выполнять ряд управленческих, организационных и практических мероприятий следующего характера.

1. Сотрудникам подразделений кадровой и воспитательной работы (лицам, ответственным за организацию и проведение физической подготовки) по согласованию с финансовыми и тыловыми подразделениями необходимо заблаговременно (до декабря текущего года) подготавливать и предоставлять на утверждение начальнику подразделения, территориального органа, организации ФСКН России проект приказа (указания, распоряжения) об организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на следующий год. Документ может содержать следующие позиции:

а) единый календарный план спортивных соревнований и физкультурных мероприятий территориального органа, организации ФСКН России на следующий год. План должен быть подготовлен, согласован с заинтересованными лицами и размещен на обозрение в общедоступном месте, при необходимости – разослан по всем подразделениям органа наркоконтроля. План может содержать:

– положение об организации и проведении комплексной Спартакиады среди подразделений территориального органа, организации ФСКН России;

– список и основную информацию о спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в территориальном, органе, организации ФСКН России;

– список и основную информацию о чемпионатах ФСКН России;

– список и основную информацию о чемпионатах региональной организации Общества «Динамо»;

б) расписание работы спортивных секций и тренировок сборных команд, с указанием места, времени и лица, ответственного за проведение;

2. С целью эффективного комплектования сборных команд территориального органа, организации ФСКН России при отборе на службу следует отдавать предпочтение кандидатам, имеющим необходимую спортивную квалификацию (при прочих равных условиях).

3. Сборным командам территориального органа, организации ФСКН России необходимо регулярно принимать участие в различных спортивных мероприятиях и спартакиадах регионального уровня, например, проводимых региональными организациями Общества «Динамо», другими правоохранительными органами, спортивными организациями местных органов исполнительной власти.

4. Для комплектования команд, исходя из материальных и финансовых возможностей, необходимо проводить внутренние отборочные соревнования между подразделениями территориального органа, организации ФСКН России (данная рекомендация не актуальна для подразделений, территориальных органов и организаций ФСКН России с малой численностью сотрудников).

5. Для качественной подготовки к крупным ведомственным соревнованиям целесообразно проводить спортивные сборы.

6. Необходимо активнее привлекать сотрудников, федеральных гражданских служащих, работников и членов их семей к участию в различных общероссийских и региональных физкультурных акциях, например, «Лыжня России», «День бега» и т.п.

7. В качестве личного примера для подчиненных сотрудников руководству подразделений, территориальных органов и организаций ФСКН России рекомендуется принимать участие в соревнованиях, посещать секции, участвовать в спортивных мероприятиях.

8. Целесообразно стимулировать сотрудников, федеральных гражданских служащих и работников к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях. Достигших высоких результатов в спорте и физической подготовке поощрять ценными подарками, премиями, грамотами, учитывать результаты при выплате надбавки за сложность и напряженность работы. Фотографии наиболее отличившихся ежегодно размещать в зданиях органов наркоконтроля на доске почета «Лучшие спортсмены».

9. С целью повышения эффективности формирования сборных команд ФСКН России для участия в соревнованиях различных уровней сотрудники отдела кадров (лица, ответственные за организацию физической подготовки и спорта) должны ежегодно направлять в Департамент кадрового обеспечения и в РО «Динамо» № 23 ФСКН России справку о действующих спортсменах-сотрудниках, имеющих спортивную квалификацию КМС, МС, МСМК, ЗМС, с указанием вида спорта и наивысших достижений за последние годы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Условия служебной деятельности предъявляют высокие требования к личностным качествам сотрудников органов наркоконтроля, обуславливают необходимость улучшения физической подготовленности сотрудников в короткие сроки. Разработка современных методик, позволяющих быстро и качественно подготовить спортсмена для участия в соревнованиях, является одним из способов решения проблемы. Рекомендуемые в данном издании методики тренировки учитывают особенности служебной деятельности: высокую загруженность на службе, дефицит времени, отведенного на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования. В то же время они позволяют в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность спортсменов.

Для эффективной организации спортивно-массовой работы сотрудников органов наркоконтроля необходимо качественно выполнять организационно-управленческие мероприятия по планированию, организационно-методическому обеспечению, контролю и учету учебно-тренировочного процесса.

При разработке планов, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий для сотрудников органов наркоконтроля, следует учитывать степень сформированности их служебно-прикладных двигательных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

В ходе исследования были научно обоснованы современные методики по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по выбранным видам спорта.

Сформулированы и определены общие требования по организации физической подготовки и спорта в органах наркоконтроля.

Разработаны методики по качественному формированию и совершенствованию прикладных двигательных навыков.

Подготовлены методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса в прикладных видах спорта.

Разработанные методические рекомендации позволяют в условиях служебной деятельности построить учебно-тренировочный процесс, эффективно проводить тренировочные занятия, повысить общий уровень физической подготовленности, успешно выступать на соревнованиях по прикладным видам спорта ФСКН России.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные правовые акты

1. Об утверждении Инструкции о порядке присвоения сотрудникам органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ квалификационных званий : приказ ФСКН России от 12 декабря 2013 г. № 537.

2. Об утверждении Инструкции по организации работы по применению поощрений и дисциплинарных взысканий в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28 ноября 2008 г. № 424.

3. Об утверждении порядка установления поощрительных выплат за особые достижения в службе сотрудникам органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 04 марта 2014 г. № 81.

4. Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 № 439.

5. Об утверждении Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических веществ и психотропных средств : приказ ФСКН России от 27.12.2006 № 437.

6. О внесении изменений в приказ ФСКН России от 27 декабря 2006 г. № 437 «Об утверждении Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических веществ и психотропных средств» : приказ ФСКН России от 24.02.2014 № 74.

7. Об утверждении Единого календарного плана спортивных мероприятий на 2015 г. и Порядка проведения чемпионатов ФСКН России по служебно-прикладным видам спорта в 2015 году : приказ ФСКН России от 31.12.2014 № 543.

Научно-методическая литература

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 254 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учебник / И.М. Бутин. – М., 2000.
3. Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России, 2012. – № 1 (10). – С. 129-133.
4. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России, 2014. – №2 (15). – С. 133-136.
5. Дворкин, В.М. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : методические рекомендации / В.М. Дворкин и [др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2014. – 28 с.
6. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов. СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2007. 300 с.
7. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
8. Жилина, М.Я. Построение тренировочного процесса квалифицированных стрелков на основе программирования тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1995. № 3. С. 40.
9. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995. – 136 с.
10. Кравчук, А.И. Приемы рукопашного боя : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2007. – 260 с.

11. Кузнецов, А.В. Спорт – основной фактор научного познания резервных возможностей человека // Теория и практика физической культуры. 1979. С. 45.
12. Кузнецов, С.В. Основы применения наручников : учебно-практическое пособие / С.В. Кузнецов. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2005. – 82 с.
13. Тарас, А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада) / А.Е. Тарас. – Минск : «Харвест», 1996. – 638 с.
14. Харлампов, А.А. Борьба САМБО / А.А. Харлампов. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.
15. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика // Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 224 с.
16. Черменёв, Д.А. Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Черменёв. СПб., 2013. – 23 с.
17. Черменёв, Д.А. Проблемы и перспективы совершенствования стрелковой подготовленности сотрудников органов внутренних дел (по итогам выступления сборной команды Сибирского юридического института МВД России во Всероссийских соревнованиях по служебному биатлону) / Д.А. Черменёв, Е.И. Кокова // Вестник Сибирского юридического института МВД России, 2010. 4 (8) – С. 162-165.