

Министерство внутренних дел Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(СибЮИ МВД России)

УДК 623.55:796
Рег. № НИОКТР 01241102
Рег. № ИКРБС 02250476

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
СибЮИ МВД России
доктор юридических наук,
профессор
генерал-майор полиции

Ким Д.В.
«___» _____ 2024 г.

ОТЧЕТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТРЕЛКОВ-
СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО
СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ
(заключительный)

Шифр работы, присвоенный организацией: 38

Руководитель НИР,
старший преподаватель кафедры
огневой подготовки
майор полиции

А.В. Хрущев

Красноярск 2024

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель НИР,
старший преподаватель кафедры
огневой подготовки
майор полиции

А.В. Хрущев
(реферат, введение,
разделы 1, 2, 3, 4
заключение)

Исполнители:
преподаватель кафедры
физической и огневой подготовки
КИ ФСИН России
капитан внутренней службы

А.А. Савранов
(ведение, разделы 1,
2, 3)

Старший преподаватель кафедры
огневой подготовки
капитан полиции

С.С. Кузьмин
(раздел 2 список
использованных
источников)

Преподаватель кафедры
огневой подготовки
капитан полиции

П.Р. Колбышев
(раздел 2 список
использованных
источников)

Нормоконтроль

А.Н. Михайлов

РЕФЕРАТ

Отчет 17 с., 18 источн.

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СТРЕЛЬБА ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ, УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Объектом исследования является тренировочный процесс групп спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия образовательных организаций МВД России, ФСИН России.

Цель работы – на основе научного анализа учебно-методической литературы, научных статей, отчетов о научно-исследовательской работе, изучения практического опыта подготовки спортсменов в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, личного практического опыта разработать методические рекомендации, в содержание которых входят специально-подготовительные упражнения, а также упражнения общефизической направленности, способствующие улучшению показателей в стрельбе из пистолета. Предполагаем, что результаты научно-исследовательской работы будут способствовать повышению качества тренировочного процесса, если в его содержание включить физические упражнения общефизической направленности.

Методика исследования основана на анализе научно-методической литературы, видеоматериалов, находящихся в открытом доступе; изучении практического опыта в подготовке стрелков из пистолета; результатов исследования полученных после обработки методами математической статистики.

Результаты научно-исследовательской работы предполагается использовать в тренировочном процессе групп спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия образовательных организаций системы МВД России

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
1 Общая характеристика работы.....	7
2 Сведения об использовании результатов научных исследований, проводимых иными организациями системы МВД России.....	9
3 Выявленные проблемы, требующие научного решения, и результаты их анализа.....	11
4 Оценка результатов исследования.....	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	15

ВВЕДЕНИЕ

В образовательных организациях системы Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России) и Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации (далее – ФСИН России) на протяжении многих лет осуществляется подготовка стрелков-спортсменов для участия в различных соревнованиях регионального и федерального уровней по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Преподаватели огневой подготовки, осуществляющие подготовку команд по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, применяют различные методики, показавшие свою эффективность в тренировочном и соревновательном процессе.

В настоящее время результаты стрельбы в таком виде служебно-прикладного спорта, как стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, стремятся к абсолютным.

Данный вид спорта популяризируется и становится все более распространенным среди всех военизированных федеральных органов исполнительной власти. Кроме того, методики подготовки спортсменов, при определенной адаптации могут применяться для подготовки сотрудников к несению службы в особых условиях.

На соревнованиях высокого уровня, таких как всероссийские спортивные соревнования, чемпионаты органов исполнительной власти, результаты очень высокие и разница между двумя соседними результатами в зачетной таблице различаются в 1 очко и даже призовые места разводятся по каким-либо другим признакам. Например, результат определяется по последней серии в упражнении, общему количеству десятков, по наименьшей удаленности пробойны от центра и т.д. Все случаи определения мест в турнирной таблице прописаны в правилах вида спорта согласно выполняемым упражнениям.

Из-за растущей конкуренции в подготовку стрелков-спортсменов внедряют новые формы, методы и упражнения. Тренировочный процесс необходимо четко планировать. Он должен быть систематичен, регулярен и разнообразен, чтобы у спортсменов не возникало чрезмерной усталости от рутинности и однообразия тренировок, не появлялась отвращения к тренировочному процессу.

Проводя анализ литературных источников, мы предположили, что учебно-тренировочный процесс может включать в себя большее разнообразие средств и методов в спортивной подготовке. Считаем, что в подготовке стрелков-спортсменов, в качестве дополнительных средств, необходимо внедрять упражнения общефизической и специальной направленности.

Такие упражнения позволят занимающимся в группе спортивного совершенствования развить двигательные качества, такие, как выносливость, ловкость (координационные способности), статокINETическую устойчивость.

В процессе подготовки спортсменов необходимо использовать комплекс упражнений, который может позволить улучшить показатели в стрельбе и в, тоже время, будет способствовать построению рационального тренировочного процесса для курсантов и слушателей образовательной организации МВД и ФСИН России.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1 Общая характеристика работы

Научно-исследовательская работа по теме «Развитие специальных физических качеств у стрелков-спортсменов группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия» выполнялась сотрудниками кафедры огневой подготовки СибЮИ МВД России и сотрудником КИ ФСИН России. Заключительный отчет о проделанной работе подготовлен в соответствии с Планом научной деятельности Сибирского юридического института МВД России на 2024 год (позиция в плане 38).

В целях сбора информации по теме исследования авторским коллективом рассмотрены научные и методические материалы, размещенные в Банке данных системы научно-технической информации МВД России.. Изучались отчеты о научно-исследовательской работе, помещенные в раздел 11.07 «Специальная подготовка». Осуществлялся поиск ответов на вопросы, рассматривающие физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Кроме того, были рассмотрены научные статьи, тезисы докладов, размещенные в научной электронной библиотеке eLIBRARY.

В стрелковом тире СибЮИ МВД России проводились учебно-тренировочные занятия с группой спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, на которых проверялась результативность подготовленных методических рекомендаций. Одновременно осуществлялся поиск физических упражнений, методических подходов, учитывающих специфику обучения в образовательной организации МВД России и ФСИН России.

В педагогическом эксперименте участвовало 20 ($n=20$) курсантов, входящих в состав групп спортивного совершенствования разных годов набора, обучающихся по разным специальностям высшего образования.

В ходе выполнения научно-исследовательской работы изучались учебно-методическая литература, видеоматериалы, раскрывающие методические особенности обучения стрельбе.

2 Сведения об использовании результатов научных исследований, проводимых иными организациями системы МВД России

При проведении научного исследования были рассмотрены и использованы работы, выявленные в Банке данных системы научно-технической информации МВД России. Кроме того, осуществлялся поиск необходимых материалов в научной электронной библиотеке eLIBRARY, а также выполнен анализ работ, размещенных на сайте библиотеки Сибирского юридического института МВД России (<http://lib.sibli.ru.>). Рассмотрены следующие научные статьи, тезисы докладов, научные отчеты и выходная продукция, учебно-методическая работа:

Саможенов, И. В. Основные проблемы, возникающие при подготовке спортсменов для участия в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта, включающим в себя стрельбу из боевого ручного стрелкового оружия / И.В. Саможенов // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России : электронный сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции, Барнаул, 03 февраля 2019 года / под редакцией С.К. Бурякова. – Барнаул: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 2019. – С. 34-36. – EDN XALOPZ;

Хрыков, И.С. Некоторые аспекты начальной подготовки стрелка-спортсмена / И. С. Хрыков // Наука-2020. – 2023. – № 3(64). – С. 162-167. – EDN GZYVWX.

Васильева, Т. Б. К вопросу о планировании учебно-тренировочного процесса стрелков-спортсменов по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в образовательных организациях МВД России(на примере Сибирского юридического института МВД России) / Т. Б. Васильева // Научный компонент. – 2021. – № 1(9). – С. 108-112. – DOI 10.51980/2686-

939X_2021_1_108. – EDN SHHJRZ.

Стрелковая и физическая подготовка членов сборной команды по стрельбе из боевого оружия: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / О.А. Юсупова [и др.]. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. – номер госрегистрации 07182707.

Технический аспект подготовки курсантов в сборных командах по стрельбе из боевого оружия: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.А. Конычев [и др.]. – Н. Новгород : НА МВД России, 2018. – номер госрегистрации 07181980.

Методика сопряженного воздействия на обучающихся стрельбе из огнестрельного оружия : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.П. Шкуро [и др.]. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2022. – номер госрегистрации 01221375.

Теоретические и методические основы подготовки сотрудников органов внутренних дел российской федерации к скоростной стрельбе из пистолета Макарова : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Д. И. Ураков [и др.]. – Н. Новгород : НА МВД России, 2018. – номер госрегистрации 07181979.

Анализ перечисленных работ показал, что большинство изученных работ выполнено качественно, поставленные цели достигнуты, задачи решены, результаты труда (выходная продукция) могут применяться для профессиональной и физической подготовки сотрудников МВД и ФСИН, а также для планирования учебно-тренировочного процесса стрелков в группах спортивного совершенствования.

Указанные работы, в разной степени, были использованы при подготовке заключительного отчета о научно-исследовательской работе по теме «Развитие специальных физических качеств у стрелков-спортсменов группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия».

3 Выявленные проблемы, требующие научного решения, и результаты их анализа

Изучив практику подготовки стрелков из боевого ручного стрелкового оружия, нами установлено, что в настоящее время подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования образовательных организаций правоохранительных органов, как правило, сводится исключительно к стрелковым тренировкам. Методики подготовки в образовательных организациях МВД России и ФСИН России, в основном, заключаются в выполнении большого количества стрелковых упражнений, а чаще всего вся подготовка сводится к производству большого количества выстрелов, т.е. прodelывается объемная тренировка по стрельбе. Таким образом нарушается закономерность физического воспитания и спортивной тренировки – в подготовке спортсменов-стрелков отсутствует общая физическая подготовка, которая является фундаментальной основой специальной физической подготовки. Проблемой является то, что условия службы и учебы в образовательных организациях правоохранительных органов не позволяют полностью копировать методики подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В связи с этим физическая подготовка стрелков групп спортивного совершенствования должна быть гармонично встроена в систему специальной подготовки, быть результативной и не требовать больших временных затрат. В Сибирском юридическом институте МВД России разработаны комплексы физических упражнений, направленных на развитие физических качеств «выносливости», «быстроты», «силы». Комплексы упражнений физической подготовки успешно применяются в подготовке стрелков из боевого ручного стрелкового оружия, что позволило команде института в 2023 году на Чемпионате по стрельбе из БРСО среди образовательных организаций системы МВД России улучшить результаты – 5 командное место. В 2022 команда занимала 13 место среди образовательных организаций МВД России.

Так, использование упражнений физической подготовки силовой направленности в подготовке стрелков-спортсменов в СибЮИ МВД России, схожих по двигательной структуре с упражнениями стрельб, позволило:

- улучшить хват оружия, за счет повышения силы мышц рук, спины, плеч и грудных мышц;
- оказать положительное влияние на изготровку стрелка, сформировать более правильную осанку и устойчивость при производстве выстрела;
- развить специальную выносливость, позволяющую выдерживать нагрузку при длительном удержании оружия и длительных по времени упражнениях. Например, в упражнение ПБ-3 «Стрельба по неподвижной мишени». Упражнение включает в себя выполнение трех серий по 10 выстрелов из пистолета в течение 10 минут на каждую серию. Упражнение выполняется 30-35 минут с учетом пробной стрельбы, что требует для достижения хорошего результата высокого уровня развития специальной выносливости.

Выполненная научно-педагогическая работа позволила установить, что значительную роль в подготовке спортсмена-стрелка к соревнованиям должна занимать физическая подготовка, которой, на наш взгляд, не всегда уделяется достаточного внимания.

Результаты исследования и практика показали, что качественная подготовка спортсменов по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия возможна только при оптимальном сочетании стрелковых (специальных) и физических упражнений. Стрелковые упражнения направлены на развитие навыков обращения с оружием, меткости и межмышечной координации движений. Физические упражнения, в свою очередь, способствуют развитию силы, выносливости и гибкости, что необходимо для успешного решения стрелковых задач. Для более успешного решения указанных задач необходимо разработать соответствующие методические рекомендации. Предполагаем возможное продолжение исследовательской работы в данном направлении.

4 Оценка результатов исследования

При планировании тренировочного процесса групп спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в учебно-тренировочные занятия следует включать помимо стрелковых упражнений еще и физические.

Физическая подготовка включает в себя подготовительные (разминочные) упражнения, общие физические упражнения и комплекс специальных физических упражнений.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки к предстоящей работе. С этого элемента должна начинаться каждая тренировка. Разминка позволяет разогреть определенные группы мышц и предотвратить получение каких-либо травм спортсменом.

После выполнения разминочных упражнений следует выполнять общие и специальные упражнения.

Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты, ловкости, развития дыхательной системы.

Специальные упражнения способствуют формированию правильному обращению с оружием на фоне больших физических нагрузок, которые возникают при выполнении того или иного упражнения в спортивной дисциплине.

Таким образом, включение физических упражнений в тренировочный процесс помогает стрелку усовершенствовать необходимые специальные двигательные навыки, улучшить координацию движений, развить выносливость, а также поддерживать физическую форму в необходимой достаточности для выступления на спортивных соревнованиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие специальных физических качеств у стрелков-спортсменов групп спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия оказывает значительное влияние на их результаты. Полученные данные свидетельствуют о том, что регулярные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, координации и скорости реакции, способствуют улучшению показателей стрельбы.

Существуют некоторые особенности, связанные с индивидуальными различиями спортсменов. Это подчеркивает необходимость индивидуального подхода к тренировкам и разработке программ, учитывающих индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Анализ данных позволил выявить закономерности между развитием физических качеств и результатами стрельбы. Например, улучшение показателей силы и выносливости положительно коррелирует с точностью стрельбы. Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что развитие специальных физических качеств является важным фактором успеха в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

Доля упражнений общей физической направленности в подготовке стрелков в группах спортивного совершенствования образовательных организаций МВД России и ФСИН России должна составлять не более 30-40% от общего числа выполняемых упражнений. Доля специальных упражнений, направленных на формирование навыка точного выстрела по условиям соревновательных упражнений, должна составлять не менее 70%. Общая физическая подготовка не должна доминировать над специальной подготовкой и должна играть вспомогательную роль.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бойченко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрицкий / Теория и практика физической культуры, 2003. – № 8. – С. 15-18.
2. Вайцеховский С.М. Развитие силовых качеств и проблема их реализации / С.М. Вайцеховский – Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Тез. докл. Всесоюз. науч.-тех. конф. – Таллин /, 1986.
3. Васильева, Т.Б. К вопросу о планировании учебно-тренировочного процесса стрелков-спортсменов по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в образовательных организациях МВД России(на примере Сибирского юридического института МВД России) / Т.Б. Васильева // Научный компонент. – 2021. – № 1(9). – С. 108-112.
4. Гаткин Е.Я. Все о здоровье стрелка. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.
5. Гачечеладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечеладзе, В.А. Орлов – М.: ДОСААФ, 1984. – 108 с.
6. Жилина М.Я. Общая и специальная физическая подготовка стрелка / М.Я. Жилина // «Разноцветные мишени». – М., 1982.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник/ под ред. проф. – 2-е изд. / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004.
9. Методика подготовки стрелков в стрельбе из штатного или табельного оружия: учебно-методическое пособие / Трубица С.А., Серегин А.А., Демьянов В.С., [и др.]. – СПб.: ВИФК, 2021. – 170 с.
10. Методика сопряженного воздействия на обучающихся стрельбе

из огнестрельного оружия : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.П. Шкуро [и др.]. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2022. – номер госрегистрации 01221375.

11. Полянский В.П. Комплексование стрелковых и нестрелковых физических нагрузок в тренировке по прикладным видам стрельбы / В.П. Полянский, Е.В. Флусов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 42-45.

12. Саможенов И.В. Основные проблемы, возникающие при подготовке спортсменов для участия в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта, включающим в себя стрельбу из боевого ручного стрелкового оружия / И.В. Саможенов // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России : электронный сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции, Барнаул, 03 февраля 2019 года / под редакцией С.К. Бурякова. – Барнаул: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации", 2019. – С. 34-36.

13. Стрелковая и физическая подготовка членов сборной команды по стрельбе из боевого оружия : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / О.А. Юсупова [и др.]. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. – номер госрегистрации 07182707.

14. Тарасова Л.В. Анализ соревновательной подготовки в стрелковых видах спорта / Л.В. Тарасова, П.Ю. Тарасов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 4. – С. 55-58.

15. Теоретические и методические основы подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к скоростной стрельбе из пистолета Макарова : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Д.И. Ураков [и др.]. – Н. Новгород : НА МВД России, 2018. – номер госрегистрации 07181979.

16. Технический аспект подготовки курсантов в сборных командах по стрельбе из боевого оружия : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.А. Конычев [и др.]. – Н. Новгород : НА МВД России, 2018. – номер госрегистрации 07181980.

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособ. для студ. вузов физ. Культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 478 с.

18. Хрыков, И.С. Некоторые аспекты начальной подготовки стрелка-спортсмена / И.С. Хрыков // Наука-2020. – 2023. – № 3(64). – С. 162-167.