

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют сделать вывод, что прирост показателей скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, целенаправленная техническая подготовка с применением сопряженных методов развития технических и физических способностей оказали положительное влияние на повышение уровня спортивного мастерства занимающихся, что в дальнейшем скажется на результатах выступления в соревнованиях.

### **Библиографический список**

1. Афанасьев, А.В. Повышение эффективности двигательного обучения курсантов вузов Министерства внутренних дел России болевым приемам задержания в положении «стоя» / А.В. Афанасьев, Б.В. Шилакин, А.Д. Колинченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183) – С. 33-37.

2. Шилакин, В.Б. Комплекс подводящих упражнений к броскам в самбо для самостоятельной специальной физической подготовке / В.Б. Шилакин, Ю.В. Чехранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 337-341.

3. Шилакин, Б.В. Применение специальных упражнений скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочном процессе по самбо курсантов образовательных организаций МВД России / Б.В. Шилакин // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность, и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции.– Иркутск, 2020. – С. 160-163.

DOI 10.51980/2021\_16\_226

*О.А. Юсупова, А.В. Афанасьев*

### **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Еще сравнительно недавно стрелковый спорт был достаточно массовым и популярным в нашей стране. Спортивные секции были доступны молодежи, и многие юноши и девушки пытались овладеть искусством меткой стрельбы. Патриотическое воспитание формировало в сознании молодых людей готовность в любой момент встать на защиту своей Родины и мотивировало к занятиям стрелковыми видами спорта. Популяризация стрелковых секций была значима для укрепления обороноспособности

нашей страны. Опыт прошедших войн и военных конфликтов последних лет неоднократно доказал, что стрелки-спортсмены, получившие навыки в стрелковых секциях, эффективно применяли оружие и становились отличными снайперами.

К сожалению, в существующих экономических условиях стрелковый спорт переживает далеко не лучшие времена, большая часть стрелковых секций и тиров закрылись. Уроки начальной военной подготовки в школах, на которых молодежь обучалась стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия, были отменены. Сегодня стрельба осталась обязательным видом в нормативах ГТО, однако в условиях возрождения комплекса «готов к труду и обороне» по прошествии многих лет остается констатировать, что уровень начальной стрелковой подготовленности у молодежи в настоящее время стремится к нулю, так как вид спорта «пулевая стрельба» за последние годы практически не развивается.

Несколько лучше обстоят дела в силовых ведомствах, где сотрудники полиции обучаются обращению с оружием и боеприпасами, ведению огня из него, а также имеют возможность участвовать в стрелковых соревнованиях, в частности в подразделениях и образовательных организациях МВД России. Уже на протяжении нескольких десятилетий «Стрельба из боевого оружия» является одним из основных прикладных видов спорта.

Умения и навыки стрельбы сотрудники органов внутренних дел приобретают на занятиях по огневой подготовке, являющейся обязательной частью профессионального обучения, направленной на формирование готовности к уверенному применению табельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Средства и методы формирования таких навыков постоянно совершенствуются, меняются наставления по организации огневой подготовки в подразделениях МВД России с учетом изменений в видах вооружения и меняющихся условий применения оружия, однако существующие методические указания не позволяют достигать желаемых результатов стрелковой подготовленности спортсменов, участвующих в соревнованиях по стрельбе из боевого оружия.

При организации тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия с сотрудниками, а также курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России могут с успехом применяться те средства и методы, которые уже подтвердили свою эффективность в пулевой стрельбе. Задачи, которые ставит перед собой тренерский состав групп спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия и в пулевой стрельбе, во многом схожи. Учитывая данное обстоятельство, представляется целесообразным изучение содержания программ «Пулевая стрельба» для спортивных школ с целью их использования при организации тренировочного процесса по стрельбе из боевого оружия с курсантами образовательных организаций МВД России.

Учебный план занятий детско-юношеских спортивных школ, как правило, рассчитан на 7-летнее обучение, а минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы «Пулевая стрельба» – 10 лет. Поэтому продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки и на начальном этапе не может превышать 2 часов, а на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов. Если проводится более одного тренировочного занятия в один день, то суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 академических часов. Обучение предусматривает не только тренировки в избранном виде спорта, но и теоретическую подготовку в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана, а также общую и специальную физическую подготовку в объеме 20-25%. Кроме того, на самостоятельную работу обучающихся отводится до 10% времени от общего объема учебного плана.

Примерный годовой учебный план (рассчитан на 46 недель) тренировочных занятий со стрелками-спортсменами ДЮСШ по программе «Пулевая стрельба» представлен в таблице.

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Объем тренировочной работы (часов)	
		в неделю	в год
Этап начальной подготовки: (группы начальной подготовки 1-2-го года обучения)	1	6	276
	2	8	368
Этап спортивной специализации: (период начальной специализации, тренировочные группы 1-2-го года обучения)	1	10	460
	2	12	552
(период углубленной специализации, тренировочные группы 3-5-го года обучения)	3	14	644
	4	16	736
	5	18	828

В учебные планы входят часы для проведения контрольных испытаний, судейской практики, тренировочные сборы. Для обеспечения непрерывности процесса обучения в каникулярный период спортсмены участвуют в тренировочных сборах, выезжают в спортивно-оздоровительные центры, а самостоятельная работа осуществляется по индивидуальным планам. Расписание занятий составляется с обязательным обеспечением благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В образовательных организациях МВД России спортсмены группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия при освоении основной программы обучения посещают занятия по физической подготовке, а часть вопросов теоретического и практического разделов

в избранном виде спорта изучают на занятиях по огневой подготовке. Кроме того, возраст обучающихся от 17 лет и старше, соответственно, тренировочная нагрузка может быть несколько выше, чем у спортсменов ДЮСШ.

Цели, которые ставят перед собой и тренерский состав в образовательных организациях МВД России, и спортсмены, должны достигаться посредством решения ряда задач, предусматривающих качественную стрелковую подготовку в достаточно короткие сроки. В отличие от спортсменов в ДЮСШ, где учебный план рассчитан на 7-летний период обучения, курсанты учатся 5 лет. Поэтому эффективность тренировочных занятий во многом зависит от степени реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировок.

Тренировки с курсантами групп спортивного совершенствования образовательных организаций МВД России должны проводиться с учетом общепедагогических принципов обучения, что является необходимым условием успешного обучения технике стрельбы, ее освоения и дальнейшего совершенствования. В многолетней подготовке спортсмена основным направлением тренировочного процесса должно стать постоянное совершенствование техники стрельбы в сочетании с повышением тактического мастерства, накоплением знаний о тактических решениях и приобретением опыта их практического применения на соревнованиях.

Грамотное соотношение объемов, интенсивности и видов нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелков к деятельности в условиях соревнований, а в целях обеспечения надежности результатов выступлений спортсменов целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла. Подготовленность спортсменов неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют индивидуальным особенностям обучающихся.

Основным критерием эффективности многолетнего тренировочного процесса является высокий спортивный результат, достигнутый спортсменом. Для этого могут использоваться различные формы организации тренировочного процесса на различных этапах, такие как тренировочные занятия с группой курсантов 1-2 курса, сформированной в результате отбора, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, назначенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в

спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия.

На различных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований увеличивается нагрузка на спортсменов, повышаются требования к их стрелковой и психологической подготовленности. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проводиться при постоянном педагогическом контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.