

I. ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

DOI 10.51980/2022_12_8

С.К. Агарзаев

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки стрелка. Физическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности в стрельбе. Физическая подготовленность является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелка [1, с. 21].

Стрелковая подготовка задействует огромное количество мышц и мышечных групп стрелка. При стрельбе из пистолета задействуются мышцы плеча и предплечья правой или левой руки, а также мышцы кисти. У стрелка из винтовки в зависимости от изготовки участвуют мышцы спины, груди, плеча и предплечья левой руки, мышцы плечевого пояса. Помимо вышеперечисленных групп, участвуют мышцы ног, шеи, туловища. Иные группы мышц можно считать нейтральными [2, с. 86].

Физическую подготовку стрелков можно разделить на несколько основных направлений:

- общефизическая подготовка;
- специальная подготовка;
- упражнения, направленные на развитие координации и сопутствующих ей элементов.

Под специальной подготовкой стрелка понимается непосредственная работа с оружием или массогабаритным макетом оружия. Во время данной

подготовки можно отягощать оружие дополнительным весом и смещать центр тяжести оружия, т.е. создавать условия, в которых стрелку сложно будет осуществить выстрел.

К задачам специальной подготовки можно отнести:

- наработку специальной выносливости – способности длительно сохранять позу изготровки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений, связанных с ведением стрельбы;
- развитие чувства мышечного контроля;
- повышение силы и укрепление связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготровки с оружием;
- развитие равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других качеств, оказывающих влияние на овладение техникой стрельбы [3, с. 123].

Понятие общей физической подготовки намного объемнее, поскольку оно предполагает более широкое воздействие на организм, самоцелью является увеличение функциональных возможностей, повышение уровня физического развития и укрепление иммунитета. К данному направлению подготовки можно отнести занятия со спортивными снарядами на определенные группы мышц. Однако не стоит развивать только те мышцы, которые задействованы при подготовке и производстве выстрела, поскольку это может вызвать дисбаланс в осевом скелете и другие проблемы, влекущие за собой неблагоприятные последствия.

К основным задачам общефизической подготовки относятся:

- профилактика отрицательных воздействий на организм;
- формирование волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, самообладания, на основе которых развивается воля, развитие общей силы и выносливости, совершенствование пластичности нервной системы.

Помимо вышеуказанных направлений подготовки следует выделить еще одно направление – это упражнения для органов зрения. К таковым можно отнести: движения глазами яблоками, упражнение с противоположным движением взгляда и головы по разным осям, а также упражнения с теннисным мячом. Данные упражнения задействуют почти все глазные мышцы и не требуют специальных средств к подготовке.

Упражнения для органов зрения снимают усталость, помогают отвлечься на время от монотонной работы, отдохнуть, восстановить кровообращение в глазах, укрепить глазные мышцы.

Немаловажным является развитие координации и вестибулярного аппарата стрелка. Хорошая координация в совокупности с нужным уровнем физической подготовленности гарантирует производство качественного

выстрела. К упражнениям, направленным на развитие данного качества, можно отнести наклоны головы стоя на носках, нахождение в изготовке с закрытыми глазами и многие другие упражнения. Высокий уровень развитости данного комплекса помогает сосредоточить устойчивое внимание на цели, а также сочетать несколько действий и движений, что очень важно для получения высокого результата.

Независимо от направления подготовки следует обращать внимание на контроль мышц или групп мышц. Важно чувствовать каждое мышечное волокно, его сокращенное и исходное положение, для того чтобы в дальнейшем при принятии изготки или при хвате оружия чувствовать изменения или отклонения от нормального, правильного положения. Важно сказать, что задача такого рода подготовки заключается не в развитии организма до предела, а в доведении его до нужного состояния, которое гарантирует силовую и статическую выносливость, то есть способность организма противостоять наступающему утомлению.

Важной составляющей в подборе тренировочной нагрузки для будущего стрелка является учет его индивидуальных физических способностей. Повышенные тренировочные нагрузки для будущих стрелков на начальных этапах подготовки могут привести к негативным последствиям, в то время как низкие тренировочные нагрузки не позволят в полной мере раскрыть и реализовать мышечный потенциал будущих стрелков.

Подводя итог, стоит отметить, что только системные и качественные занятия с оружием в сочетании с общефизическими упражнениями могут способствовать качественному повышению результативности в стрельбе.

Библиографический список

1. Баранов, В.Е. Формирование устойчивости удержания оружия стрелком / В.Е. Баранов, А.Б. Благодатин, В.И. Гурылев // Концепт. – 2017. – Т. 36. – С. 20-22.
2. Кубланов, М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников : учебное пособие / М.М. Кубланов. – Воронеж, 2003. – 163 с.
3. Стрелковый спорт и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. А.Н. Корха. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 144 с.