

Естественно, разумным считается обучение техническим действиям от простых к сложным, так как имея отточенные навыки простых технических приемов, курсант будет иметь необходимый запас знаний и практики для более детального усвоения сложных технических действий. Также в рамках совершенствования подготовки необходимо включать в учебный процесс теоретические занятия по изучению анатомического строения и возможностей человеческого организма, строения скелета человека, структуры мышечных тканей, связок и сухожилий.

Библиографический список

1. Архипов, Д.В. Педагогические инновации физического воспитания в системе высшего профессионального образования / Д.В.Архипов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования : материалы межведомственного круглого стола, 25 ноября 2016 г. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 193-196.

2. Волков, А.Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов XXII всероссийской научно-практической конференции : в 2 т. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. – С. 86-90.

3. Волков, А.Н. Психолого-педагогические аспекты педагогического контроля физической подготовки студентов (курсантов) высших образовательных заведений / А.Н. Волков, Е.А. Веселов // Научные тенденции: педагогика и психология : сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции 4 марта 2017 г. – М.: ЦНК МНИФ «Общественная наука», 2017. – С. 8-10.

А.Ю. Бордачёв

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

В настоящее время в стрельбе из боевого оружия как виде спорта отмечается повышение общего уровня спортивных достижений, обусловленное применением в тренировочном процессе современных педагогиче-

ских технологий и технических средств, а также повышение значимости стрельбы как вида спорта. Так, в спортивные турниры МВД России разных уровней стали активно включать практическую стрельбу из ручного стрелкового оружия.

В сложившихся условиях необходимо максимально использовать имеющиеся средства повышения результатов огневой подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России, дополняя стрелковую подготовку специфическими физическими упражнениями.

Тренировки по общей физической подготовке на занятиях предусматривают равномерность и чередование нагрузки на отдельные мышечные группы. Но для спортсмена-стрелка важное значение приобретает всестороннее развитие всего организма, а не отдельных его частей. При определении объемов выполнения отдельных упражнений надо помнить, что недостаточная нагрузка не может способствовать физическому совершенствованию. Важно, чтобы упражнение вызывало определенную нагрузку на определенные группы мышц. Физическая подготовка должна способствовать увеличению силы, выносливости, быстроты, ловкости, т.е. выработке качеств, без которых стрелок обойтись не может. [2]

Развитие силы и силовой выносливости. Управление тяжелым оружием требует от стрелка точного исполнения всех движений. Эти движения, как правило, в течение тренировки повторяются около 100 раз, поэтому от стрелка-спортсмена требуется сила и хорошая силовая выносливость. Для развития силы применяются главным образом упражнения с тяжестями, упражнения на преодоление собственного веса и изометрические упражнения.

В спортивной тренировке для развития силы с помощью упражнений с тяжестями применяются несколько методов, которые зависят от уровня подготовки стрелка. Эти методы предусматривают применение разнообразных упражнений и отличаются один от другого главным образом величиной тяжести, количеством повторений, темпом движений.

Тренировка с тяжестями. Начальный тренировочный вес 60-70% от максимального. При каждом последующем подходе вес увеличивается и доводится до 90% от максимального. С каждым весом рекомендуется проделать 4-5 упражнений (жим, толчок, приседание, наклоны и т.д.). По мере увеличения веса количество повторений уменьшается до 1-2. Указанный метод является наиболее эффективным для быстрого развития силы.

Для развития силовой выносливости и силы за основу берутся 6-8 упражнений: толчок, жим, наклоны, приседания и т.д. При тренировке выполняются 8-10 повторений в одном подходе. Количество подходов зависит от веса снаряда, но их должно быть не более 5. С возрастанием си-

лы стрелка необходимо постепенно добавлять тренировочный вес и увеличивать количество повторений.

Этот метод достаточно быстро вызывает увеличение мышечной массы, что создает хорошую базу для последующих силовых упражнений. [1]

Для выработки силовой выносливости нужно выполнять упражнения с малым весом и с большим количеством повторений. В качестве снарядов могут применяться гантели, оружие и т.д. Каждое упражнение выполняется 20-50 раз до появления предельного утомления работающих мышц, затем после короткого отдыха (1-2 мин.) выполняются другие движения. Для одного занятия подбираются не больше 8 упражнений, которые повторяются по 2-3 подхода.

И вместе с этим стрелкам необходимо включать в тренировку изометрические, или статические, упражнения. Статические упражнения – это напряжение мышц, выполняемое без движения. При этом усилия, как правило, направлены на неподвижный объект. Примером таких упражнений могут служить нажим руками на стену, на пол, на шведскую стенку и дверной проём и при этом удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей, в том числе оружия, в вытянутой правой или левой руке и т.д. В каждом упражнении стрелок выполняет от 5 до 20 максимальных напряжений, повторяя упражнение до усталости. Паузы между напряжениями – 10-20 сек.

Изометрические упражнения для развития силы имеют ряд ценных преимуществ. Во-первых, упражнения этого типа позволяют сократить время, затрачиваемое на силовую тренировку, так как они не требуют сложного инвентаря и могут проводиться в любой обстановке, даже дома. Во-вторых, параллельно с развитием силы статические упражнения положительно влияют на технику стрельбы, так как ряд упражнений, в том числе длительное удержание оружия с выверенной линией прицеливания, позволит стрелку при вскидке лучше находить правильную позицию для выстрела. При всех преимуществах изометрические упражнения не могут полностью заменить обычных динамических упражнений, а лишь сочетаются с ними и дополняют их.

Многочасовые, часто ежедневные тренировки требуют от стрелков высокой выносливости. Развитие выносливости является важнейшей задачей физической подготовки стрелка, так как в течение одного тренировочного занятия он нередко получает до 100 динамических ударов в суставы, сопровождающихся к тому же сильной звуковой волной. В тренировке стрелка-спортсмена принято условно различать общую и специальную выносливость. Над общей выносливостью стрелки должны работать главным образом в подготовительном периоде тренировки. Основ-

ными средствами развития общей выносливости являются бег на длинные дистанции, лыжи, плавание, катание на велосипеде, а также разнообразные спортивные игры. [1]

Наряду с общей выносливостью стрелок, используя различные средства физической подготовки, должен непрерывно совершенствовать специальную выносливость и выработать определенный уровень статической выносливости, необходимый для устойчивого удержания оружия в моменты прицеливания и производства выстрела. Специальная выносливость вырабатывается главным образом в процессе стрелковой тренировки.

Но одной стрелковой тренировки недостаточно, для развития специальной выносливости необходимо включать дополнительные средства. Этими средствами, в первую очередь, должны стать силовые упражнения, выполняемые с большим количеством повторений, и упражнения на статическое напряжения: удержание оружия в различных стрелковых позициях, вскидка оружия с одновременным прицеливанием его в какую-либо точку и др., повторяемые максимальное количество раз до усталости. [2]

В стрельбе элементы ловкости проявляются в скоростной стрельбе. За короткое время стрелку приходится выполнить ряд различных по характеру и направлению движений с очень тонкой нервно-мышечной координацией по месту и времени. Ловкость определяется целым рядом технических и физических факторов. В нее входит умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, выполнять правильные движения, необходимые для поражения цели, с меньшей затратой сил и времени. Ловкий стрелок быстрее овладевает техникой стрельбы, быстрее и лучше приспособляется к меняющимся условиям тренировки. Наиболее распространенными упражнениями для развития ловкости являются гимнастические упражнения, акробатика и спортивные подвижные игры (настольный теннис, футбол и т.д.) Задача по развитию ловкости должна решаться на протяжении года, а отдельные упражнения должны включаться в ежедневную утреннюю зарядку.

Развитие гибкости. От гибкости, как и от ловкости стрелка, во многом зависит успешное овладение техникой стрельбы. Развороты корпуса при стрельбе в различные стороны требуют от стрелка плавного и в то же время очень точного движения телом. Поэтому упражнениям на гибкость надо уделять повседневное внимание. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку, в занятия общей физической подготовки и в разминку перед стрельбой.

Включение в программу подготовки курсантов и слушателей комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важных для спортсменов-стрелков, окажет существенное положительное

влияние на спортивные результаты в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Для достижения максимального положительного эффекта физические упражнения целесообразно включить в соответствии с описанными принципами в систематический тренировочный процесс и сопровождать их применение постоянным мониторингом изменений спортивных результатов.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 67 с.

2. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 426 с.

*Е.А. Веселов,
Д.В. Архипов*

ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

В современном российском обществе занятия спортом стали очень популярны, вести здоровый образ жизни стало модной тенденцией, наблюдающейся у людей разных возрастов. В связи с этим возникает вопрос: как наше общество пришло к такому состоянию и к образу жизни, почему именно сейчас большое количество людей начали задумываться о своем здоровье, о питании и о таком ритме жизни в целом? Почему люди так активно начали посещать фитнес-центры, бассейны, стадионы? Безусловно, пропаганда здорового образа жизни, которую мы можем часто наблюдать в средствах массовой информации, дала видимые результаты.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (далее –ВЦИОМ), среди жителей России растет число тех, кто занимается спортом хотя бы на уровне регулярных физкультурных занятий. Кроме того, все больше соотечественников уделяют внимание здоровому питанию.

ВЦИОМ опубликовал результаты опроса, согласно которым доля россиян, ведущих здоровый образ жизни, за последние два года значительно увеличилась: число занимающихся спортом выросло с 61% в 2015 г. до 76% в 2017 г. При этом среди мужчин таких больше, чем среди женщин (81% по сравнению с 73%). Большая часть опрошенных (49%) занимается спортом дома, 27% идут на спортплощадку или стадион. 13%