

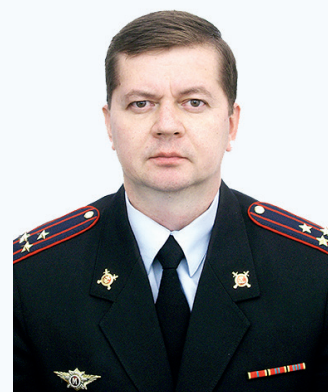
**К ВОПРОСУ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ ОСНОВ ОБУЧЕНИЯ
СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ**

**TO THE QUESTION OF THE INITIAL FOUNDATIONS OF TRAINING
IN SHOOTING TRAINING FOR ATHLETES OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF RUSSIA IN SERVICE BIATHLON**

Панов Евгений Валентинович,

*начальник кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

pan_69@mail.ru



Филиппович Владимир Александрович,

*доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук*

filvov1969@mail.ru



Кузьмина Полина Михайловна,

*курсант Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск)*

polina2002 – 2002@mail.ru



Ключевые слова:

служебно-прикладные виды спорта, служебный биатлон, стрелковые упражнения, техника стрельбы, подготовительный тренировочный период, образовательные организации МВД России, обучающиеся.

В данной статье рассмотрены стрелковый компонент служебного биатлона, взаимосвязь и совокупное действие всех элементов стрельбы. Авторами затронут вопрос влияния психологического аспекта на спортивный результат в служебном биатлоне.

Keywords:

service and applied sports, service biathlon, shooting exercises, shooting techniques, preparatory training period, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, students.

This article examines the shooting component of the service biathlon, the relationship and the combined effect of all elements of shooting; the influence of the psychological aspect on sports results in service biathlon is touched upon.

Актуальность данной статьи заключается в том, что в настоящее время в учебно-методической и научной литературе наибольшее внимание уделяется анализу и исследованию тренировок уже подготовленных и квалифицированных спортсменов. В то время как вопросы начальной подготовки будущих биатлонистов по сей день остаются нераскрытыми. Отсутствие конструктивных методических рекомендаций на начальном этапе подготовки является одним из источников трудностей, появляющихся на пути освоения навыков в служебном биатлоне у обучающихся образовательных организаций МВД России.

Среди служебно-прикладных видов спорта, которые используются в деятельности полиции, высокую популярность, растущую из года в год, занимает служебный биатлон. Данный аспект определяет значительное увеличение числа проводимых каждый год международных состязаний (среди сотрудников полиции), а также увеличение количества участников всероссийских соревнований [5].

Летний служебный биатлон сочетает в себе различные по физиологическому воздействию на организм спортивные дисциплины: бег и выполнение стрельбы на огневом рубеже из пистолета. С целью повышения уровня функциональной подготовленности и спортивного результата в соревновательной деятельности необходимо совокупное сочетание стрелковой и специальной кроссовой подготовки в учебно-тренировочном процессе. Совокупность этих составляющих сторон подготовки в служебном биатлоне приобретает основополагающее значение, которое необходимо для стабильных спортивных результатов [4].

Согласно Регламенту проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта участникам соревнований предстоит преодолеть беговую дистанцию, которая у мужчин I и II возрастных групп составляет 3 км. Расположение огневых рубежей следующее: первый – через 1 км после старта, следующий – 2 км. Дистанция у женщин – 1,5 км, первый огневой рубеж через 500 м, второй – после 1 км от стартового коридора. В смешанной эстафете первый этап преодолевает женщина, последующие три этапа – мужчины. Дистанция на каждом этапе равна 1,5 км. Первый огневой рубеж спортсмены преодолевают через 500 м от старта, второй рубеж – через 1 км.

Работа на огневом рубеже осуществляется по мишенным установкам, имеющим 5 черных окружностей, диаметр которых составляет 20 см. В случае отсутствия установок стрельба производится по одной мишени (мишень № 4 (спортивная)), в которую осуществляются 5 выстрелов на каждом огневом рубеже. Расстояние до мишени или мишенной установки составляет 20 м. Стрелковая изготовка стоя. Допускается изготовка с одной руки либо с двух рук. При стрельбе по мишенной установке за каждый промах спортсмену необходимо преодолеть штрафной круг протяженностью 200 м после огневого рубежа. При осуществлении стрельбы по мишени за каждый промах спортсмену добавляется штрафное время, которое составляет 30 сек.

Подготовительный период в стрелковой подготовке можно разделить на два этапа: первый – общий подготовительный (стрельба в покое); второй – специальный подготовительный (стрельба после физической нагрузки).

В данной статье мы рассмотрим только общий подготовительный период, поскольку он считается фундаментом в современной методике тренировок. Без правильно проведенного общего подготовительного тренировочного периода в будущем спортсмен может сталкиваться с ошибками и неудачами на соревнованиях, поскольку именно на этом этапе спортсмен должен освоить важнейшие навыки, связанные с техникой произведения выстрела, должен научиться правильно мыслить во время стрельбы, что в будущем позволит ему не допускать грубых ошибок, а только совершенствовать ранее полученные навыки и умения.

На начальном этапе обучения у спортсменов формируются основные (базовые) навыки выполнения выстрела: принятие изготовки для стрельбы, правильное и крепкое удержание оружия в руках, выбор района прицеливания, нажатие на спусковой крючок оружия, управление дыханием, совмещение вершины мушки на одном уровне с верхней гранью целика и с заданным районом прицеливания.

Говоря о факторах, влияющих на результат в стрельбе, необходимо выделить навыки координации, стабилизации оружия и прицеливания. Спортсмен, за-

нимающийся служебным биатлоном, также должен уметь справляться со следующими раздражающими факторами: возникающим нарастающим утомлением и нервно-психическим напряжением, стреляющими и бегущими рядом соперниками во время соревнований. Все эти навыки приобретаются на тренировках, а также посредством получения соревновательного опыта.

Ключевыми элементами стрельбы являются: подготовка, прицеливание, обработка спускового крючка, а также психологическая подготовленность спортсмена. Эти составляющие мы рассмотрим далее.

Изготовка к стрельбе – это придание телу такого положения, при котором обеспечивается максимальная устойчивость системы «стрелок-оружие» для производства меткого выстрела¹. Под системой «стрелок-оружие» понимается система, состоящая из нескольких элементов, главной целью которой является сохранение правильной изготовки во время стрельбы, позволяющей показывать высокие результаты.

В позе изготовки стоя с одной руки спортсмен встает правым боком или вполоборота к мишени, ноги располагаются на ширине плеч. Рука с оружием направлена в сторону мишени и выпрямлена в локтевом суставе. Голова повернута в сторону мишени, мышцы шеи не должны быть напряжены. Рука, свободная от удержания оружия, расслаблена и находится в удобном положении для специфического режима стрельбы, характерного для служебного биатлона.

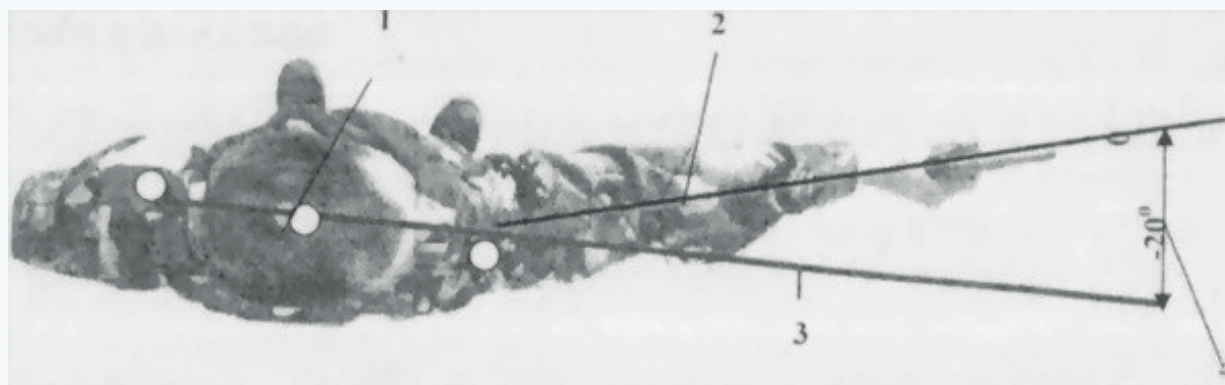


Рис. 1. Изготовка для стрельбы с одной руки (вид сверху):
1 - центр тяжести; 2 - линия руки с оружием; 3 - линия плеч;
4 - угол между линией руки с оружием и линией плеч²

1 URL: <http://self-training.club/op/32-izgotovka-k-strelbe.html> (дата обращения: 15.02.2022).

2 URL: <https://arsenal-info.ru/b/book/707025021/30> (дата обращения: 15.02.2022).

Изготовки для стрельбы стоя с двух рук бывает двух видов: фронтальная и универсальная.

Фронтальная изготовка: спортсмен встает лицом к мишени и перпендикулярно линии стрельбы. Для обеспечения равновесия системы «стрелок-оружие» корпус стрелка немного отклоняется назад для принятия устойчивого положения тела в принятой изготовке. Следует принять удобное положение корпуса, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы спины. Ноги поставлены примерно на 15 см шире плеч, левая или правая нога выдвинута на 3-5 см в сторону мишени, ступни параллельны друг другу или немного развернуты, ноги выпрямлены полностью или немного согнуты в коленях. При удержании пистолета руки должны быть выпрямлены (рис. 2).

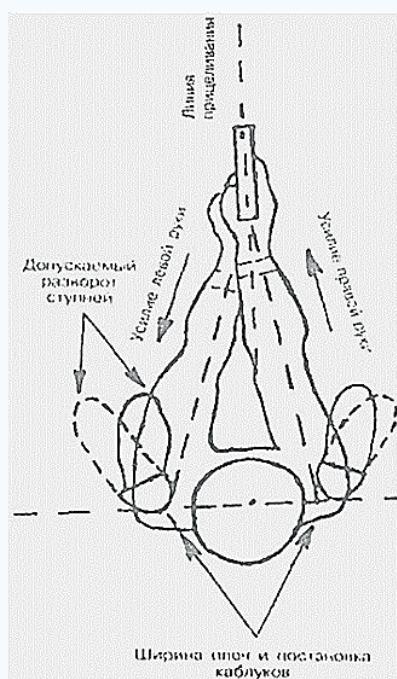


Рис. 2. Фронтальная изготовка (вид сверху)³

Универсальная изготовка: встать лицом в направлении мишени и, удерживая пистолет в правой руке, сделать одной ногой шаг в направлении стрельбы. Ногю, стоящую сзади, можно немного согнуть в колене. Корпус подать вперед. Правую руку вытянуть в направлении мишени, выпрямив ее в локтевом суставе. Левая рука согнута в локте и поддерживает правую руку сбоку, снизу или за запястье. При универсальной изготовке допускается постановка ног параллельно друг другу.

Таким образом, правильная изготовка обеспечивается следующими факторами: устойчивость туловища спортсмена и оружия; свободное передвижение оружия как по вертикали, так и по горизонтали.

³ URL: <https://vfront.ru/ognestrelnoe-oruzhie/pistoletnyj-hvat.html> (дата обращения: 15.02.2022).

Ошибки, которые могут возникать при изготовке.

1. Скованность и закрепощенность спортсмена, напряжение мышечного тонуса – все это порождает неустойчивое положение стрелка, колебание оружия и, как следствие, рассеивание пробоин.

2. Чрезмерный или недостаточный поворот тела, ног в направлении мишени – в такой позе изготовления сложно точно и быстро произвести даже грубую наводку оружия в цель.

3. Ноги поставлены очень узко либо чересчур широко – из-за этой ошибки изготовления биатлониста становится неустойчивой.

4. Чрезмерная напряженность двух рук – при этом у спортсмена быстро появляется усталость во время изготовления.

Рассмотрим некоторые упражнения, направленные на освоение изготовления для стрельбы.

Перемещение вперед-назад в позиции изготовления: принять стрелковую изготовку так, чтобы ноги находились на одной линии, затем необходимо медленно пройти примерно 5 шагов вперед и назад (ступня к ступне), стараясь не выпускать из поля зрения прицельные приспособления и мишень.

Сохранение изготовления, стоя на ограниченной опоре (например, деревянные бруски) либо на подвижной опоре (например, качающаяся платформа).

Принять изготовку для стрельбы и выполнять прицеливание на протяжении 3-5 минут.

В течение 5 минут спортсмен должен быстро принимать стрелковую изготовку и выполнять один холостой выстрел. Во время выполнения задания преподаватель может засекают время принятия изготовления обучающегося. Данное упражнение поможет научиться спортсмену принимать позу изготовления для стрельбы за более короткое время.

Принять стрелковую изготовку, после чего ненадолго закрыть и открыть глаза (изготовку считается верной, если район прицеливания остался неизменным или находится недалеко от заданного ранее).

Прицеливание – это процесс наведения оружия в цель. Прицеливание является сложным психомоторным процессом. Такую способность спортсмен приобретает при базовой подготовке [3].

Важным условием для точного прицеливания является установление «равной мушки». Для этого необходимо расположить на одной линии прицеливания вершину мушки с целиком и точку прицеливания, установить ровные просветы между боковыми гранями мушки и прорези целика, задав тем самым оружию верное направление относительно заданной цели (рис. 3). Параллельные колебания оружия в районе мишени с «равной мушкой» не дают большого рассеивания пуль относительно средней точки попадания (далее – СТП) в отличие от отклонения мушки в прорези целика.

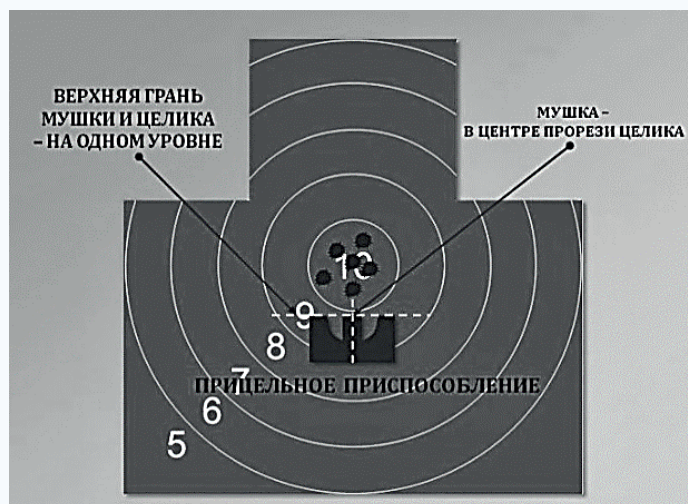


Рис. 3. Расположение прицельных приспособлений⁴

Таким образом, главная задача спортсмена, занимающегося служебным биатлоном, заключается в осуществлении контроля за прицельными приспособлениями, на которых должно быть сфокусировано зрение, их спортсмен должен видеть четко и резко на фоне размытой, расплывчатой мишени (рис. 4). Кроме того, важно, чтобы процесс прицеливания не был чересчур продолжительным, поскольку при долгом прицеливании у биатлониста устает глаз и в итоге происходит процесс «зацеивания» [1]. Наиболее оптимальным временем прицеливания с момента концентрации внимания на районе прицеливания и на прицельной планке с мушкой считается 5-10 сек.

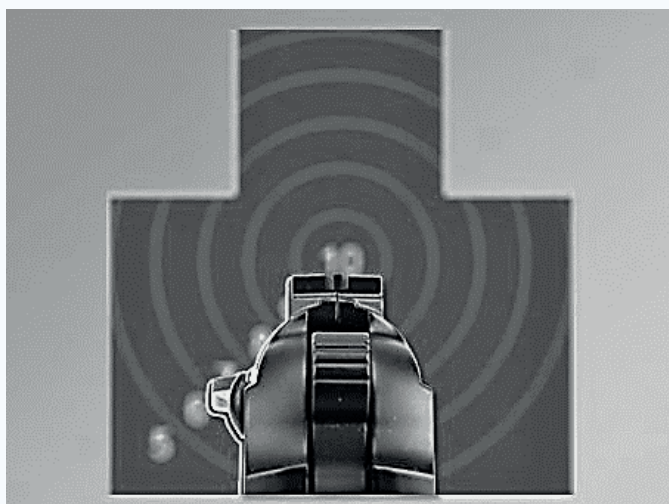


Рис. 4. Правильная фокусировка зрения на прицельных приспособлениях

⁴ URL: <http://self-training.club/op/13-opredelenie-veduschego-glaza.html> (дата обращения: 15.02.2022).

Спортсмен во время прицеливания может допускать следующие ошибки.

Расположение вершины мушки ниже или выше границ прорези целика – пробоины при таком расположении мушки будут выше или ниже СТП соответственно, так как даже небольшое отклонение мушки в прорези целика дает значительное изменение средней точки попадания. При расположении мушки ближе к левому или правому краю целика СТП переместится влево или вправо.

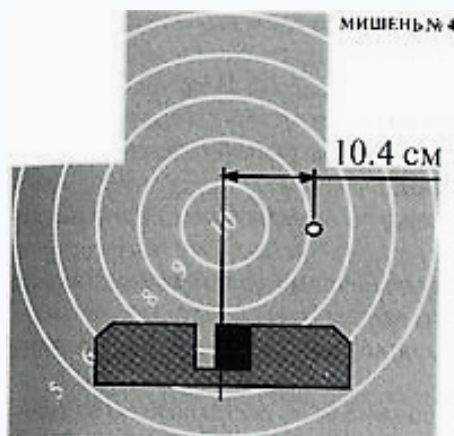


Рис. 5. Смещение пробоины в связи со смещением мушки вправо⁵

Неоднообразное прицеливание (биатлонист ставит мушку относительно прорези прицела по-разному) – при таком прицеливании СТП может переместиться, а кучность стрельбы несущественно ухудшится (рис. 5).

Сосредоточение внимания на мишени (рис. 6). Зрение человека не позволяет ему одновременно отчетливо видеть объекты, которые находятся на различном друг от друга расстоянии. В связи с этим, когда спортсмен концентрируется на мишени, он начинает хуже видеть прицельные приспособления и не может четко отмечать расположение мушки в прорези целика. Таким образом, для правильного прицеливания курсанту необходимо видеть только мушку, колеблющуюся в центре целика, а ее положение – на фоне расплывчатой мишени.

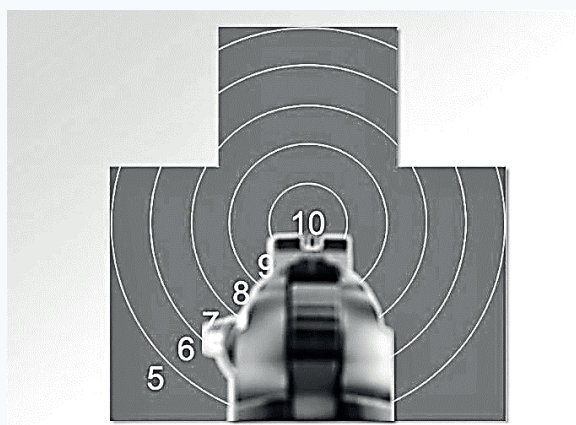


Рис. 6. Неправильное прицеливание

⁵ URL: https://studopedia.ru/19_196248_priemi-metkogo-vistrela-iz-pistoleta-makarova.html (дата обращения: 15.02.2022).

Приведем примеры упражнений для овладения навыком прицеливания. Обработка спускового крючка без патронов («холостой тренаж»).

Стрельба после задержки дыхания, на полном и неполном выдохе.

Прицеливание с использованием различных фигур (круг, квадрат, треугольник) – спортсмен получает задание осуществлять подводку мушки по габариту выбранной фигуры. Данное упражнение поможет овладеть стабилизацией оружия.

Стрельба по белой бумаге. Основной задачей спортсмена при выполнении данного упражнения является осуществление контроля за тем, чтобы во время прицеливания четко видеть мушку, которая должна находиться в центре целика, осуществляя при этом плавное нажатие на спусковой крючок.

Приняв изготовку с одной ноги, производить удержание оружия в районе прицеливания (данное упражнение также поможет упрочить навык координации спортсмена).

Гимнастика на остроту зрения. Пример комплекса упражнений.

1. «Зажмуривание глаз» – выполняется сидя на стуле. Следует зажмурить глаза, после чего разомкнуть веки. Повторить действия 8 раз с интервалом в 5-10 сек. Данное упражнение направлено на укрепление и расслабление мышц, а также на улучшение кровоснабжения глаз.

2. Моргание – выполняется 1-2 мин. Это упражнение позволит улучшить кровоснабжение глаз.

3. Перемещение взгляда – выполняется стоя. Сначала необходимо посмотреть влево, затем вправо. Затем необходимо переместить взгляд снизу вверх. Упражнение выполняется 1-2 мин. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы глаз.

Обработка спускового крючка является наиболее сложным элементом техники стрельбы, поскольку от правильного выполнения данного элемента зависит результат стрельбы, включающий в себя все элементы прицельного выстрела.

Для производства прицельного выстрела необходимо выполнить следующие элементы обработки хода спускового крючка: холостой ход следует обрабатывать уверенно, после чего палец должен замедлиться и плавно дожать спуск для производства выстрела; произвести выстрел в момент совмещения мушки с точкой прицеливания.

Ошибки, связанные с неправильной обработкой спускового крючка.

1. Чрезмерно быстрое нажатие на спусковой крючок (дерганье), смещает оружие вниз и влево.

2. Излишняя величина усилия на спусковой крючок.

3. Мышцы указательного пальца действуют не изолированно от других мышц кисти.

Рассмотрим специальные стрелковые упражнения для овладения правильным нажатием на спусковой крючок.

Тренировка с закрытыми глазами или тренировка по белому листу являются действенными упражнениями, поскольку спортсмен получает задание не стремиться к хорошему результату стрельбы, а сосредоточить внимание только на обработке спуска.

На кончик указательного пальца надеть свернутый из бумаги колпачок. Наблюдая за скоростью движения кончика колпачка, можно определить, насколько правильно и плавно спортсмен производит нажатие на спусковой крючок. Данное упражнение способствует устранению ошибок, допускаемых спортсменом при нажатии на спусковой крючок.

Стрельба с чередованием боевых и холостых патронов (спортсмен снаряжает в магазин патроны попеременно с холостыми). С помощью этого упражнения спортсмен научится не ждать выстрела или отдачи, а концентрироваться на обработке спуска.

На каждой тренировке необходимо уделять время изучению и формированию навыка правильного нажатия на спусковой крючок. Если этим пренебречь, то ошибка, связанная с неправильной обработкой спуска, может закрепиться у спортсмена, и потом будет сложно устранить укоренившиеся неверные действия.

Обратим внимание на психологическую подготовку спортсмена.

Спортсмены в служебном биатлоне подвергаются высоким эмоциональным и физическим нагрузкам. При этом эмоциональное состояние спортсмена, занимающегося служебным биатлоном, играет важнейшую роль в достижении результата хорошей стрельбы, поскольку от психического состояния зависит техника выполнения выстрела.

Даже высококвалифицированные спортсмены подвержены влиянию эмоционального состояния, однако они способны его контролировать и выполнять правильную технику стрельбы в условиях соревнований, а следовательно, показывать стабильно высокие результаты. Вместе с тем известно, что чересчур спокойное состояние не способствует максимальному проявлению всех навыков и качеств, которыми обладает стрелок.

Таким образом, важнейшая задача спортсмена, занимающегося служебным биатлоном, перед началом соревнования заключается в том, чтобы добиться оптимального уровня психологического состояния, то есть достижения состояния «боевой готовности». При таком психическом состоянии у спортсмена наблюдается следующее.

1. Наличие высокой мотивации – стремление активно бороться для достижения цели.

2. Способность сознательно регулировать чувства, мысли, поведение и управлять ими. Мысли должны быть о разумной тактике, технике, максимальной готовности.

3. Уверенность в своих силах.

4. Личная заинтересованность, высокая концентрация, обострение восприятия, эмоциональная устойчивость к раздражающим факторам. Именно в этом состоянии у стрелка в наибольшей степени проявляются и обостряются все ощущения, координация действий и движений, технические навыки.

Неоптимальными состояниями перед стартом являются «предстартовая лихорадка» и «стартовая апатия». «Предстартовая лихорадка» – чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения. Такое состояние характеризуется повышенной тревожностью, волнением, раздражительностью и нервозностью, суетливостью и рассеянностью – все это вызывает нервно-психическое напряжение, которое нарушает координацию движений и снижает работоспособность. «Стартовая апатия» – низкий уровень эмоционального возбуждения. Синдром характеризуется вялостью, страхом перед соперниками, неуверенностью в своих силах, отсутствием интереса к соревнованиям, притуплением остроты восприятия и т.д. Данное состояние вызывает «перегорание» спортсмена перед соревнованиями.

Упражнения, используемые для психологической подготовки спортсменов, занимающихся служебным биатлоном.

Стрельба с отвлечением внимания. Спортсмену предлагается выполнить определенное количество выстрелов. Во время выполнения стрелкового упражнения его пытаются отвлечь другие участники команды (возможно включение музыки). Задача спортсмена – стараться концентрироваться на стрельбе, не отвлекаясь на посторонние звуки.

Контрольная стрельба и проведение турниров. Создание соревновательных условий для спортсмена является эффективным средством, позволяющим научить его контролировать психологическое состояние, что позволит в будущем на соревнованиях выполнять стрельбу без ухудшения результата, достигнутого во время тренировочного периода.

Таким образом, психологическая подготовленность позволяет спортсмену добиться более стабильной стрелковой техники не только на тренировках, но и в условиях соревнований, а также помогает уменьшить воздействие раздражающих факторов на его эмоциональное состояние. Чем меньше отклонений в стрелковой технике возникает на соревнованиях по сравнению с техникой во время тренировок, тем надежнее выступление спортсмена на соревнованиях [2].

В заключение хочется отметить, что тренеры, осуществляющие в образовательных организациях МВД России подготовку спортсменов, занимающихся

служебным биатлоном, должны уделять общему подготовительному тренировочному периоду значительное внимание, поскольку результат спортсмена во многом зависит от базовой подготовки. На наш взгляд, использование в тренировочном процессе изложенных выше упражнений и рекомендаций может способствовать успешному усвоению первоначальных основ стрелковой подготовки спортсменов, занимающихся служебным биатлоном, в освоении навыков стрельбы.

Библиографический список

1. Бронников, С.В. Психопедагогика в правоохранительных органах / С.В. Бронников, М.С. Десятов // Индивидуальная работа с курсантами на начальном этапе обучения стрельбе из пистолета. – 2008. – № 3(34). – С. 62-63.
2. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М. : ДОСААФ СССР, 1986. – С. 93-103.
3. Казначеев, В.А. Специфика и значение служебного биатлона в профессиональной деятельности сотрудника ФСИН России / В.А. Казначеев // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – Самара, 2020. – Т. 22. – № 74. – С. 31-35.
4. Фокин, В.В. Оптимизация структуры и содержания тренировочного процесса в служебном биатлоне : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Фокин. – М., 2005. – 20 с.
5. Черменев, Д.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в служебном биатлоне (на примере Сибирского юридического института МВД России) / Д.А. Черменев // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018.