

УДК 796.894

**кандидат педагогических наук, доцент Галимова Алена Геннадьевна**

Восточно - Сибирский институт МВД России (г. Иркутск);

**доцент Толстихин Александр Николаевич**

Восточно - Сибирский институт МВД России (г. Иркутск);

**доктор педагогических наук, доцент Кудрявцев Михаил Дмитриевич**

Сибирский федеральный университет (г. Красноярск),

Красноярский государственный педагогический университет

имени В. П. Астафьева (г. Красноярск), Сибирский государственный

университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева (г. Красноярск),

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск);

**кандидат педагогических наук, доцент Панов Евгений Валентинович**

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются проблемы совершенствования методики подготовки к преодолению полосы препятствий со стрельбой. Одним из прогрессивных подходов, которые способствуют их разрешению, являются рекомендации высококвалифицированных специалистов М.П. Агафонова и С.Н. Архипова, считающих, что необходимо формировать определенные умения и навыки в преодолении полосы препятствий.

*Ключевые слова:* полоса препятствий со стрельбой, огневая подготовка, тренировка, сотрудники органов внутренних дел.

*Annotation.* The article deals with the problems of improving the methods of preparation to overcome the obstacle course with shooting. One of the progressive approaches that contribute to their resolution are the recommendations of highly qualified specialists M. P. Agafonov and S. N. Arkhipova, who believe that it is necessary to form certain skills in overcoming the obstacle.

*Keywords:* obstacle course shooting, shooting training, training of the staff of bodies of internal Affairs.

**Введение.** Во всех видах спорта рост мастерства тесно связан с совершенствованием методики спортивной тренировки. Спортивная тренировка, являясь педагогическим процессом, приводит к высокому результату, когда она организована в соответствии с теорией и методикой физического воспитания и учетом особенностей организма спортсмена, показателей его физического состояния, проводится по плану, в согласовании с поставленными целями и задачами.

С 2009 года в образовательных организациях МВД России развивается вид соревновательной деятельности: «Преодоление полосы препятствий со стрельбой». Этот вид двигательной активности включает в себя прохождение девяти препятствий, расположенных на 80-ти метровом участке местности, в служебной форме одежды и прицельную стрельбу по мишенным установкам из табельного оружия (пистолета Макарова или его модификаций). Показанный результат складывается из затраченного на прохождение дистанции времени и качества стрельбы, а именно - количества промахов. Практика проведенной подготовки и выступлений команды Восточно-Сибирского института МВД России в чемпионатах ведомства показала, что данный вид спорта, на современном этапе развития имеет большие перспективы. Однако, на настоящий момент не существует единого научно – методического подхода и традиционной (классической) методики подготовки спортсменов в этом сложном виде соревновательной деятельности, нельзя даже однозначно сказать, что здесь первостепенно скорость преодоления дистанции или точность и скорость ведения огня [3, 6, 7, 8]. Поэтому при построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать обязательность:

- изучения материальной части оружия, мер безопасности и правил обращения с ним;
- обучения и системного совершенствования техники стрельбы из пистолета;
- наличия высокого уровня общей физической подготовленности;
- обучения техничному, правильному и безопасному преодолению препятствий различными способами и в различных сочетаниях;
- психологической и тактической подготовленности к действиям в нестандартных ситуациях и в условиях соревнований.

Для того чтобы показывать высокие результаты, тренерам необходимо подобрать и подготовить спортсменов с развитым позитивным мышлением. Под этим термином С.Н. Архипов понимает такой образ мыслей и действий, в котором эти мысли и действия стрелка – спортсмена на полосе препятствий являются позитивными, то есть, направлены на эффективное выполнение двигательных действий, не содержат предлога «не» и направлены только вперед, на следующий точный выстрел, а не на удачный выстрел в прошлом. Следует уточнить, что прошлого никогда не вернешь, а вот такие мысли «не вернуть бы», «не качнуться бы», «следующий выстрел только в десятку» часто приводят к отрицательным последствиям. Хорошо подготовленный спортсмен в этой ситуации сосредоточит внимание на плавной обработке спуска курка и устойчивости тела, не думая о результатах действия и пуля в этом случае поразит самый центр мишени [2].

Подобная способность удерживать внимание на произвольно выбранном объекте или ощущении, в течение необходимого периода времени или до завершения действия нуждается в систематической тренировке. Это позволит оценивать обстановку, быстро и сноровисто действовать; наиболее выгодным путем преодолевать препятствия в сочетании с различными способами перемещений, вести надежную стрельбу на результат, уметь корректировать огонь, быстро, координированно устранять причины задержки при стрельбе. Кандидаты должны обладать такими физическими качествами, как: ловкость, быстрота и скоростная выносливость, сила, решительность, координация и активность в процессе выполнения различных напряженных действий, одно с другим постоянно сменяющих, а также уверенность в своих силах.

Следует отметить, что проблема качественной селекции квалифицированных спортсменов стоит особо остро по нескольким причинам:

- нигде кроме силовых структур и вооруженных сил не производится спортивная подготовка такого направления, поэтому отпадает возможность воспользоваться поступлением в ведомственный вуз уже хорошо подготовленного спортсмена;

- невозможность применения, в полной мере, традиционных методик спортивного отбора при комплектовании команды;
- высокая ответственность соблюдения правил безопасности при обращении с оружием во время стрельбы;
- занятость обучающихся учебными и служебными мероприятиями обязательного распорядка дня во время подготовки для участия в соревнованиях.

**Формулировка цели статьи.** Основной целью статьи является показать необходимость учитывать все факторы отбора, что позволит произвести качественное комплектование команды и улучшить результаты выступлений на различных соревнованиях в преодолении полосы препятствий со стрельбой, а также показать необходимость учитывать индивидуальные особенности занимающихся (антропометрические данные, состояние здоровья, уровень физической подготовленности) и условия, в которых возможно проводить учебно- тренировочные занятия и стрельбы.

**Изложение основного материала статьи.** По мнению одного из видных специалистов – М.П. Агафонова, заместителя начальника кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, сразу же возникает вопрос, касающийся совершенствования системы подготовки. По его мнению, для решения этого вопроса следует рассмотреть особенности огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов Израиля, спецслужбы которого имеют большой опыт стрельбы [1].

Одной из фундаментальных методик обучению стрелковому мастерству в израильских спецслужбах является использование техники «указательного» рефлекса. Рефлексы – это естественная реакция организма на угрожающую опасность. Следует заметить, что преодолевать природные рефлексы в экстремальных условиях дело бесполезное, а выгоднее использовать эти рефлексы в свою пользу, это будет способствовать повышению уровня выполнения своих действий в экстремальных ситуациях [1]. Автор, отмечает, что использование инстинктов в стрельбе основано на методике «указательного» рефлекса, которым владеет любой человек. Удостоверится в наличии данного рефлекса у себя можно в любое время, для этого следует в качестве мишени любой предмет – кружку, которая стоит на столе или какой-нибудь элемент узора на стенных обоях, или ручку на дверце шкафа. Затем следует занять место напротив выбранного объекта. Затем, не задумываясь, указать пальцем на объект в быстром темпе. Если проверить направление своего пальца, то он будет точно направлен на выбранный элемент. Это и будет указательным рефлексом. Стоит заметить, что при работе с оружием следует выработать навык точного наведения ствола на мишень и уметь удерживать его на мишени до момента выстрела. Для этого следует чувствовать ствол пистолета, ощущать свой указательный палец. Оружие должно стать частью человеческого тела (конструкция «стрелок-оружие»). При этом ось ствола должна совпадать с продольной плоскостью тела стрелка. Таким образом, принятие необходимого положения тела, извлечение и зарядка оружия, прицеливание и выжимание спускового крючка составляют единый комплекс движений, который составляет 0,8 – 0,9 секунд, причем время обусловлено необходимостью плавного нажатия на спусковой крючок.

Одним из основных вопросов методики тренировки является формирование двигательных навыков. Чтобы успешно применить методические приемы, способствующие лучшему развитию этих навыков, нужно знать закономерности их формирования.

Ключом понимания природы двигательного навыка являются учения И.М. Сеченого и И.П. Павлова об основных закономерностях высшей нервной деятельности. Согласно им двигательные навыки образуются в результате формирования динамических стереотипов.

В педагогическом аспекте двигательные умения и навыки следует рассматривать как приобретенную возможность выполнять двигательное действие. Приобретенное умение или навык позволяют выполнять двигательное действие на разном уровне владения [5].

Процесс формирования спортивно-двигательного навыка разделяют на 3 фазы:

- 1) формирование (образование) навыка;
- 2) уточнение и закрепление навыка;
- 3) совершенствование навыка.

Формирование навыка включает в себя создание общего представления об изучаемом движении или приеме (путем показа и объяснения) и первоначальное овладение движением.

Во второй фазе происходит закрепление навыков, устанавливаются основные временные связи. Одновременно уточняются стереотипы, исправляются грубые ошибки, добавляются новые элементы.

Дальнейшее совершенствование приемов, их автоматизация не снижают роли сознания. Технически подготовленный спортсмен в любой момент всегда в состоянии сосредоточить внимание на каждом элементе движения и выделить его из всех. Неосознанное движение не может быть расчленено на элементы, оно воспринимается всегда слитно.

Техническое совершенство достигается не просто путем многократного повторения одного и того же движения. Очень важно добиться активного воспроизведения различных элементов движения.

Чтобы закрепить двигательное действие, надо приучить спортсмена постоянно выполнять все его элементы, большое значение имеют контрольные тренировки, выступление на других площадках, при непривычных условиях.

Третья фаза – совершенствование навыка. Выполняемое движение и развитие устойчивости динамического стереотипа осваивается здесь более глубоко. При совершенствовании двигательного навыка, в результате взаимодействия различных анализаторов достигается более полное и точное дифференцирование отдельных деталей движения. Оно выражается в развитии специфических ощущений (чувства снаряда, оружия, времени и т.д.).

Дальнейшее совершенствование двигательных спортивных навыков идет за счет развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Однако эти качества развиваются не всегда параллельно: одни из них могут быть развиты лучше, другие – хуже.

Итак, с приобретением навыка преодоления полосы препятствий со стрельбой:

1. улучшаются способы передвижения, уменьшается количество ошибок, отклонений от технически верного преодоления препятствий;
2. развивается тонкая координация движений, умение управлять телом, что обеспечивает согласованную деятельность всего двигательного аппарата, слитность движений;
3. уменьшается время, необходимое для преодоления каждого препятствия и выполнения упражнения в целом, увеличивается темп (частота) движений;
4. нервные процессы при выполнении движения протекают подвижнее, уменьшаются затраты энергии, мышечные усилия становятся менее продолжительными и более эффективными;
5. появляется уверенность в выполнении действий с пистолетом;
6. формируется индивидуальная стойка и удержание (хват) оружия;
7. воспитывается привычка к «своему» темпу стрельбы.

Для успешного выступления спортсмена в данном виде особое значение имеет психологическая устойчивость – свойство личности противостоять внешним раздражителям, в нашем случае – показывать «свой» результат, работать в «своем» темпе независимо от окружающих условий. Цена промаха на огневом рубеже слишком высока, + 10 секунд к результату, а это около 15 % от значения, показываемого секундомером при прохождении полосы подготовленным спортсменом. В этой связи важно оценить на стадии отбора это личностное свойство кандидатов.

Анализируя результаты выступления команды института по данному служебно - прикладному виду спорта с 2009 года, можно отметить основные моменты селекционного отбора: первоначальный этап на котором выделяются курсанты с высокоразвитыми необходимыми физическими качествами (около 10 человек с 1 курса обучения); второй этап, антропометрия, ведь, особенности отдельных участков полосы препятствий предъявляют требования к спортсменам невысокого роста (не выше 175 см), мышечный тип телосложения, если классифицировать по М.В. Черноруцкому – «нормостеники», которые характеризуются развитой мускулатурой и умеренным жиротложением, пропорциональным соотношением размеров тела и длину и ширину; третий этап, темперамент, в этом смысле, нам был интересен педагогический эксперимент Орловского юридического института МВД России, которые пришли к выводу, что сангвиники имеют преимущество перед своими ровесниками в развитии скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, в скоростной выносливости более высокий результат показан курсантами с холерическим типом нервной системы [3]. Однако, если с таким типом нервной системы не освоены методы саморегуляции, то, по нашему мнению, они показывают нестабильный результат.

В результате трехэтапного отбора курсантов из порядка 180 человек двух факультетов первого года обучения в группу спортивного совершенствования ежегодно принимаются 4 – 5 человек. Из которых всего лишь 2 – 3 спортсмена доходят до соревнований всероссийского уровня, остальные прекращают тренироваться по ряду субъективных причин (низкая мотивация, травмы, заниженный уровень самоорганизации и др.).

Безусловно, нельзя с точностью определить, что отобранные спортсмены будущие призеры. Практика соревновательного опыта и тренировочного процесса показывает, что помимо выдающихся физических кондиций, спортсмен должен обладать определенным типом нервной системы (как правило, это флегматики, сангвиники), уметь преодолевать негативные эмоциональные состояния, быть нетревожным, что очень важно в стрельбе. В то же время, быть импульсивным, оперативно мыслить и иметь желание работать в коллективе на общий результат команды, а также с подходящим набором личностных качеств у спортсмена (целеустремленность, перфекционизм, настойчивость т.д.).

**Выводы.** Таким образом, отработав ракурсы селекционного отбора спортсменов в данном служебно-прикладном виде спорта, констатируем, что необходимо учитывать все факторы отбора, что позволит произвести качественное комплектование команды и улучшить результаты выступлений на различных соревнованиях.

#### **Литература:**

1. Агафонов М.П. Актуальные вопросы совершенствования методики огневой подготовки // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XX международной научно – практической конференции. – Иркутск, ВСИ МВД России, 2018. – С. 180.
2. Архипов С.Н. Значение саморегуляции при совершенствовании двигательных навыков специфичных в стрельбе из пистолета // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XX международной научно – практической конференции. – Иркутск, ВСИ МВД России, 2018. – С. 182.
3. Бакин А.В., Пивоваров Д.В., Гиль В.Р. [Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России](#) // [Психопедагогика в правоохранительных органах](#). 2016. № 2 (65). С. 67-70.
4. Баркалов С.Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения // Наука и инновации в сфере образования и производства: сб. науч. Трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 35- 40.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Ворончихин Д.В. [Актуальные вопросы при отборе курсантов образовательных организаций системы МВД России в сборную команду по преодолению полосы препятствий со стрельбой](#) // [Научно-методический электронный журнал Концепт](#). 2016. № S22. С. 19-21.
7. Ковряков Е.Ю. [Преодоление полосы препятствий со стрельбой как служебно-прикладной вид спорта](#) // В сборнике: [Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей](#) Сборник статей. Под редакцией С. Н. Баркалова, А.В. Алдошина. 2017. С. 254-258.
8. Марченко К.С. [Особенности физической подготовки сборной команды по преодолению полосы препятствий со стрельбой](#) в сборнике: [актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки](#) // Сборник статей. Отв. ред. Ю.П. Шкаплеров. Могилев, 2014. С. 276-282.