

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №5, Том 6 / 2018, No 5, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-5-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/13PDMN518.pdf>

Статья поступила в редакцию 16.08.2018; опубликована 04.10.2018

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Кулешова Е.В., Петров Д.М., Кузьмин В.В. Методические основы огневой подготовки начинающих спортсменов по летнему служебному биатлону, являющихся курсантами и слушателями высших учебных заведений Министерства внутренних дел России // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/13PDMN518.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Kuleshova E.V., Petrov D.M., Kuzmin V.V. (2018). Educational and methodical bases of fire training of the beginning athletes on summer office biathlon who are cadets and listeners of higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/13PDMN518.pdf> (in Russian)

**УДК 378.6**

**ГРНТИ 77.29.08**

**Кулешова Елена Владимировна**

ФГКОУ ВО «Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Волгоград, Россия  
Преподаватель кафедры «Огневой подготовки»  
E-mail: [kuleshovaev1904@mail.ru](mailto:kuleshovaev1904@mail.ru)

**Петров Дмитрий Михайлович**

ФГКОУ ВО «Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Волгоград, Россия  
Преподаватель кафедры «Физической подготовки»

**Кузьмин Валерий Витальевич**

ФГКОУ ВО «Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Волгоград, Россия  
Преподаватель кафедры «Огневой подготовки»

**Методические основы огневой подготовки  
начинающих спортсменов по летнему служебному  
биатлону, являющихся курсантами и слушателями  
высших учебных заведений Министерства  
внутренних дел России**

**Аннотация.** Летний служебный биатлон как спортивно-прикладной вид спорта играет большую роль в развитии у сотрудников Министерства внутренних дел профессионально необходимых знаний, умений и навыков в физической подготовке, пристрастия к здоровому образу жизни и занятию физической культурой и спортом. Автор данной статьи указывает на то, что данный вид спорта имеет ряд особенностей в подготовке начинающих спортсменов в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел, и рассматривает их в рамках стрельбы из огнестрельного оружия. Необходимо отметить, что подготовку спортсменов для соревнований в указанном виде спорта необходимо начинать, разграничивая огневую подготовку от легкоатлетической. Это позволит лучше понять технические тонкости стрельбы из огнестрельного оружия, натренировать необходимые основополагающие навыки и умения. Также в статье говорится о том, что продуктивнее для участия в соревнованиях по летнему служебному биатлону готовить уже опытных легкоатлетов, обучая их приемам и правилам

стрельбы. Автор подробно рассказывает о ключевых моментах в тренировке, которым необходимо уделить наибольшее внимание на начальном этапе обучения стрельбе из огнестрельного оружия: изготовление с устойчивым и естественным положением туловища, ног и рук; правильный хват и удержание оружия; управление нажатием на спусковой крючок, дыханием; точное прицеливание и др. В статье говорится о важности высокого уровня психологической устойчивости начинающих спортсменов и методах ее развития. После начального этапа обучения огневой подготовке спортсменам-биатлонистам необходимо уже максимально чаще сочетать тренировки по стрельбе с легкоатлетическими нагрузками, так как в этих условиях психофизиологическое состояние человека тренирует устойчивость для достижения стабильно высоких результатов. И именно к такой работе спортсменам надо привыкать, она максимально приближена к той, которая бывает на соревнованиях по летнему служебному биатлону. Курсанты и слушатели высших учебных заведений Министерства внутренних дел, принимающие участие в соревнованиях по летнему служебному биатлону, имеют более высокую психофизическую подготовку для осуществления своих служебных обязанностей в дальнейшей службе.

**Ключевые слова:** летний служебный биатлон; высшие учебные заведения; Министерство внутренних дел; курсанты; стрельба из огнестрельного оружия; приемы и правила стрельбы; начинающий спортсмен

В нашей стране не перестает расти уровень преступности, увеличиваются и развиваются способы совершения преступлений и правонарушений, в связи с чем, современному сотруднику полиции необходимо обладать различными психофизическими умениями и навыками, которые будут способствовать борьбе с преступными элементами. Перед руководством системы МВД России стоят задачи по развитию у сотрудников профессионально необходимых знаний, умений и навыков в физической подготовке, пристрастия к здоровому образу жизни и занятию физической культурой и спортом. Данные задачи решаются различными путями: в образовательных учреждениях, на курсах повышения квалификации, на протяжении всей службы в процессе проведения занятий по служебно-боевой и морально-психологической подготовке. Хотелось бы обратить внимание на важную роль спортивно-прикладных видов спорта в достижении указанных выше задач, что согласуется с мнением многих других авторов научной литературы [1].

В условиях повседневной служебной деятельности не всем сотрудникам ОВД РФ удается уделять достаточно внимания развитию своих физических качеств, умению правильно и хладнокровно действовать в критических ситуациях, когда необходимо быстрое применение огнестрельного оружия, так как повседневная работа отнимает много времени и сил. Поэтому привлечение сотрудников к подготовке и участию в соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта дает им возможность, и мотивацию для развития необходимых навыков и умений.

Летний служебный биатлон является одним из наиболее интенсивно развивающихся служебно-прикладных видов спорта в правоохранительных органах. Он развивает в начинающих сотрудниках органов внутренних дел такие положительные стороны как выносливость, сосредоточенность при выполнении приемов стрельбы, ответственность, силу духа, целеустремленность, способность быстро и метко стрелять и многие другие необходимые для профессиональной деятельности качества, что говорит об актуальности темы исследования.

Летний служебный биатлон, как и другие разновидности многоборий со стрельбой из огнестрельного оружия, сочетает в себе два абсолютно разных по характеру динамичности движений вида спорта: бег на средние дистанции и стрельба из пистолета Макарова.

Подготовку спортсменов из числа курсантов и слушателей ВУЗов (высших учебных заведений) МВД (Министерства внутренних дел) России к соревнованиям необходимо начинать, разграничивая обучение стрельбе от легкоатлетических тренировок. Это позволит лучше понять технические тонкости стрельбы из огнестрельного оружия, натренировать необходимые основополагающие навыки и умения. Продуктивнее для участия в соревнованиях по летнему служебному биатлону будет готовить уже опытных легкоатлетов, поступивших на обучение в рассматриваемые нами ВУЗы, обучив их приемам и правилам стрельбы [2]. На стадии базовой огневой подготовки сотрудник должен овладеть основными элементами техники стрельбы: изготовкой с устойчивым положением туловища, ног, рук; правильным удержанием оружия; способами управления спуском курка, дыханием; точным прицеливанием; распределением мышечных усилий при удержании оружия и др.

Правильно принятая изготовка на огневом рубеже является одной из основных составляющих результативной стрельбы. На начальном этапе обучения необходимо много времени уделять принятию однообразной изготовки, при которой колебания оружия будут минимальны даже при высокой частоте сердечных сокращений. У начинающих стрелков силовые и особенно статические упражнения вызывают быстрое утомление. Поэтому, с ними необходимо использовать отработку приемов и правил стрельбы без патронов, статические упражнения, направленные на развитие соответствующих мышц, не задействованных ранее в повседневной жизни. Суть данных упражнений: длительное удержание в руках различных предметов в выбранном положении для стрельбы. По мере развития выносливости необходимо увеличивать время упражнений и вес предметов, удерживаемых в руках (то есть для этих занятий можно использовать, например, гантели). А делать упражнения сотрудникам можно самостоятельно дома в любое время (без оружия, используя бытовые предметы). Преподаватель, тренирующий начинающего спортсмена, подробно рассказывает ему о значении данных упражнений на результат стрельбы, о том, в какое время суток, по сколько минут их выполнять, показывает на себе как их делать. На данном этапе особенно важна систематичность выполняемых действий, заниматься самостоятельно можно не меньше 5-6 дней в неделю, постепенно увеличивая нагрузку. Самостоятельные занятия учат обучаемых правильно распределять свое время, а также ответственности за свои успехи.

Указанные упражнения позволяют развиваться мышцам торса (кора) и рук. Чтобы их развитие и укрепление происходило быстрее и разносторонне можно на данном этапе включить самостоятельные упражнения на силу и выносливость. Такими упражнениями являются, например, отжимания, подтягивания, скручивания, «планка» и др.

Процесс прицеливания представляет собой сложный психомоторный процесс. Чем выше техническое мастерство стрелка, тем он четче распределяет свои усилия при нажиме на спусковой крючок, чтобы совместить момент выстрела с наибольшей устойчивостью оружия. Эта способность должна формироваться также на этапе базовой подготовки и совершенствоваться или поддерживаться постоянно. Чтобы не нарушить синхронность и точность в наводке оружия и производства выстрела, сотруднику необходимо соблюдать следующие условия:

1. Мышцы указательного пальца двигаются строго изолированно от других мышц кисти. При напряжении мышц большого пальца руки, непосредственно удерживающей оружие, мышцы указательного пальца тоже излишне напрягаются и блокируют плавное нажатие на спусковой крючок. Напряжение мышц других пальцев, кисти руки в момент выстрела приводит

к лишнему ускорению указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок, и отклонению оружия ниже района прицеливания в момент вылета пули из канала ствола и ранее.

2. Сила, которая прикладывается к спусковому крючку для его нажатия, направлена строго вдоль оси канала ствола в сторону стрелка. При правильном направлении давления на спусковой крючок мушка не отклонится в сторону от необходимого района прицеливания.

3. Величина этой силы достаточна для равномерного нажатия на спусковой крючок, но не выше необходимого, то есть при нажатии на спусковой крючок, палец движется без лишнего ускорения.

Особенная сложность при обучении нажиму на спусковой крючок, состоит в том, что мышцы указательного пальца работают в динамическом режиме, а мышцы этой же кисти, должны быть расслаблены и неподвижны. От того, насколько точнее они будут выполнять свои функции, зависит меткость стрельбы. Поэтому в огневую подготовку неопытного стрелка необходимо вводить упражнения на развитие координации действий при управлении спуском, моторики пальцев рук. Данные упражнения позволят сохранять максимальную устойчивость оружия в момент нажатия на спусковой крючок, за счет чего результаты стрельбы будут только выше. Они актуальны для стрелков любого уровня и не требуют специальных условий и приспособлений [3].

Во время стрельбы важно почти все внимание направлять на работу указательного пальца, который давит на спусковой крючок, каждое его движение делать максимально осознанно, чувствовать, как он постепенно продавливая рабочий ход спускового крючка. Прицеливание осуществляется в более автоматическом режиме. Но дело в том, что человеческий мозг на такое распределение внимания «не согласен». Для него зрение находится в приоритете, и если не предпринимать никаких специальных действий, то мозг будет стараться большую часть внимания переключать на прицеливание. В таких случаях стрелок долго наводит прицельные приспособления в необходимый район прицеливания, после чего тратит время на идеальное выравнивание мушки относительно целика. И только после всего этого начинает давить на спусковой крючок. В ходе такой работы могут образоваться грубые ошибки, и тратится неоправданно много времени. Поэтому появилось мнение о том, что чем дальше целишься, тем хуже результат стрельбы. Обрабатывать рабочий ход спускового крючка необходимо начинать уже тогда, когда прицельные приспособления находятся в необходимом районе прицеливания, а мушка еще не выровнена идеально, но уже видна в прорези целика. После чего, не останавливая полностью палец, нажимающий на спусковой крючок, и корректируя скорость его движения, осуществляется дальнейшее выравнивание мушки.

В момент отдачи оружия и возвращения его в новую мишень сотрудник без резких движений отпускает спусковой крючок на расстояние его рабочего хода или немного больше. С начала движения указательного пальца при нажатии на спусковой крючок до момента принятия отдачи мышцы, с помощью которых устойчиво удерживается оружие в руках, не должны реагировать на выстрел. То есть кроме указательного пальца, все мышцы туловища и рук находятся в изначально напряженном состоянии, не меняя степень этого напряжения и, тем более, не расслабляясь между выстрелами. Это позволит максимально естественно принять отдачу оружия и оставить оружие строго в необходимом направлении. Перенос оружия на следующую цель осуществляется за счет скручивания в тазобедренных голеностопных и коленных суставах. Если перенос осуществляется за счет плечевого пояса и рук, то это приведет к увеличению колебаний и потере мушки в целике. Уточнив положение прицельных приспособлений на мишени, одновременно зафиксировав изготовку, стрелок выполняет очередной выстрел [4].

Однообразные статические усилия, задержка дыхания при прицеливании у сотрудников ОВД, занимающихся служебным биатлоном, могут привести к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что в свою очередь снижает жизненную емкость легких. Правильное дыхание во время ведения стрельбы позволяет повысить эффективность соревновательной деятельности биатлонистов различной квалификации. Разработанные методики позволяют формировать навыки управления дыханием, увеличивают жизненную емкость легких, что создает предпосылки оптимального физического развития [5].

При подходе к огневому рубежу следует обратить внимание на дыхание. Перед его задержкой необходимо уменьшить частоту дыхательных циклов переходя на спокойное равномерное дыхание. Сделав вдох (примерно 70 % от максимального) необходимо задержать дыхание на 1,5-2 секунды и затем выполнить свободный протяжный выдох.[6] Частично восстановив дыхание, сотрудник выходит на огневой рубеж, одновременно с извлечением оружия принимает изготовку, досылает патрон в патронник и задерживает дыхание на полувывдохе. При этом извлечение оружия и досылание патрона в патронник должно быть синхронным и достаточно плавным[4]. Приняв изготовку, стрелок должен обратить внимание на устойчивость системы «стрелок – оружие», закрепление рук в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, проверить правильность хвата и плотность удержания оружия (на все это тратиться не более 1 сек.) [7].

Основная цель задержки дыхания биатлонистом перед выполнением выстрела – торможение «второстепенных» центров, минимизация тремора мышц и колебаний оружия, замедление частоты биений сердца и концентрация внимания на выполняемом выстреле. Частота дыхания не должна превышать 40 раз/мин, большая глубина нежелательна, поскольку нарушает стабильность позы. Целесообразная техника дыхания является важной предпосылкой стабильной изготовления и прицеливания перед стрельбой. Адаптация дыхания к сложным требованиям переменной работы становится возможной лишь в результате многолетней тренировки.

Все действия биатлониста на огневом рубеже имеют четкую логическую последовательность по подготовке и выполнению серии выстрелов. Их условно можно обозначить фазами: 1 – время до первого выстрела; 2 – время выполнения серийной стрельбы.

1 фаза является основным резервом, за счет которого можно экономить общее время нахождения на огневом рубеже, поэтому ее необходимо делать как можно быстрее.

С помощью регламентированной техники дыхания между выстрелами биатлонист управляет не только своими действиями и восстанавливает работоспособность, но и может без потерь в точности стрельбы значительно снизить общее время пребывания на огневом рубеже, что в сумме времени нахождения на двух огневых рубежах даёт значительные преимущества [8].

Проведенное анкетирование биатлонистов различного уровня подготовки показало, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем больше он стремится перейти на одноцикловое дыхание (между выстрелами один вдох и один выдох) между выстрелами. То есть, данный вид дыхания в биатлонной соревновательной стрельбе успешно применяется, но бессистемно, начиная с уровня кандидатов в мастера спорта. Так как, с ростом мастерства биатлонистов важность техники дыхания во время выполнения биатлонной стрельбы возрастает вместе со стремлением к минимизации циклов дыхания между выстрелами. Такие данные свидетельствуют о необходимости обучения технике одноциклового дыхания низкоквалифицированных биатлонистов, так как оно в биатлонной стрельбе ритмизирует весь комплекс подготовительных действий между выстрелами, тем самым уменьшает интервал

между выстрелами до  $1,6 \pm 0,2$  с без потерь в точности, что отличается от общепринятых методических рекомендаций с 3-х секундным интервалом стрельбы [8].

Помимо самой техники стрельбы необходимо учитывать и психологические аспекты стрельбы. Некоторые тренеры по стрельбе считают, что психологическая устойчивость при обучении стрельбе важнее физических качеств [9]. Имеет значение первоначальное психическое состояние сотрудника, уровень устойчивости к стрессам, скорость восстановления после стрессовых ситуаций, уровень самообладания и самоконтроля. В процессе тренировок, отдыха и на соревнованиях данные качества развиваются, закрепляются под чутким контролем и руководством тренирующих их преподавателей. Именно поэтому необходимо вывозить начинающих спортсменов-сотрудников на соревнования любого уровня. Чем больше они соревнуются с другими спортсменами, тем быстрее они учатся справляться со стрессовыми ситуациями, влияющими на их спортивную деятельность. А задача тренера тут правильно направлять мысли и действия своих подопечных, успокаивать, настраивать, объяснять чего стоит ждать и как бороться с вводящими в панику мыслями.

В процессе тренировок решаются следующие психологические проблемы:

1. преодоление страха перед выстрелом, либо его ожидание. В результате которого сотрудник долго выравшивает мушку в прорези целика, не включая указательный палец в работу по нажатию на спусковой крючок. Потом стрелок понимая, что затягивает выстрел, резко нажимает на спусковой крючок, что приводит к отклонению оружия от района прицеливания и явному ухудшению результата. Также в случае ожидания выстрела, сотрудник мышцами рук или даже туловища неосознанно пытается подавить естественную отдачу оружия и тем самым смещает ствол оружия от средней точки попадания.

2. отсутствие контроля движений из-за того, что стрелок думает о чем угодно, но только не о том, что делает в данный момент выстрела. Чаще всего в такой ситуации мысли сотрудника заняты предсказанием желаемого результата стрельбы, бытовыми или личными проблемами. В результате чего стрельба ведется бесконтрольно, автоматически за счет имеющихся технических навыков. Ее результаты ниже желаемых, а сам стреляющий не помнит своих действий и положения мушки в момент выстрела.

3. повышенный стресс из-за возможных непредвиденных для стрелка ситуаций. В идеальных условиях сотрудник настроен на стрельбу без задержек при стрельбе, поломки оружия, в результате чего может измениться специфика ударно-спускового механизма его пистолета, и других возможных факторов, немного выводящих его из привычного психологического равновесия. Если такая ситуация впервые произойдет на итоговых соревнованиях, это слишком сильно скажется на результате начинающего спортсмена. А если он уже не раз самостоятельно устранял задержки при стрельбе из пистолета, уверенно справляется с любыми особенностями ударно-спускового механизма используемого оружия, не обращает внимания на небольшую ранку на руке, возникшую после старта, то он справится с возможным волнением гораздо быстрее и при меньших потерях в спортивных результатах.

На соревнованиях начинающие спортсмены по летнему служебному биатлону учатся справляться с такими стрессовыми факторами как непривычная обстановка; работа в незнакомых климатических условиях; большое количество посторонних людей; оценка внешних характеристик соперников, в результате которых появляется неуверенность в своих силах и способностях, неустойчивость внимания в процессе выполнения соревновательных упражнений. Поэтому спортивные результаты на соревнованиях, как правило, ниже, чем на тренировках, но со временем они только улучшаются.

В целях решения вышеперечисленных психологических проблем, возникающих в процессе подготовки начинающих спортсменов по летнему служебному биатлону, необходимо

заниматься в рамках возможностей их психологической подготовкой, соответствующе организовывать тренировочный процесс, обеспечивать участие в соревнованиях, обсуждать возникающие проблемы, в том числе и личного характера, которые косвенно могут повлиять на психологическое состояние тренируемого сотрудника.

Преподаватели ВУЗов МВД России, тренирующие сборные команды по летнему служебному биатлону, должны знать о своих подопечных как можно больше. Они беседуют с каждым спортсменом не только на рабочие темы, но и узнают об их интересах, друзьях, хобби, состоянии здоровья, успеваемости по учебным дисциплинам. В случае возникновения каких-либо проблем, вопросов преподаватель старается помочь обучаемому, оградить от действий, которые могут навредить ему. Задача тренера состоит в том, чтобы ничего не упустить из жизни спортсмена, так как любая мелочь может вывести его из психологического равновесия и привести к низким результатам на соревнованиях. В процессе тренировок прививаются такие положительные качества как принятие ответственности за совершаемые поступки, целеустремленность, честность, порядочность и честность перед собой и окружающими.

В.В. Фокин и Р.С. Сарбаев в своих научных исследованиях выяснили, что в основном спортсмены-биатлонисты тренируются в течение всего года и перед основными соревнованиями без какой-либо постоянной системы [10]. Также они выяснили, что основную трудность в летнем служебном биатлоне для спортсменов, занимающихся рассматриваемым видом спорта, составляет стрельба сразу после физической нагрузки, а это является его характерным отличием от других видов спорта. На основании указанных и других факторов В.В. Фокин и Р.С. Сарбаев разработали свои структуры годового цикла, которые позволяют добиться оптимального соотношения объема тренировочных средств по степени интенсивности на этапах годового цикла, а также гарантировано повысить результаты на соревнованиях по летнему служебному биатлону. Данные структуры состоят из нескольких периодов (подготовительный, соревновательный, переходный), которые делятся на этапы подготовки, расписанные по неделям. Они зависят от количества оставшегося времени до ключевых соревнований и отличаются объемом тренировочной нагрузки. В составленных В.В. Фокиным и Р.С. Сарбаевым структурах подготовки спортсменов уделяется большое внимание непосредственному сочетанию физической нагрузки (бега) и стрельбы. Мы считаем, что после первоначального периода подготовки начинающих спортсменов, когда они обучаются приемам и правилам стрельбы, необходимо как можно чаще тренировки по стрельбе сочетать с легкоатлетической нагрузкой. Это позволит лучше адаптироваться дыхательной системе сотрудников к резкой смене темпов нагрузки во время соревнований, уменьшить волнение во время работы на огневом рубеже, повысить общие спортивные результаты.

Таким образом, подготовка начинающего спортсмена по летнему служебному биатлону является сложным и многогранным процессом, охватывающим большой объем информации. Но нет ни малейшего сомнения в том, что для курсанта и слушателя ВУЗов МВД России подготовка и участие в соответствующих соревнованиях принесет неоценимый опыт, навыки и умения, которые ему понадобятся в служебной деятельности. Натренированная выносливость позволит выполнять рабочие задачи с большим энтузиазмом, не теряя качества работоспособности. А участие в различных соревнованиях даст спортсменам уверенность в себе и в своих возможностях, а также психологическую устойчивость в различных стрессовых ситуациях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Кулиничев А.Н., Клименко Б.А., Воротник А.Н., Лопатин И.И. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД // Проблемы непрерывной профессиональной подготовки сотрудников ОВД. 2016 (1) с. 71.
2. Пономарев Н.Н. Особенности подбора кандидатов для сборной команды образовательной организации системы МВД России по летнему служебному биатлону / Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015 №3 (29), с. 85.
3. А.В. Разуваев, А.Н. Савчук. Оптимизация стрелковой подготовки в биатлоне / Вестник ЮУрГУ, 2013, том 13 №1, с. 159-164.
4. Пугачев А.В. Особенности стрельбы из пистолета Макарова после преодоления полосы препятствий // Новая наука: современное состояние и пути развития. ООО «Агентство международных исследований». 2016, с. 56-58.
5. Черменев Д.А. Служебный биатлон как адаптация к экстремальным условиям служебной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы м/н НПК. 2014 г. Восточно-Сибирский институт МВД России. С. 219-222.
6. Биатлон. Спортивная деятельность – тренировки – соревнования: учебник для тренеров, инструкторов и спортсменов: [переработанная редакция] / под общим руководством Клауса Ницше в сотрудничестве с Акселем Бемом [и др.]. – Висбаден: Издательство «Limpert», 1998. – 355 с.
7. Тарасова, Л.В. Факторы устойчивости системы «стрелок – оружие» в тренировке высококвалифицированных стрелков / Л.В. Тарасова // Вестн. спортивной науки. – 2009. – № 7. – С. 25-27.
8. Мурашко Е.В., Дунаев К.С. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013 № 11 (105), с. 110-114.
9. Пономарев Н.Н. Особенности подбора кандидатов для сборной команды образовательной организации системы МВД России по летнему служебному биатлону / Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015 №3 (29), с. 84-86.
10. Фокин, В.В. Оптимизация структуры и содержания тренировочного процесса в служебном биатлоне: дис. канд. пед. наук / Фокин В.В. – М., 2005. – 264 с. Сарбаев, Р.С. Инновационные пути подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне: дис. ... канд. пед. наук / Сарбаев Р.С. – М., 2010. – 208 с.

**Kuleshova Elena Vladimirovna**

Volgograd academy of the ministry of the interior of Russia, Volgograd, Russia  
E-mail: kuleshovaev1904@mail.ru

**Petrov Dmitriy Mikhaylovich**

Volgograd academy of the ministry of the interior of Russia, Volgograd, Russia

**Kuzmin Valeriy Vitalevich**

Volgograd academy of the ministry of the interior of Russia, Volgograd, Russia

## **Educational and methodical bases of fire training of the beginning athletes on summer office biathlon who are cadets and listeners of higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia**

**Abstract.** Summer service biathlon as a sports and applied sport plays an important role in the development of the Ministry of internal Affairs of professionally necessary knowledge and skills in physical training, addiction to a healthy lifestyle and physical culture and sports. The author of this article points out that this sport has a number of features in the training of novice athletes in higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs, and considers them as part of the shooting of firearms. It should be noted that preparation of athletes for competitions in the specified sport needs to be begun, distinguishing fire preparation from track and field athletics. This will allow a better understanding of the technical subtleties of shooting firearms, train the necessary basic skills and abilities. The article also States that more productive to compete in the summer biathlon office to prepare experienced athletes, teaching them the tricks and rules of shooting. The author tells in detail about the key points in training, which should be given the most attention at the initial stage of firearm training: manufacturing with a stable and natural position of the body, legs and arms; correct grip and retention of weapons; control by pressing the trigger, breathing; accurate aiming, etc.the article talks about the importance of a high level of psychological stability of novice athletes and methods of its development. After the initial stage of training fire training biathletes need to have as often as possible to combine training in shooting with athletics, as in these conditions, the psychophysiological state of a person trains resistance to achieve consistently high results. And it is to this work that athletes need to get used to, it is as close as possible to the one that happens at the competitions in the summer service biathlon. Cadets and students of higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs, taking part in competitions in the summer service biathlon, have higher psychophysical training to carry out their duties in the future service.

**Keywords:** summer service biathlon; higher education institutions; the Ministry of internal Affairs; cadets; shooting from firearms; methods and rules of shooting; novice athlete