

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

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

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 05.01.2019; опубликована 22.02.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Романов Е.И., Носатый Р.И., Морозова Д.А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Romanov E.I., Nosatiy R.I., Morozova D.A. (2018). Physical and special technical training in practical shooting. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf> (in Russian)

УДК 378.6

ГРНТИ 77.29.08

Романов Егор Игоревич

ФГКОУ ВО «Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Волгоград, Россия
Преподаватель кафедры «Огневой подготовки»
E-mail: moca888@yandex.ru

Носатый Роман Игоревич

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

Морозова Дарья Александровна

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

Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе

Аннотация. В настоящее время вопросы теории и методики тренировки, связанные с физическими и техническими аспектами в динамичном стрелковом спорте, представляют предмет для обсуждений и споров. Практическая стрельба как вид спорта играет большую роль в развитии у сотрудников Министерства внутренних дел профессионально необходимых знаний, умений и навыков, пристрастия к здоровому образу жизни и занятию физической культурой и спортом. Авторы данной статьи указывают на то, что данный вид спорта имеет ряд особенностей со стороны физической и специально технической подготовки спортсменов в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел. Физическая и специально техническая подготовки являются составной частью комплексной подготовки стрелка к практической стрельбе. В статье описана роль физической и специальной технической подготовки стрелка практической стрельбы, использование специальных физических и технических упражнений для становления спортивной подготовленности стрелка. Описан результат влияния общей и специальной физической подготовки на результаты подготовки стрелка к соревнованиям. Авторами предложены некоторые физические упражнения, способствующие развитию и поддержанию физической формы стрелка практической стрельбы. Представлена методика выполнения технической тренировки стрелка практической стрельбы с использованием отягощений рук, ног и туловища. Также авторы подробно рассказывают о некоторых моментах разграничения тренировки спортсмена на огневую подготовку, физическую и специально техническую, подробно рассказывают о ключевых

моментах в тренировке, которым необходимо уделить наибольшее внимание на начальном этапе. Курсанты и слушатели высших учебных заведений Министерства внутренних дел, принимающие участие в соревнованиях по практической стрельбе, имеют более высокую физическую, техническую и психофизическую подготовку для осуществления своих служебных обязанностей в дальнейшей службе.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка стрелка практической стрельбы; специальная техническая подготовка стрелка практической стрельбы; тренировка; практическая стрельба; проработка мышц кора для стрелка; проработка мышц ног для стрелка; движение после нагрузки; отягощения; использование отягощений

Одним из важнейших факторов эффективной подготовки спортсмена в практической стрельбе, является физическая и специальная техническая подготовка. Успешность соревновательной деятельности стрелка в данном виде спорта напрямую зависит от физической подготовленности.

Проведение множественных экспериментов и опросов показали, что физические упражнения, выполняемые стрелками в рамках тренировочного процесса, повышают уровень эффективности и качества стрельбы, однако не всегда используются в программе подготовки спортсмена к соревнованиям.

Поэтому методика их применения требует значительного пересмотра, дополнений и изменений, что, по мнению В.А. Крючина, президента Международной конфедерации практической стрельбы, является одним из самых уязвимых мест при организации тренировочного процесса в практической стрельбе [1].

Анализ мнений ученых относительно определения термина «физическая подготовка» показал, что некоторые из них, такие как профессор Ю.Ф. Курамшин, подразделяют физическую подготовку на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта [2].

Однако необходимо отметить, что вышеуказанная характеристика и классификация физической подготовки как процесса, относится к подготовке спортсменов в целом. В связи с чем, целесообразнее остановиться на более детальном рассмотрении физической подготовки в рамках практической стрельбы.

Физическая подготовка стрелка практической стрельбы – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности всего организма, позволяющий переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями, способствующий повышению результативности в практической стрельбе.

Отличительными особенностями специальной подготовки от общей физической является развитие специальных физических способностей и повышение функциональных возможностей, необходимых для динамичного стрелкового спорта.

Если в рамках общей физической подготовки применяются упражнения циклического характера на выносливость, а также упражнения, требующие высокой координации движений, то в практической стрельбе, являющейся специализированным видом спорта, применяются упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий [3].

Чем же отличается физическая и специальная техническая подготовка стрелка практической стрельбы от других видов спортивной подготовки, какой комплекс упражнений необходим, для успешных выступлений спортсменов, об этом далее и пойдет речь.

Общей физической подготовленностью принято считать возможности функциональных систем организма, необходимые для развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех [4]. Наряду с этим, стрелок практической стрельбы должен обладать следующими общефизическими данными:

- достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;
- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе из положения «лежа», из положения «колена», когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т. п.

По мнению многих специалистов в области практической стрельбы, на развитие этих качеств направлена общая и специальная физическая подготовка стрелка. Учитывая то, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от спортсмена-стрелка всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, его физическая подготовка должна носить преимущественно комплексный характер и обеспечивать гармоничное развитие основных физических и специальных качеств [5].

В результате анализа литературных источников мы предположили, что для успешного достижения целей в тренировочном процессе необходимо применять следующие группы средств: физические упражнения (в том числе и стрельба); мысленные упражнения; технические средства; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [6]. В качестве методов тренировки предлагается применять как общие, так и специальные, а именно – строго регламентированные и соревновательные. Основным и главенствующим методом подготовки стрелка является тренировка с оружием «вхолостую», представляющая собой комплекс тренировочных упражнений для отработки основных технических элементов, навыков и приемов стрельбы.

Анализ уровня спортивной подготовки членов сборной ВА МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия за последние 3 года показал, что в тренировочном процессе подготовка «вхолостую» должна занимать 80 % времени, стрельба с патронами – 20 %, у высококвалифицированных стрелков – соответственно 60 и 40 %. Также возможно моделирование «длинных» упражнений практической стрельбы с преодолением полосы препятствий с учебными стрельбами.

При этом ряд существующих специалистов рекомендуют использовать методику «Настрел», заключающуюся в преобладании тренировки спортсмена с оружием. Данный вид подготовки, по нашему мнению, не в полной мере позволяет развивать все функциональные возможности стрелка, необходимые для успешного выступления на соревнованиях. В связи с чем, целесообразно комбинирование тренировки как «вхолостую», так и непосредственно с оружием.

Вышеуказанные средства и методы направлены на создание специального фундамента для последующего совершенствования в стрельбе, развитию специальных физических качеств; координации, устойчивости, статической выносливости и силы, способствуют более быстрому освоению техники и тактики стрельбы, повышают огневую тренированность стрелка.

Рассматривая практическую стрельбу как отдельный вид стрельбы в целом, необходимо отметить, что это вид стрельбы, осуществляется как из статического положения, так и из динамического в большей степени. Поэтому для удержания, переноса оружия от мишени к мишени и быстрому перемещению с оружием в процессе упражнения, стрелку необходимо задействовать значительное количество мышечных групп, в связи с чем физическая подготовка просто необходима.

Ранее нами было отмечено, что задачами общей физической подготовки для стрелка практической стрельбы является формирование необходимых физических качеств таких как: сила и быстрота (взрывная сила); ловкость; гибкость. Такие физические качества необходимо развивать и поддерживать в стрелке на всех этапах подготовки, с помощью:

- игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол);
- плавания;
- спокойного бега;
- всевозможных упражнений на растяжку (занятие йогой).

В части специальной физической подготовки, необходимо уделять внимание упражнениям, направленным на развитие и укрепление мышц необходимых именно для динамического стрелкового спорта, таких как: мышечный корсет позвоночника, глубокие мышцы спины, плечевого пояса и ног.

Мышечный корсет позвоночника – это совокупность мышц, располагающихся глубже всех остальных в организме человека, в стабильном состоянии фиксирующих позвоночный столб, таз, бедра и удерживают органы, передают усилие, идущее от ног на тело и руки [9].

По мнению многих мастеров стрелков практической стрельбы, наиболее эффективными упражнениями являются:

1. Тренировка групп мышечного корсета позвоночника:
 - вариации планок;
 - поочередное поднятие ног из положения «лежа на спине»;
 - имитация бега из положения «лежа на спине»;
 - различные варианты подъема туловища и скручивание из положения «лежа на спине»;
 - выполнение приседов без утяжелений;
 - выполнение становой тяги (с небольшим весом);
 - выполнение упражнений с гимнастическим колесом;
2. Тренировка мышц плечевого пояса:
 - упражнения на перекладине (широким хватом, и хватом на ширине плеч);
 - упражнения с гантелями (сидя и лежа на спине);

- упражнения со штангой (жим лежа в положении лежа на спине с уклоном и без);
- упражнения на брусьях.

3. Тренировка мышц ног.

Тренировка мышц ног – это необходимый процесс для стрелка. Именно мышцы ног позволяют стрелкам практической стрельбы быстро и плавно передвигаться по упражнению, контролировать вход в стрелковую позицию и выход из нее. Рекомендуем использование простых упражнений (челночный бег, рваный бег на короткие дистанции). Для более эффективного повышения функциональных возможностей можно использовать небольшие отягощения при выполнении этих упражнений. Вес отягощений необходимо подбирать, учитывая физиологическое развитие стрелка.

В практической стрельбе, специальная подготовка направлена на формирование у стрелка индивидуальных качеств, связанных с физической подготовленностью, которая помогает достичь определенных навыков:

- в быстром передвижении с оружием по упражнению;
- в быстром входе с оружием из позиции для стрельбы и выход из нее;
- в быстром принятии положения для стрельбы.

Существующая методика тренировки стрелка, основанная только на отработке технических элементов с оружием, эффективна на начальных стадиях подготовки [7]. На последующих стадиях подготовки, таких тренировок недостаточно, в связи с чем, требуется пересмотр методов тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей спортсмена для достижения высокого уровня результатов.

Учитывая высокие требования, предъявляемые к практической стрельбе, высокий уровень конкуренции, тренировки для отработки технических элементов только с оружием недостаточно. В настоящее время для достижения высоких результатов в практической стрельбе, необходимы специальные технические тренировки.

Мы предлагаем использовать в рамках таких тренировок отягощения. Использование отягощений в специальной технической подготовке подразумевает собой применение искусственных утяжелителей ног, рук и туловища. Именно использование отягощений, по нашему мнению, позволит увеличить динамические показатели выполнения технических элементов спортсменом, связанных с индивидуальной физической подготовленностью стрелка.

Методика развития специальных качеств с помощью использования отягощений характеризуется некоторыми особенностями. Как правило, сочетание аэробной нагрузки с точностью действий по производству выстрелов находятся в противоречии. Именно поэтому отягощения подбираются индивидуально, в зависимости от уровня физического развития, приоритетно используются легкие веса. Плюсами проведения таких тренировок является отработка элементов движений с отягощениями, ног и туловища без использования оружия. Такие тренировки позволяют стрелкам тренироваться вне тира или стрельбища, что способствует улучшению спортивных результатов.

В результате практического применения физической подготовки и специальной технической подготовки как важного аспекта в практической стрельбе на базе Волгоградской академии МВД России установлено:

1. Обучающимся, входящим в сборную команду Волгоградской академии МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, в рамках тренировок дозировано

добавлялась нагрузка в виде указанных выше упражнений. В результате сбалансированных тренировок общей физической и специальной физической подготовки, обучаемые, за короткий период смогли поднять уровень выносливости при работе с оружием, повысить скорость в передвижении при выполнении подготовительных упражнений, понизить уровень усталости во время проведения тренировки с оружием.

2. С обучающимися, входящими в сборную команду Волгоградской академии МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, проводились специальные технические тренировки с отягощениями. Для отягощений использовали утяжелители рук, ног и туловища весом от 0,5 кг до 2 кг. При проведении тренировки утяжеление конечностей производилось отдельно, утяжеление корпуса добавлялось к утяжелению конечностей. Использование методики с использованием отягощений позволило увеличить динамические показатели стрелков при выполнении отдельных элементов в практической стрельбе (осуществление прицеливания в движении, стрельба из неустойчивых положений, быстрая смена позиций для стрельбы).

Суммируя накопившийся в настоящее время материал, основанный на опыте мастеров стрелков спортсменов, а также опыте квалифицированных тренеров, можно сделать определенные выводы об актуальности применения физической и специальной технической подготовки к стрелкам практической стрельбы. Физическая и специальная техническая подготовка, функционально необходимы на всех этапах подготовки стрелка спортсмена.

Любой вид спорта предъявляет свои специфические требования к функциональным возможностям спортсмена, однако динамика развития стрелка практической стрельбы, прямо пропорционально связана с его физической и специально технической подготовкой. С целью рационального использования времени в учебно-тренировочном процессе, тренировку спортсмена-стрелка необходимо планировать, таким образом, чтоб одной из обязательных частей тренировочного процесса были именно физическая или специальная техническая подготовки. Именно эти тренировочные направления развивают в спортсмене физическую подготовленность, и индивидуальные качества, необходимые для достижения высоких результатов в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаськов А.В., Краснояров Г.А., Константинов В.Н. Организация тренировочного процесса в практической стрельбе // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ. – Издательство Бурятского госуниверситета, 2010. – №13. – С. 21.
2. Крючин В.А. Основы практической стрельбы // Калашников: оружие, боеприпасы, снаряжение, охота, спорт. 2002. – №3. – С. 16.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 808.
4. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки. // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ. – Издательство Бурятского госуниверситета, 2009. – С. 80.
5. Амельчаков И.Ф. Развитие системы специальной профессиональной подготовки – основной фактор в обеспечении деятельности органов внутренних дел // Вестник кадровой политики. – 2008. – №2. – С. 15-18.
6. Белецкий А.А. Актуальные направления модернизации процесса обучения по дисциплине «огневая подготовка» курсантов и слушателей системы МВД России. // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 1. – С. 56-62.
7. Корсаков Ю.В. Некоторые особенности подготовки полицейского к применению огнестрельного оружия на современном этапе // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 3 (30). – С. 117-122.
8. Судаков, К.В. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса / К.В. Судаков // Физиология человека. – 1995. – С. 34.
9. Бьерн Н. Практическая стрельба в подготовке сотрудников силовых структур/ [Электронный ресурс]. URL: <https://lastday.club/prakticheskaya-strelba-v-podgotovke-sotrudnikov-silovyih-struktur/> (дата обращения: 30.11.2018 года).
10. Пахомов Д.П. Средства спортивной тренировки в практической стрельбе / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.practical-shooting.ru/sport/library/sredstva-sportivnoi-trenirovki-v-prakticeskoi-strelbe/> (дата обращения: 30.11.2018 года).

Romanov Egor Igorevich

Volgograd academy of the ministry of the interior of Russia, Volgograd, Russia
E-mail: moca888@yandex.ru

Nosatij Roman Igorevich

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

Morozova Darya Aleksandrovna

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

Physical and special technical training in practical shooting

Abstract. Currently, questions of the theory and methodology of training related to the physical and technical aspects of dynamic shooting sports are a subject for discussion and debate. Practical shooting as a sport plays an important role in the development of professionally necessary knowledge and skills of the employees of the Ministry of the Interior, a predilection for a healthy lifestyle and physical culture and sports. The authors of this article indicate that this sport has a number of features on the part of physical and technical training of athletes in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs. Physical and specially technical training are an integral part of the comprehensive training of the shooter for practical shooting. The article describes the role of physical and special technical training of the shooter of practical shooting, the use of special physical and technical exercises for the development of sports readiness of the shooter. The result of the influence of general and special physical training on the results of preparing the shooter for competitions is described. The authors have proposed some physical exercises that contribute to the development and maintenance of the physical shape of the practical shooting shooter. A technique for performing a technical training of a practical shooter using hand weights, legs and torso is presented. The authors also talk in detail about some points of differentiation of an athlete's training for fire training, physical and specially technical, in detail about the key points in training that need to be given the most attention at the initial stage. The cadets and students of higher education institutions of the Ministry of the Interior who participate in practical shooting competitions have higher physical, technical and psychophysical training for the performance of their official duties in their future service.

Keywords: general and special physical training of the practical shooting arrow; special technical training of the practical shooting arrow; training; practical shooting; study of the muscles of the bark for the shooter; study of the leg muscles for the shooter; movement after the load; burdening; use of weights