

УДК 378 (Высшее образование. Высшая школа. Подготовка научных кадров)

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЦЕЛЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА

© 2022 Д.А. Седов

*Седов Дмитрий Алексеевич, преподаватель кафедры
физической и тактико-специальной подготовки*

E-mail: dmitriy.sed@bk.ru

Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 26.04.2022

В настоящее время вопросы физической подготовки населения активно обсуждаются на высоком уровне. Дело в том, что физическая подготовка благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии людей, особенно если их деятельность постоянно сопряжена со стрессом, негативным внешним воздействием. Сотрудники и курсанты правоохранительных органов в процессе своей повседневной деятельности сталкиваются не только с физической нагрузкой, но и со стрессом. Важным направлением подготовки этой социальной группы является огневая подготовка, в том числе стрельба из пистолета, совершенствование навыков в которой будет рассмотрено в настоящей статье. Так, при выполнении статистических упражнений с огнестрельным оружием статичное положение туловища утомляет организм, перегружает отдельные мышцы тела, ухудшает работу суставов, вырабатывает сутулость, что влечет за собой проблемы с позвоночником, особенно с шейным отделом. Длительное выполнение стрелковых упражнений способствует и напряжению в грудной клетке, что влечет за собой сбивое дыхание, уменьшение объема легких. Из вышесказанного следует, что для эффективной огневой подготовки курсанты и сотрудники правоохранительных органов должны быть готовы к высоким физическим нагрузкам. Иными словами, они должны тренировать свою выносливость. В целях развития общей выносливости разработаны специальные методики, которые будут рассмотрены в настоящей статье. Автором были проанализированы вопросы развития общей выносливости в целях совершенствования навыков стрельбы из пистолета. Сделан акцент на влиянии физической подготовки и выносливости на навыки стрельбы из пистолета.

Ключевые слова: выносливость, физическая подготовка, физическая культура, спорт, психоэмоциональное состояние, правоохранительные органы, уголовно-исполнительная система, курсанты, огневая подготовка, стрельба из пистолета

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-84-26-30

Введение. Стрельба из пистолета – неотъемлемая часть подготовки курсантов правоохранительных органов [1, с. 3943]. Техника стрельбы из пистолета предполагает малоподвижность, именно поэтому может наблюдаться ухудшение физической подготовленности за счет снижения требований. Но это лишь на первый взгляд. Так, специфической чертой техники стрельбы из пистолета следует считать нахождение стрелка в одинаковом положении на протяжении длительного временного промежутка. А это, как известно, утомляет организм, перегружает отдельные мышцы тела, ухудшает работу суставов, вырабатывает сутулость, что влечет за собой проблемы с позвоночником, особенно с шейным отделом.

Актуальность вопроса о развитии общей выносливости в целях формирования навыков стрельбы из пистолета для курсантов правоохранительных органов (в том числе и курсантов ФСИН России), бесспорно, высокая, поскольку качественная огневая подготовка является важной составляющей деятельности будущих сотрудников. Кроме того, подготовке к стрельбе из пистолета сопутствует множество трудностей как психологического, так и физического характера. Все эти трудности курсанту (сотруднику) необходимо преодолеть.

История вопроса. Исторически огневая подготовка курсантов правоохранительных органов как самостоятельная дисциплина появилась относительно недавно, важной вехой ее становления стало принятие Федерального закона «Об

оружии». Вместе с тем, приходится констатировать, что программа обучения по дисциплине «Огневая подготовка» в настоящее время во многих вузах устарела. Преподаватели уделяют все меньше внимания психологическим аспектам стрельбы, а также подготовке к ней, что, по нашему мнению, является существенным недостатком. На формирование выносливости в процессе стрельбы из огнестрельного оружия обратили внимание достаточно давно. К примеру, А. Юрьева отмечала, что потеря веса у стрелков при выполнении упражнений огневой подготовки может достигать иногда 2–3 кг, что означает необходимость тренировки не только точности стрельбы, но и общей выносливости [9, с. 164].

Методы исследования. Автором были применены методы анализа существующих гипотез.

Результаты исследования. В настоящее время наметилась тенденция к малоподвижности людей в целом. Так, прогресс, внедрение новых технологий, избавляющих людей от физической нагрузки, становится все глубже. Процессы автоматизации существенным образом снизили необходимый уровень нагрузки на человека. Для большинства малоподвижный образ жизни стал новой нормой. Вместе с тем, данный факт негативным образом сказывается и на здоровье: мышцы постепенно атрофируются, отвыкают от физических нагрузок, человек слабеет. Слабость мышечных волокон влечет за собой и плохую работу органов, и, как следствие, приводит к болезням и негативным изменениям психоэмоционального состояния. Только при должной физической подготовке человек считается здоровым. Здоровье, как отмечается в литературе, это не только отсутствие болезней, но и устойчивое психическое состояние. Последнему способствует именно постоянная физическая активность. Поскольку деятельность сотрудников правоохранительных органов всегда сопряжена с определенным стрессом, влияющим на психологическое состояние, важно нивелировать этот стресс, чувствовать себя более энергично, расслабиться. Кроме того, важными задачами развития физической подготовки сотрудников правоохранительных органов является укрепление волевых качеств [2].

В этой связи стала очевидной необходимость поддержания здоровья, тренировки выносливости посредством занятий физической культурой и спортом.

Подчеркнем, что уровень физической активности индивида влияет и на центральную нерв-

ную систему. Установлено, что систематическая активность оказывает существенное влияние на организм человека, его умственную деятельность. Кроме того, физическая активность влияет на выработку гормонов, которые влияют на все внутренние процессы, регулирующие жизнедеятельность организма [8, с. 105]. Причем некоторые из вырабатываемых гормонов человеку просто необходимы (эндорфин, эстроген). Они же значительно улучшают психоэмоциональное состояние.

На формирование личностных качеств человека оказывает влияние его физическое развитие, которое он совершенствует посредством занятий спортом, регулярным тренировкам. Крепкое физическое здоровье способствует устойчивому развитию в учебе, работе и любой другой деятельности. Кроме того, у индивидов вырабатывается психофизическая адаптация ко многим процессам. Множество исследований подтверждает положительное влияние физических нагрузок на интеллектуальную деятельность индивида [3, с. 101].

Однако при чрезмерных, изнуряющих физических нагрузках организм истощает свои физические резервы. Восстанавливаются они в процессе отдыха, сна, приема пищи. После восстановления ресурсы организма приходят к первоначальному уровню [7]. Однако организму важно получить в последующем новые физические нагрузки, чтобы не вернуться к исходному уровню и избежать детренированности всего организма. Несколько дней перерыва в физической активности только способствуют его восстановлению и не могут оказать пагубного влияния на мышечную активность.

Итак, важным фактором для эффективного выполнения заданий, требующих физических нагрузок, является выносливость. Для тренировки выносливости при подготовке курсантов правоохранительных органов необходимо применять как общую, так и специальную.

Так, общая подготовка составляет комплекс упражнений, направленных на тренировку общей выносливости индивида, способствуют скорости реакций, ловкости [4, с. 3245]. Такая сила необходимо стрелку для того, чтобы удерживать пистолет на вытянутой руке длительное время. Для выполнения точных выстрелов необходима соответствующая координация.

Итак, должное развитие физических качеств обусловлено хорошо разработанной программой обучения. Вместе с тем, при составлении про-

грамм обучения редко берется во внимание весь комплекс психофизических особенностей каждого индивида. Данный фактор делает эту программу недостаточно эффективной, одинаковой для всех, что может не только не привести к достижению поставленных целей, но и навредить здоровью отдельных индивидов. Данный аспект, несомненно, предполагает весьма сложную проблему разработки программы физической подготовки.

Как уже было отмечено, приоритетными следует считать общеразвивающие упражнения. Комплекс всех упражнений, составляющих физическую подготовку, должен базироваться на общеразвивающих упражнениях, последовательно воздействующих на все группы мышц. К примеру, рекомендуется выбирать упражнения с максимальной амплитудой движений. Для большего эффекта рекомендуется применять дополнительные отягощения (например, гантели, эспандеры и т.д.) [6, с. 102]. Кроме того, для выносливости крайне полезны циклические виды спорта, такие как бег, плавание, коньки. Подобные занятия помогают укрепить выносливость, ускорить обменные процессы, расслабить мышцы.

Помимо этого, общая подготовка непременно должна включать в себя ряд дыхательных упражнений, поскольку объем легких, ровное дыхание стрелка из пистолета во многом обуславливает его точность.

Однако общей физической подготовки недостаточно для тренировки выносливости у стрелка. Необходим индивидуальный подход, который позволил бы ему быстро приобрести и закрепить новые навыки каждому курсанту, сотруднику правоохранительных органов индивидуально.

Наиболее эффективными методами общей физической подготовки являются различные командные спортивные игры. Вместе с тем, даже при проведении таких игр грамотный преподаватель должен применять индивидуальный подход. Так, к примеру, игра в волейбол, теннис оказывают негативное воздействие, нагрузки на мышцы рук, усиливает тремор кистей рук, а как следствие – снижению показателей стрельбы [5, с. 137]. В этой связи спортивные игры можно использовать только на первоначальном этапе подготовки. Статистическая нагрузка на мышцы непосредственно перед занятиями стрельбой

сказывается на ее результатах благоприятно. К примеру, рекомендуется проводить круговые тренировки с разминкой.

В зарубежной литературе, исследующей подготовку спортсменов и сотрудников правоохранительных органов к стрельбе из пистолета, также отмечается необходимость развития специальных физических качеств, выносливости. Такие качества стрелка, как сила и равновесие, связаны с результативностью стрельбы, и поэтому их необходимо тренировать, развивать любому стрелку [10]. Таким образом, запланированные физические тренировки могут помочь улучшить результаты стрельбы. Вместе с тем, как уже было отмечено, тренировки должны включать в себя определенный комплекс упражнений, носить индивидуальный подход.

Большое влияние на показатели стрельбы из пистолета оказывает психическое состояние индивида и его выносливость.

Благодаря физической активности у человека развивается мышление, двигательная память, воля и способность к контролю психических состояний. Приходится констатировать, что несмотря на положительную динамику влияния физической подготовки на физическое состояние индивидов, в организации и реализации умений и навыков существуют некоторые проблемные вопросы. Если обратиться к особенностям несения службы в правоохранительных органах, то одной из таких проблем является наличие и/или увеличение числа травм и летальных исходов при несении службы. Эта проблема связана с увеличением числа сотрудников правоохранительных органов, с формальным проведением занятий по физической подготовке, низким уровнем знаний о физиологии со стороны преподавателей и сотрудников (курсантов).

Выводы. Для качественного разрешения назревших проблем, по нашему мнению, организация физической подготовки должна быть усовершенствована. Мы предложили комплекс мер, направленных на повышение выносливости индивидов, их психического здоровья, стрессоустойчивости, а также усовершенствование теоретических знаний и практических умений. Деятельность сотрудников правоохранительных органов постоянно связана со стрессом, давлением, быстротой принятия решений, именно поэтому необходим комплексный, индивидуальный подход к развитию каждого индивида. В

этой связи руководитель огневой подготовки должен планировать специальные средства под-

1. Гилязиева, С. Р. Анализ самых популярных видов спорта в России, в Оренбурге и Оренбургской области // В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. – 2014. – С. 3942–3946.
2. Губжоков, А. Х. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL:<http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2018-5/10-gubzhokov.pdf> (дата обращения: 12.03.2022).
3. Кошелев, В. Ф., Малозёмов, О. Ю., Бердникова, Ю. Г., Минаев, А. В., Филимонова, С. И. К 76 Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – С. 101.
4. Симоненков, В. С. Утренняя физическая зарядка с системе общефизической подготовки студентов // В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. – 2015. – С. 3244–3250.
5. Симоненков, В. С., Гилязиева, С. Р., Шумилина, Н. С. Общая физическая подготовка при обучении стрельбе студентов вузов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2017. – №2. – С.135-140.
6. Сыманович, П. Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография.– Мн.: БНГУ, 2005. – 170 с.
7. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с.
8. Хузина, Г. К., Амерзянова, В. А. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов // Влияние науки и технологий на социально-экономическое развитие России : сборник научных трудов от 12 марта 2021г. : Белгород: 2021. С. 103-106.
9. Юрьев, А. А. Спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М., 1962. – 544 с.
10. Daniel Mon-López, Francisco Moreira da Silva, Santiago Calero Morales, Olga López-Torres, and Jorge Lorenzo Calvo. What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance? // Int J Environ Res Public Health. 2019 Dec.

DEVELOPING GENERAL RESISTANCE TO IMPROVE PISTOL SHOOTING SKILLS

© 2022 D. A. Sedov

Dmitry A. Sedov, teacher of the department

E-mail: dmitriy.sed@bk.ru

of the Department of Physical and Tactical Special Training

Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Samara, Russia

Currently, the issues of physical training of the population are actively discussed even at the highest level. The fact is that physical training has a positive effect on the psycho-emotional state of individuals, especially if the activity of such individuals is constantly associated with stress, negative external influences. The latter include employees and cadets of law enforcement agencies, who in the course of their daily activities face not only physical activity, but also stress. An important direction in the training of cadets and law enforcement officers is fire training, including pistol shooting, the improvement of skills in which will be discussed in this article. So, when performing statistical exercises with firearms, when aiming, there is tension in the chest, and as a result, a decrease in lung volume, the priority of shallow breathing. In addition, when aiming with a pistol, the posture worsens the posture, developing a stoop. From the foregoing, it follows that for effective firepower training, cadets and law enforcement officers must be prepared for high physical exertion. In other words, they must train their endurance. In order to develop general endurance, special techniques have been developed that will be discussed in this article. So, in this article, the author analyzes the development of general endurance in order to improve pistol shooting skills. Emphasis is placed on the influence of physical fitness and endurance on pistol shooting skills.

Key words: endurance, physical training, physical culture, sports, psycho-emotional state, law enforcement agencies, penitentiary system, cadets, fire training, pistol shooting

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-84-26-30

1. Gilazieva, S. R. Analiz samyh populyarnykh vidov sporta v Rossii, v Orenburge i Orenburgskoj oblasti (Analysis of the most popular sports in Russia, in Orenburg and the Orenburg region) // In the collection: University complex as a regional center of education, science and culture. - 2014. - S. 3942-3946 [in Russian].
2. Gubzhokov A. Kh. Vliyanie fizicheskoy podgotovki na fizicheskoe sostoyanie sotrudnikov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii (Influence of physical training on the physical condition of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation) [Electronic resource] - URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2018-5/10-gubzhokov.pdf> (date of access: 03/12/2022). [in Russian].
3. Koshelev, V. F., Malozyomov O.Yu., Berdnikova Yu.G., Minaev A.V., Filimonova S.I. Fizicheskoe vospitanie studentov v tekhnicheskom vuze: Uchebnoe posobie. Physical education of students in a technical university: Textbook). - Ekaterinburg: UGLTU; Publishing House of AMB, 2015. - P. 101 [in Russian].
4. Simonenkov, V. S. Utrennyaya fizicheskaya zaryadka s sisteme obshchefizicheskoy podgotovki studentov (Morning physical exercises with the system of general physical training of students (Morning physical exercises with the system of general physical training of students) // In the collection: University complex as a regional center of education, science and culture. - 2015. - S. 3244-3250 [in Russian].
5. Simonenkov, V. S., Gilazieva, S. R., Shumilina, N. S. Obshchaya fizicheskaya podgotovka pri obuchenii strel'be studentov vuzov (General physical training in teaching shooting to university students) // Bulletin of the Orenburg State University. - 2017. - No. 2. - P.135-140 [in Russian].
6. Symanovich, P. G. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki strelkov iz luka: monografiya. (Theoretical and methodological foundations of long-term training of archers: monograph). - Minsk: BNGU, 2005. - 170 p. [in Russian].
7. Physical culture. Zdorovyj obraz zhizni (Healthy lifestyle) [Electronic resource]: textbook / K. V. Chedov, G. A. Gavronina, T. I. Chedova; Perm State National Research University. - Electronic data. - Perm, 2020. - 128 p. [in Russian].
8. Khuzina, G. K., Amerzyanova, V. A. Vliyanie fizicheskoy podgotovki i sporta na psihoemocional'noe sostoyanie studentov (The influence of physical training and sports on the psycho-emotional state of students) // The influence of science and technology on the socio-economic development of Russia: a collection of scientific papers March 12, 2021. : Belgorod:, 2021. P. 103-106 [in Russian].
9. Yuriev, A. A. Sportivnaya strel'ba (Sports shooting) / A.A. Yuriev. - M., 1962. - 544 p. [in Russian].
10. Daniel Mon-López, Francisco Moreira da Silva, Santiago Calero Morales, Olga López-Torres, and Jorge Lorenzo Calvo. What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance? // Int J Environ Res Public Health. 2019 Dec.