

УДК 796.06

doi: 1018101/1994-0866-2106-4-52-60

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ
В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ**© **Гаськов Алексей Владимирович**

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail: gaskov@bsu.ru

© **Константинов Владимир Николаевич**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110
E-mail: janneGesi.irk.ru

В статье рассматривается специфика тренировочного процесса в практической стрельбе. В настоящее время актуальна проблема подготовки высококвалифицированных спортсменов в прикладном виде спорта «Практическая стрельба», способных составить конкуренцию сильнейшим стрелкам на чемпионатах России, Европы и мира. В контексте этой проблемы на основании анализа применяемых методов и средств при подготовке стрелков, специализирующихся в практической стрельбе, предлагается комплексная программа и методика тренировочного процесса спортсменов ОВД России. План тренировочного процесса стрелков-практиков включает в себя технико-тактическую, общую, специальную физическую и психологическую подготовку, они комплексно не применялись. Для обоснования разработанной методики и организации тренировочного процесса предложена современная модель спортсмена-стрелка по основным модельным характеристикам, а также изложены основные результаты проведенного педагогического эксперимента, на основании полученных результатов которого разработаны практические рекомендации по организации и комплексной методике тренировочного процесса в практической стрельбе.

Ключевые слова: спортсмены, практическая стрельба, пулевая стрельба, тренировочный процесс.

В России, в том числе в МВД России, бурно развивается новый вид международного спорта «Практическая стрельба» (ПС), что имеет прикладное значение для всех силовых и охранных структур. Председатель ЦС ОСОО «ФПСР» В. А. Крючин отметил, что из тысячи активных членов федерации третью часть спортсменов составляют сотрудники силовых структур (МВД, ФСО, ФСБ, Минюста) [6]. Вместе с тем почти всегда на соревнованиях по практической стрельбе побеждают «гражданские» спортсмены, что свидетельствует о недостаточном уровне огневой подготовленности в нестандартных условиях спортсменов-силовики.

В органах внутренних дел спортсмены применяют достаточно широкий круг специальных упражнений по сложившейся методике спортивной стрельбы, которые показали свою неэффективность в соревновательном процессе [6; 7]. Хотя этой проблеме и посвящено несколько работ (Кари-

мов А. А., 2003; Крючин В. А., 2005), они носят в основном локальный характер и не учитывают специфики стрелковой подготовки в ОВД. Теоретические и экспериментальные исследования, обобщение опыта спортсменов и тренеров показали недостаточную разработанность методики применения тренировочных средств в ПС [6]. Таким образом, проблема исследования состоит в необходимости разработки комплексной методики тренировочного процесса в образовательных организациях МВД России стрелков-практиков.

Приведем задачи исследования:

- Теоретически обосновать современные подходы к организации и построению спортивной тренировки в практической стрельбе.
- Разработать комплексную методику подготовки спортсменов-стрелков.
- Экспериментально обосновать предложенную методику построения тренировочного процесса в практической стрельбе.

В результате анализа литературных источников [1, 2, 4, 5, 6 и др.] мы изучили средства и методы, реализуемые в тренировочном процессе стрелкового спорта. Исследование показало, что, несмотря на фундаментальность научных исследований в стрелковом спорте, методы и средства при подготовке стрелков, специализирующихся в практической стрельбе, остаются недостаточно изученными.

Если в стрелковом (классическом) спорте применяются упражнения циклического характера на выносливость, а также упражнения, требующие высокой координации движений, то в практической стрельбе применяются упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий [4].

В результате анализа литературных источников мы предположили, что для достижения целей тренировочного процесса стрелков необходимо применять следующие группы средств: физические упражнения (в том числе и стрельбы); мысленные упражнения; технические средства; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. В качестве методов тренировки предлагаем применять как общие, так и два специфических: 1) строго регламентированные упражнения; 2) соревновательный. В практической стрельбе одиночных методов тренировки не существует, все методы тренировки всегда дополняют друг друга. Поэтому достижение высоких результатов связано с комплексным использованием методов и с акцентом на один из них в разные периоды и этапы подготовки [4]. Основным методом каждой тренировки является работа с оружием «вхолостую», что представляет собой набор тренировочных упражнений для отработки основных технических элементов [5]. Считаем, что в тренировочном процессе начинающих стрелков подготовка «вхолостую» должна занимать 80% времени, стрельба с патронами — 20%; высококвалифицированных стрелков — соответственно 60 и 40%. В практической стрельбе в начальном периоде разучивания технического действия применяются методы регламентированных упражне-

ний, которые основаны на том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. В практической стрельбе чаще применяют разновидности данного метода — метод стандартно-интервальных упражнений и метод переменного-интервальных упражнений, отличающихся интервалами отдыха между выстрелами: в первом — отдых до полного восстановления, во втором — без отдыха, во время которого работоспособность не восстанавливается [4]. Самые большие сдвиги в деятельности функциональных систем стрелка вызывают игровой и соревновательный методы, структурно входящие в метод частично регламентированного упражнения [3]. На этапе подготовки к соревнованиям основным методом тренировки, на наш взгляд, могут быть комплексные тренировочные занятия с моделированием условий «длинных» упражнений ПС, а также преодолением полосы препятствий с учебными стрельбами. Данные методы и средства способствуют созданию 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 [1]. Можно предположить, что понятие «огневая тренированность» спортсмена в практической стрельбе включает в себя физическую и психическую готовность к успешному выполнению стрелковых упражнений, умелому применению технических и тактических действий в быстром и точном поражении мишеней.

Ныне существующая методика огневой подготовки в образовательных организациях МВД России не отвечает современным требованиям практической стрельбы и формирует в основном базовые технические элементы стрелковой подготовленности [7].

Успешность соревновательной деятельности спортсменов в практической стрельбе во многом зависит от физической подготовленности. Несмотря на то, что эффективность физической подготовки для стрельбы была экспериментально доказана, она практически не применяется в тренировочном процессе стрелков ОВД [3]. Опрос ведущих спортсменов показал, что двигательные действия в пулевой стрельбе и практической стрельбе существенно отличаются [4, 6]. Проанализировав условия выполнения стрелковых упражнений, мы выделили физические качества и способности, необходимые спортсмену ПС, по степени их значимости: координационные способности; сила и быстрота (взрывная сила); ловкость; гибкость. Способности координировать движения предлагаем развивать путем усвоения большого количества упражнений, требующих разнообразной координации движений. Воспитывать ловкость, пространственную ориентацию и двигательную координацию предлагаем путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений, в основе которых — быстрое переключение от одних согласованных действий к решению новых двигательных задач (перебежки с одного огневого рубежа к другому, стрельба из разных положений из-за укрытия, стрельба в движении и т. п.). Быстроту двигательной реакции стрелка рекомендуем тренировать упражнениями с заранее извест-

ным способом на внезапно появляющиеся сигналы (быстрое извлечение оружия из кобуры и приведение его в боевую готовность). Наиболее эффективным методом воспитания двигательной реакции стрелка является повторное выполнение упражнения. Соревновательная деятельность в практической стрельбе предъявляет особые требования к способности точно дифференцировать различные раздражители. Поэтому, по нашему мнению, значительная часть времени в процессе тренировки должна отводиться упражнениям для совершенствования работы анализаторов с целью усиления его деятельности и совершенствования скоростно-силовых способностей. Специальную выносливость спортсмена в практической стрельбе можно сформировать упражнениями на фоне физического и психического утомления.

Предлагаем для воспитания физических качеств у стрелков применять упражнения, которые способствуют развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений (смена магазина после израсходования боеприпасов в движении и в неудобных положениях для стрельбы, устранение задержек и т. п.). Мы предположили, что мышцы стрелка-практика, непосредственно участвующие в выполнении выстрела, следует развивать в начальном этапе подготовки; мышцы ног и туловища — в течение всего времени, кроме подготовки к соревнованиям; все другие группы мышц — в ходе занятий ОФП.

Вторая составляющая огневой тренированности стрелка — техническая подготовленность. Существуют некоторые особенности при выполнении упражнений в практической стрельбе, которые в значительной степени вынуждают спортсменов менять технику скоростной стрельбы: стрельба в ограниченное время с переносом огня; стрельба после физической нагрузки; ограничение видимости при стрельбе из-за создаваемых препятствий; стрельба на различных дистанциях до целей; разнообразие изготовок при стрельбе; многократная перезарядка оружия. Мы выделили три основные задачи технической подготовки применительно к практической стрельбе [6]:

1. Освоение основных элементов стрельбы.
2. Совершенствование техники выполнения выстрела.
3. Совершенствование специальных качеств стрелка.

Техническая подготовленность стрелка-практика достигается методом проблемного обучения движениям и методом моделирования линейного и разветвленного программирования материала, которые позволяют эффективно решать двигательные задачи различной координационной сложности. В процессе исследования мы установили, что для повышения технической подготовленности стрелка необходимо тренировать четыре функциональные подсистемы: устойчивость позы изготовления (система “стрелок — оружие”); хватку оружия; правильное прицеливание (наведение оружия в цель); управление спуском (производство выстрела) [5]. Техническая подготовка стрелка на первом этапе направлена на формирование новой техники, улучшение предпосылок ее практического освоения, заучивание отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. На втором этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление

целостных навыков, стабильности, надежности применительно к условиям соревнований. Способность стрелка-практика к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях многочисленных «сбивающих факторов» является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом [5]. Основным методом тренировки могут быть комплексные тренировочные занятия с моделированием условий «длинных» упражнений практической стрельбы, а также преодоление специальной полосы препятствий с учебными стрельбами. Основой тренировки являются упражнения равномерного и повторного методов, при этом мы полагаем, что особое внимание следует уделять повышению устойчивости хвата пистолета с уменьшением района прицеливания на фоне усталости в условиях больших колебаний оружия. Мы сделали предположение о том, какие технические действия необходимо тренировать стрелку для достижения высоких результатов, а именно: стрельба в ограниченное время с переносом направления ведения огня; стрельба на различных расстояниях в условиях сбивающих факторов; стрельба из различных положений; стрельба с разворотом; стрельба из-за укрытий; стрельба по различным мишеням сдвоенными выстрелами с различным темпом; стрельба со сменой магазинов (перезарядкой); стрельба в движении с перемещениями между стрелковыми позициями; стрельба «сильной» и «слабой» рукой, стрельба с перехватом из руки в руку; стрельба по движущимся и качающимся мишеням; неприцельная (интуитивная) стрельба.

Третья составляющая — психологическая подготовленность. Мы пришли к выводу, что основными задачами психологической подготовки в практической стрельбе являются обучение стрелка преодолению боязни (ожидание) выстрела; обучение стрелка преодолению волнения на огневом рубеже; тренировка психологической устойчивости (помехоустойчивости); совершенствование побудительной волевой функции при выполнении сложных упражнений в нестандартных условиях и в ограниченное время. В ходе проведения исследования мы предположили, что значительный объем психологической подготовки стрелка должны занимать приемы произвольной саморегуляции (самовнушения) и идеомоторной тренировки [4, 6].

Четвертая составляющая — тактическая подготовленность. В практической стрельбе техническое мастерство спортсмена вторично по отношению к требованиям тактики стрельбы, т. к. техническая подготовка обеспечивает эффективную реализацию тактических требований [6]. В результате исследования мы определили, что тактическую подготовленность спортсмена ПС можно тренировать при составлении индивидуальных программ тактики выполнения отдельного выстрела и тактики выполнения всего упражнения. Тактика выполнения упражнения определяется как способность стрелка управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от изменяющихся условий [3]. Тактику прохождения упражнений в практической стрельбе мы дифференцировали по следующим основным действиям: очередность поражения мишеней; количество патронов; места смены магазинов; положения для стрельбы на огневых рубежах; варианты прицелива-

ния и темп стрельбы; мишени, которые можно поразить в движении.

В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что для повышения мастерства спортсменов в практической стрельбе необходима целенаправленная подготовка с учетом развития специальных физических качеств, а также тактико-технической и психологической подготовки как единого комплекса тренировочного процесса.

Нами была разработана комплексная программа тренировочного процесса с годичным циклом на основе одного макроцикла. Подготовительный период состоял из семи микроциклов в годичном макроцикле и был направлен на создание фундамента к соревновательной деятельности. Тренировочный процесс был рассчитан на 5 мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный и восстановительный.

В тактическом построении тренировок было примерно одинаковое соотношение специально-физической и технической подготовки с постоянным психологическим воспитанием спортсменов на каждом тренировочном занятии.

Во втягивающем мезоцикле (4 недели) подготовка была направлена преимущественно на развитие силовых, скоростных способностей, гибкости, а также на совершенствование технической подготовки. Тренировки на этом этапе проводились игровым, интервальным методами.

Базовый мезоцикл (12 недель) являлся основным в достижении определенного уровня тренированности по всем видам тренировочного процесса.

В контрольно-подготовительном мезоцикле (16 недель) широко моделировалась соревновательная деятельность спортсменов по формированию психологической устойчивости, применялись упражнения повышенной сложности, тренировочные нагрузки имели высокую интенсивность. Был увеличен объем соревновательных упражнений с преобладанием технико-тактической и психологической подготовки. Основным методом проведения тренировок являлся соревновательный метод.

В соревновательном мезоцикле (8 недель) преобладала техническая и тактическая подготовка по отношению к общей физической подготовке, а по отношению к специальной физической подготовке было примерное равенство тренировочных занятий.

Таким образом, план тренировочного процесса стрелков-практиков включал в себя технико-тактическую, общую, специальную физическую и психологическую подготовку (табл. 1).

Для обоснования разработанной методики организации системы тренировочного процесса был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 стрелков-пистолетчиков, не имеющих существенных различий в общей физической и огневой подготовке. В экспериментальной группе (ЭГ) применялась разработанная нами комплексная методика тренировочного процесса, а в контрольной группе (КГ) тренировки проходили по традиционной классической методике.

Таблица 1

План-график подготовки спортсменов экспериментальной группы

Наименование разделов и тем	Всего часов	Годичный цикл												
		втягивающий	базовый				контрольно-подготовительный				соревновательный		восстановительный	
			IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Технико-тактическая подготовка	60	3	6	8	6	6	6	8	8	7	2	-	-	
Общая физическая подготовка	30	6	6	4	2	2	2	2	2	-	-	4	-	
Специальная физическая подготовка	70	4	4	6	8	8	8	6	6	8	6	6	-	
Количество часов в месяц	16	15	16	16	16	16	16	16	16	15	16	10		

После проведения годичного цикла спортивных тренировок с ЭГ и КГ было проведено тестирование по технико-тактической, физической и психологической подготовленности. Приведем результаты выполнения скоростных упражнений стрельб: показатели относительной устойчивости попаданий в «десятку» вокруг СТП (средней точки попадания) у стрелков ЭГ и КГ оказались примерно равными, результаты длины траектории в ЭГ по вертикали уменьшились на 55, 5%, результаты длины траектории по горизонтали — на 47,3%; временные показатели выполнения упражнения в ЭГ лучше, чем в КГ, на 2,64 с, показатели количества попаданий в мишень в ЭГ больше, чем в КГ, на 5 единиц. Среднее время выполнения упражнения в ЭГ улучшилось на 55 с, по результатам точности попаданий в ЭГ показатели выше, чем в КГ, на 11 очков. Наблюдается значительный прирост эффективности стрельбы по условиям ПС в ЭГ, что подтверждается достоверностью различий между началом и завершающей стадией эксперимента ($P < 0,05$).

В ЭГ для воспитания физических качеств (силы, ловкости и быстроты) применялись упражнения экспериментальной комплексной программы.

В результате у спортсменов ЭГ отмечается достоверно больший прирост показателей в тестах «Подъем переворотом на перекладине», «Бег на 3 000 метров», «Бег на 100 метров» по сравнению со спортсменами КГ. Качественный показатель выполнения контрольных нормативов физической подготовки в ЭГ составил 90%, а в КГ — 84%.

Тактическая подготовленность в КГ и ЭГ оценивалась экспертами при выполнении контрольных упражнений ПС — умение применять ситуативно-правильные решения в выборе тактических приемов и способов ведения огня из различных изготовок — по 5-балльной шкале. Средний балл тактической подготовленности спортсменов ЭГ составил 4,3, средний балл спортсменов КГ — 3,3 (разность средних значений — 1,0).

По разработанной комплексной методике тренировочного процесса наблюдалось повышение уровня психологической устойчивости спортсменов в практической стрельбе. Приведем прирост результатов эффективности стрельбы в ЭГ: коэффициент надежности (Кнс) — 0,8 (в начале эксперимента — 0,6); коэффициент стабильности (Ксс) — 0,9 (0,7).

В конце эксперимента нами был организован и проведен региональный турнир 2-го уровня по практической стрельбе с участием 9 команд сильнейших стрелков Иркутской области, Красноярского края, Республики Бурятия. Результаты турнира подтвердили эффективность экспериментальной программы совершенствования огневой подготовленности спортсменов — команда, состоящая из спортсменов ЭГ, заняла второе место.

Можно сделать вывод о том, что применение разработанной нами комплексной программы в тренировочном процессе стрелков повышает их огневую подготовленность. На основании полученных результатов эксперимента разработаны практические рекомендации по организации и комплексной методике тренировочного процесса.

Таким образом, научно обоснованная организация тренировочного процесса позволила разработать комплексную методику подготовки спортсменов в практической стрельбе и экспериментально апробировать ее.

Литература

1. Астафьев Н. В. Изготовки к стрельбе и обращение с пистолетом при решении оперативно-служебных задач сотрудниками правоохранительных органов: учеб. пособие. — Красноярск: Изд-во Сиб. юрид. ин-та МВД России, 2002. — 72 с.
2. Вайнштейн Л. М. Стрелок и тренер. — М.: ДОСААФ СССР, 2011.
3. Глубокий В. А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. — Красноярск, 2006. — 163 с.
4. Каримов А. А. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки: учеб. пособие. — Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России, 2014. — 118 с.
5. Корх А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. — М.: ДОСААФ, 1985. — 70 с.
6. Крючин В. А. Основы практической стрельбы // Калашников: Оружие, боеприпасы, снаряжение, охота, спорт. — 2012. — № 3.
7. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 13.11.2012 № 1030.

COMPREHENSIVE APPROACH TO PRACTICAL SHOOTING TRAINING

Aleksey V. Gas'kov

EdD, Professor

Department of Physical Education Theory, Buryat State University

24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia

Vladimir N. Konstantinov

PhD, A/Professor, Department of Special Training

East-Siberian Institute of the Russian Federation Ministry of Internal Affairs

110, Lermontova St., Irkutsk 664074, Russia

The article deals with the specifics of practical shooting training. Currently the most acute problem in practical shooting is preparation of highly skilled athletes, which will be able to meet competition with the strongest shooters at Russian, European and world championships. Based on the analysis of shooters training methods and tools, we offer a comprehensive program and training methodology for training athletes of Russian Internal Affairs Department. The plan for preparation of practicing shooters includes technical and tactical, general, special physical and psychological training in complex. To substantiate the worked out methodology and organization of training process we offer a model of practicing shooter based on the main model characteristics. The results of pedagogical experiment allow us to develop practical recommendations on organization of training process and complex methodology for practical shooting.

Keywords: practicing shooter, shooting sports, training process.

References

1. Astafev N. V. *Izgotovki k strel'be i obrashchenie s pistolom pri reshenii operativno-sluzhebnykh zadach sotrudnikami pravookhranitel'nykh organov* [Shooting Positions and Handling of Pistol in Operational and Investigative Tasks of Law Enforcement Officials]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of The Russian Ministry of Internal Affairs Publ., 2002. 72 p.
2. Vainshtein L. M. *Strel'ok i trener* [Shooter and Coach]. Moscow: DOSAAF USSR Publ., 2011.
3. Glubokii V. A. *Fakul'tativnoe obuchenie v vuzakh MVD Rossii vneshtatnykh instruktorov fizicheskoi podgotovki. Dis. kand. ped. nauk* [Optional Training of Non-Staff Instructors in Physical Education at Universities under the Russian Federation Ministry of Internal Affairs. Cand. pedagogical sci. diss.]. Krasnoyarsk, 2006. 163 p.
4. Karimov A. A. *Vnedrenie metodiki prakticheskoi strel'by v uchebno-trenirovochnyi protsess ognevoi podgotovki* [Introduction of Practical Shooting Techniques in the Training Process of Firearms Training]. Irkutsk: VSI MVD Rossii, 2014. 118 p.
5. Korkh A. Ya. *Sovershenstvovanie v pulevoi strel'be* [Achievements in Bullet Shooting]. Moscow: DOSAAF Publ., 1985. 70 p.
6. Kryuchin V. A. *Osnovy prakticheskoi strel'by* [Basics of Practical Shooting]. Kalashnikov: Oruzhie, Boepripsy, Snaryazhenie, Okhota, Sport Publ., 2012/3.
7. *Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii ognevoi podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii* [On Approval of Instruction on Organization of Firearms Training in Law Enforcement Bodies of the Russian Federation]. Order of the Russian Federation Ministry of Internal Affairs No. 1030 of November 13, 2012.