

УДК 378.147

Влияние физической подготовки на стрелковую выучку слушателей 5 курса образовательной организации МВД России

Юсупова Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

Аннотация. В статье представлены результаты научного исследования по изучению влияния физической подготовки на показатели стрельбы из пистолета слушателей 5 курса образовательной организации МВД России. Целью исследования является выявление наиболее эффективных физических упражнений общеукрепляющей направленности, оказывающих положительное влияние на уровень стрелковой подготовленности. Применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, видеоматериалов; изучение практического опыта; педагогическое наблюдение, опрос и педагогическое тестирование. В результате отобраны физические упражнения, положительно влияющие на стрелковую выучку обучающихся. Предполагается, что результаты исследования могут экстраполироваться на профессиональную подготовку сотрудников территориальных органов внутренних дел.

Ключевые слова: огневая подготовка, физическая подготовка, стрелковая выучка, упражнения стрельб, физические качества.

The influence of physical training on the shooting skills of 5th year students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Yusupova Olga Anatolyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Siberian Law Institute of the MIA of Russia, Krasnoyarsk

Abstract. The article presents the results of a scientific study on the effect of physical training on the performance of pistol shooting of 5th year students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The purpose of the study is to identify the most effective physical exercises of a general strengthening orientation that have a positive effect on the level of shooting training. The following research methods were applied: analysis of literary sources, video materials; study of practical experience; pedagogical observation, survey, and pedagogical testing. As a result, physical exercises that positively affect the shooting skills of students were selected. It is assumed that the research results can be extrapolated to the professional training of territorial law enforcement officers.

Keywords: fire training, physical training, shooting training, shooting exercises, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудники) состоит из разных видов подготовки. Формирование навыков применения физической силы для пресечения противоправных действий правонарушителя (правонарушителей) осуществляется в рамках практических занятий по физической подготовке. Навыки безопасного обращения с боевым ручным стрелковым оружием, быстрого принятия изготки к стрельбе, производства прицельного выстрела, устранения задержек при стрельбе формируются и совершенствуются в процессе занятий по огневой подготовке [1, 2, 3]. Тактика действий сотрудника, сотрудников в составе группы (наряда) рассматривается и отрабатывается на занятиях по тактической подготовке.

В образовательных организациях системы МВД России обучающиеся (курсанты, слушатели) формируют необходимые компетенции по указанным выше видам подготовки в процессе изучения учебных дисциплин «Физическая подготовка», «Огневая подготовка», «Тактико-специальная подготовка». В территориальных ор-

ганах и организациях МВД России ранее сформированные умения и навыки у сотрудников совершенствуются на занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовки.

Проблема заключается в том, что не все сотрудники в должной мере обладают необходимыми кондициями для успешного решения оперативно-служебных задач, возникающих в ходе несения службы. Актуальным является проведение прикладных исследований и разработка научно-обоснованных способов улучшения качества профессиональной подготовки сотрудников, состоящих на службе в МВД России.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью исследования послужило изучение содержания занятий физическими упражнениями слушателей 5 курса образовательной организации МВД России и выявление наиболее эффективных упражнений общей физической подготовки, оказывающих положительное влияние на показатели стрельбы из пистолета. В процессе проведения учебных занятий, целью которых является формирование навыков правомерного и безопасного обращения с огнестрельным оружием и точной стрельбы из него, мы установили, что обучающиеся, демонстрирующие высокие результаты в физической подготовке, более успешно осваивают содержание дисциплины «Огневая подготовка». Кроме того, они показывают и относительно высокие результаты в стрельбе из пистолета по условиям выполнения упражнений стрельб, предписанных программой обучения.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Научно-исследовательская работа была выполнена в Сибирском юридическом институте МВД России (г. Красноярск). Исследование проводилось с ноября 2023 по февраль 2024 г., в нем приняли участие 43 (n=43) слушателя 5 курса, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (специализация «Оперативно-розыскная деятельность»). Из слушателей – 42 человека мужского пола, 1 – женского пола. В ходе научной работы был проведен устный опрос слушателей о содержании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучалась научная и методическая литература [1, 2, 3, 4, 5], раскрывающая содержание физической подготовки стрелков, также рассматривались видеоматериалы по интересующему нас вопросу. Кроме того, изучался практический опыт преподавателей кафедр огневой подготовки образовательных организаций МВД России, сотрудников, организующих и проводящих занятия по огневой подготовке в территориальных органах внутренних дел. На практических занятиях осуществлялось педагогическое наблюдение за действиями обучающихся в ходе выполнения ими упражнений стрельб и при работе с учебным оружием вхолостую.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Научная работа по изучению влияния физической подготовки на стрелковую выучку слушателей 5 курса образовательной организации МВД России показала, что 90,6 %, принявших участие в исследовании, имеют высокие показатели в стрельбе из пистолета. Так, средний результат в упражнении 7 «Скоростная стрельба с места по неподвижной цели» составил 29,6 очка, что по требованиям выполнения упражнения стрельб из пистолета соответствует оценке «хорошо». Эти же обучающиеся имеют и высокий средний балл оценки по дисциплине «Физическая подготовка», который составил 4,7. Изучение результатов

тестов по общей физической подготовке позволило установить, что средний показатель в упражнении «Подтягивание на перекладине» у слушателей 5 курса – 14 раз, что соответствует оценке «отлично». В контрольном упражнении «Челночный бег 10х10 м» – 25,5 с, что также соответствует оценке «отлично». В тесте «Бег (кросс) на 1 километр» средний показатель у слушателей составил 3 мин 25 с, что соответствует оценке «хорошо». Отмечаем, что 9,4% слушателей 5 курса по результатам тестирования по дисциплине «Физическая подготовка» оцениваются на «удовлетворительно». Эти же обучающиеся выполняют упражнение 7 стрельб из пистолета на оценку «удовлетворительно» (в среднем, выбивают 25-26 очков).

Метод опроса позволил выяснить, что 39 слушателей систематически самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Установлено, что обучающиеся, принявшие участие в исследовании, предпочитают выполнять базовые физические упражнения силовой направленности. В содержание занятий по общей физической подготовке входят упражнения: с отягощением весом собственного тела; с внешними отягощениями (штангой – жим лежа, становая тяга и приседания); с использованием тренажеров для развития силы. Слушатели указали, что, если погодные условия позволяют, то они периодически выполняют бег на 3-5 км в невысоком темпе. Самостоятельно длительный бег осуществляют только 23,2% из участвующих в исследовании. Длительный бег чаще всего выполняется под руководством преподавателя кафедры физической подготовки и в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка».

Из упражнений с отягощением весом собственного тела слушатели 5 курса предпочитают выполнять подтягивания на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. При выполнении упражнений на перекладине и на брусьях периодически используются дополнительные отягощения. Слушатели мужского пола отметили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями 2-3 раза в неделю, время занятий 45-90 минут. Упражнения, как правило, выполняются повторным методом. Слушатели женского пола (оценка по огневой подготовке – «отлично», по физической подготовке – «отлично») регулярно выполняют сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подъемы туловища из положения лежа на спине и приседания. Самостоятельно физическими упражнениями занимаются не менее трех раз в неделю.

Отмечаем, что на 5 курсе обучения в образовательной организации МВД России в соответствии с расписанием учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» проводятся еще два практических занятия в неделю. Следовательно, физическими упражнениями слушатели занимаются 2-5 раз в неделю. Педагогические наблюдения показали, что большинство физических упражнений, выполняемых обучающимися, имеют общеукрепляющую направленность.

ВЫВОД. Анализ результатов тестов по общей физической подготовке и показателей в стрельбе выявил положительное влияние регулярных и систематических занятий физическими упражнениями на стрелковую выучку обучающихся образовательной организации МВД России. Исходя из результатов исследовательской работы, можно предположить, что на стрелковую выучку слушателей 5 курса образовательной организации МВД России положительно влияют упражнения обще-

укрепляющей направленности. К ним относятся базовые упражнения с тяжелоатлетической штангой, упражнения с отягощением весом собственного тела. Отмечаем, что для успешного выполнения упражнений стрельб из пистолета следует регулярно посещать занятия по огневой подготовке, 70% времени отводимого на учебное занятие, обучающийся должен выполнять специально-подготовительные упражнения с учебным оружием с производством прицельного выстрела вхолостую. Специально-подготовительные упражнения по последовательности действий и структуре должны быть схожи с упражнениями стрельб.

Предполагаем, что если сотрудники территориальных органов внутренних дел будут регулярно выполнять упражнения общеукрепляющей направленности, то у них улучшатся двигательные кондиции, что, в конечном итоге, при систематической огневой подготовке положительно скажется на результатах стрельбы из пистолета.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Тухфатуллин А. Н., Кириллова Т. В. Физическая подготовка стрелков-спортсменов из автомата Калашникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 269–273.
2. Дахин А. Н., Торопов В. А. Технология отработки навыков скоростной стрельбы: цели, ценности, результаты // Сибирский педагогический журнал. 2020. № 2. С. 58–63.
3. Гусев С. Н., Осипов И. В., Марченко К. С. Современные методики огневой подготовки. Психофизиология и особенности подготовки сотрудников правоохранительных органов к ведению ближнего огнестрельного контакта // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 110–115.
4. Хуббиев Ш. З. Физическая подготовка – системный педагогический процесс физического совершенствования военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 4. С. 112–120.
5. Ермилов Ю. А. Самостоятельная физическая тренировка как предиктор улучшения результативности учебной деятельности курсантов и слушателей в вузах МВД России // Естественно-гуманитарные исследования. 2018. № 20 (2). С. 65–70.

REFERENCES

1. Tukhfatullin A. N. and Kirillova T. V. (2020), "Physical training of shooters-athletes from the Kalashnikov assault rifle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 12 (190), pp. 269–273.
2. Dakhin A. N., Toropov V. A. (2020), "Technology of high-speed shooting skills: goals, values, results", *Siberian Pedagogical Journal*, No 2, pp. 58–63.
2. Gusev S. N., Osipov I. V., Marchenko K. S. (2021), "Modern methods of fire training. Psychophysiology and features of training law enforcement officers to conduct close fire contact", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No 11 (201), pp. 110–115.
4. Khubbiev Sh. Z. (2022), "Physical training – a systematic pedagogical process of physical improvement of military personnel", *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 4, pp. 112–120.
5. Ermilov Y. A. (2018), "Independent physical training as a predictor of improving the effectiveness of educational activities of cadets and trainees in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Natural-humanitarian studies*, No. 20 (2), pp. 65–70.

Информация об авторе:

Юсупова О. А., доцент кафедры огневой подготовки, ledi.olechka@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-3194-224X>

Поступила в редакцию 07.06.2024.

Принята к публикации 02.07.2024.