

Роль физической подготовки сотрудника спецподразделения Росгвардии в стрелковом деле

Илюшко Сергей Сергеевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается методика, повышающая уровень физической подготовки сотрудников спецподразделения Росгвардии в стрелковом деле. На основе анализа теоретических источников раскрывается понятие силовая выносливость, показана роль физической подготовки сотрудников в стрельбе. Эффективность методики подтверждается сравнительными данными результатов стрельбы контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Ключевые слова: сотрудник спецподразделения, стрелковое дело, специальная подготовка, силовая выносливость, тренировка.

The role of physical training of a special force officer in the Russian Guard in shooting

Ilyushko Sergey Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to consider a technique that increases the level of physical fitness of Rosgvardiya special forces personnel in shooting. Based on the analysis of theoretical sources, the article reveals the concept of strength endurance, shows the role of physical training of employees in shooting. The effectiveness of the method is confirmed by comparative data on the shooting results of the control and experimental groups before and after the experiment.

Keywords: special forces officer, shooting, special training, strength endurance, training.

В современном мире, где безопасность и защита населения являются приоритетными задачами, роль спецподразделений в обеспечении общественного порядка и борьбе с преступностью неоспорима. Одним из ключевых аспектов успешного выполнения задач спецподразделений является стрелковое дело, требующее не только технических навыков, высокого уровня психологической подготовки сотрудников, но и их специальная выносливость в стрелковом деле для успешного выполнения поставленных задач. Сегодня на сотрудников силовых структур возлагаются обязательства оперативного

реагирования в связи с возможными массовыми беспорядками, террористическими угрозами, нейтрализацией и блокированием бандитских групп и др. Все это требует от сотрудников спецподразделений понимания высокой сложности стоящих перед ними задач, обладание определенными физическими качествами, быть морально – психологически устойчивыми. Также стоит отметить, что точность стрельбы зависит от уровня физической подготовки бойца, которая в стрелковом деле играет ключевую роль.

Исследования М.П. Шпак [7], Е.С. Паляхова [5] позволили определить, что одним из главных пунктов в обеспечении условий для выполнения поставленных задач бойцами в огневой подготовке необходимы разработки соответствующих специальных методик по данной проблеме. По мнению М.М. Кубланова [4] важно правильно составлять программы тренировок для сотрудников, имея ввиду уровень физической подготовки каждого сотрудника, учитывать его индивидуальные особенности.

Ряд исследователей такие как А.И. Кондрух [2], В.А. Торопов [6] отмечают, что основной задачей подготовки стрелка является как можно меньше позволять некоторым сторонам стрелкового дела действовать на организм сотрудника. По этой причине в стрельбе следует отводить большое внимание общему самочувствию бойца, его нервной системе, всему здоровью в целом. Для этого следует минимизировать риски в данном направлении и опираться на различные методики выстраивая программы тренировок таким образом, чтобы снизить и избежать застойные процессы в мышечном аппарате, которые могут появиться в следствие неправильно выбранной методики ведения стрельбы, долгом нахождении в одной позе изготровки при производстве выстрела, особое внимание должно уделяться правильному равномерному дыханию сотрудника, чтобы долгое пребывание в одном положении не повлияло на общее состояние организма, не вызвало головокружения, кислородного голодания и т.п. Чтобы избежать подобных состояний следует проводить мероприятия оздоровительного характера, например, такие как ежедневная зарядка, кроссы, различные подвижные, желательно, командные виды спорта, закаливание, прогулки, плавание, хождение на лыжах, катание на коньках и т.д.

А.С. Кривцов [3] считает, что обязательным условиям для формирования физической силы сотрудника, дальнейшего повышения мастерства в физическом развитии организма должна являться тренировка выносливости и общей силы, не следует забывать о развитии пластичности нервной системы бойца, что в современных условиях играет огромную роль в физической подготовке стрелка. По данной обоснованной причине так важно решать поставленные задачи введя в программу еженедельных тренировок специальные подобранные упражнения, которые будут давать возможность формировать волевые качества у сотрудников-стрелков.

А.В. Дмитриев [1] пишет о важности повышения уровня выносливости статической, ведь стрелку очень нужно множество раз поднимать оружие, а также удерживать его. Поэтому, сотруднику – стрелку следует включать в свою программу тренировок и руководствоваться такими методичками, где

физическое развитие направлено будет на формирование равновесия, координации, внимательности, благодаря которым будет обеспечиваться стабильность мышечных усилий. Для формирования статической выносливости, следует удерживать оружие на время, постепенно увеличивая его.

Цель исследования - разработка методики, повышающая уровень физической подготовки сотрудников спецподразделения Росгвардии в стрелковом деле.

В исследовании приняли участие 6 человек (группы: контрольная - 3 человека и экспериментальная - 3 человека) личного состава инженерно-технической группы ОМОН «Мизрэх» Управления Росгвардии по Еврейской автономной области.

Уровень физической подготовки сотрудников, который позволил бы повысить результаты стрельб у сотрудников изучался с помощью следующих заданий: подтягивание на перекладине узким, прямым хватом; вис на перекладине; удержание двух гирь в статике; рывок гири 16 кг.; удержание оружия в изготовке стоя, с колена, лежа; удержание оружия с грузом 1 кг. в изготовке стоя, с колена, лежа. Результаты исследования показаны на рис. 1.

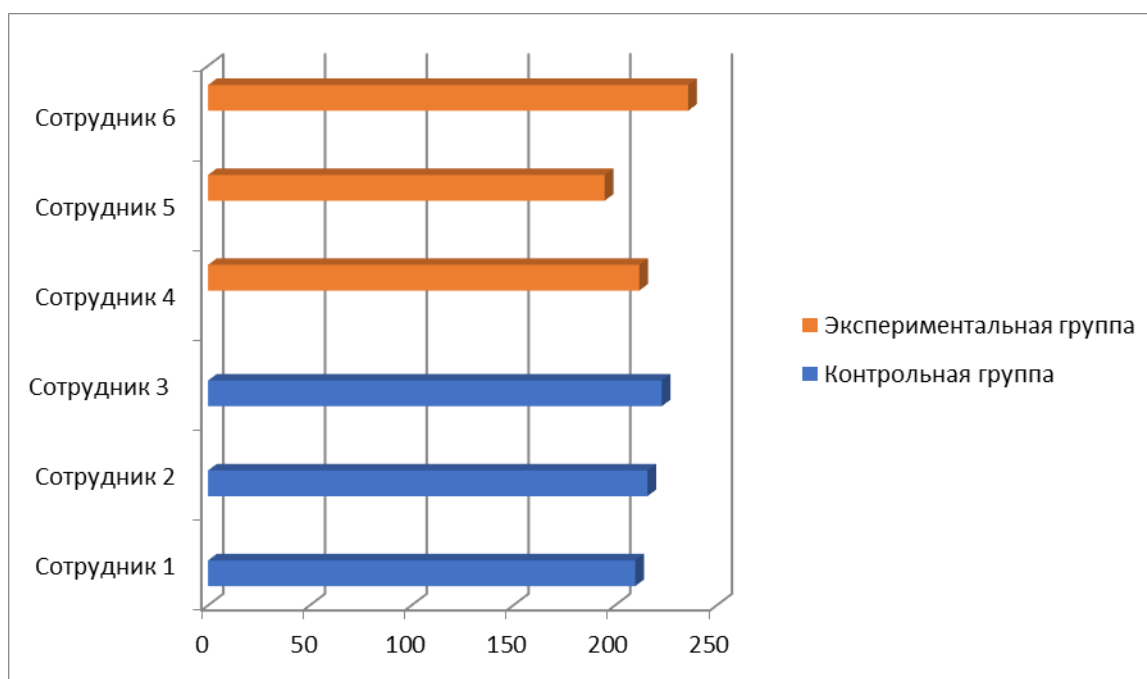


Рисунок 1. Сравнительные данные результатов стрельбы контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Из рисунка 1 видно, что огневая подготовка всех испытуемых сотрудников примерно на одном уровне, результаты стрельбы варьируется от 195 до 236 очков, это говорит о том, что значительной разницы между средними показателями контрольной группы по сравнению с экспериментальной группой не имеют. Следует отметить, что данный уровень стрельбы у сотрудников требует доработки и совершенствования тренировочного процесса. Так как сегодня на сотрудников силовых структур

возлагаются обязательства оперативного реагирования в связи с возможными массовыми беспорядками, террористическими угрозами, нейтрализацией и блокированием бандитских групп и др. Все это требует от сотрудников спецподразделений понимания высокой сложности стоящих перед ними задач, обладание определенными физическими качествами, ведь точность стрельбы зависит от уровня физической подготовки бойца, которая в стрелковом деле играет ключевую роль.

Для повышения качества стрельбы был разработан дополнительный комплекс физических упражнений к основной физической подготовке бойцов, который направлен на формирование специальных качеств стрелка, уровень которых обусловит рост результатов в стрельбе: силовая и статическая выносливость, физическая сила, быстрота, координация, правильное дыхание и др.:

1. Удержание оружия в изготовке к стрельбе с дополнительным весом (отягощение с постепенным наращиванием веса до 1,5 кг.);

2. Плавное поднимание оружия с использованием эластичных лент, его удержание в направлении мишени- 5-7 сек. на длительном выдохе, опускание оружия (15-20 раз);

3. Подтягивание узким хватом, прямым и обратным с собственным весом и дополнительным отягощением (основная нагрузка ложится на мышцы рук);

4. Отжимание вверх ногами у опоры (6-12 раз).;

5. Поднятие гири двумя руками прямым и параллельным хватом вверх-вперед (вес 16, 24 кг.);

6. Удержание двух гирь в статике на груди на время (24, 32 кг. - в зависимости от уровня физической подготовки сотрудника);

7. Рывок гири 16 кг.;

8. Классический толчок двух гирь 24 кг.;

9. Плавный вынос тяжелоатлетического блина (2,5-5 кг.) 2 руками от груди- вперед, с возвратом к груди (3 подхода по 15 раз).

Результаты исследования показаны на рис. 2.

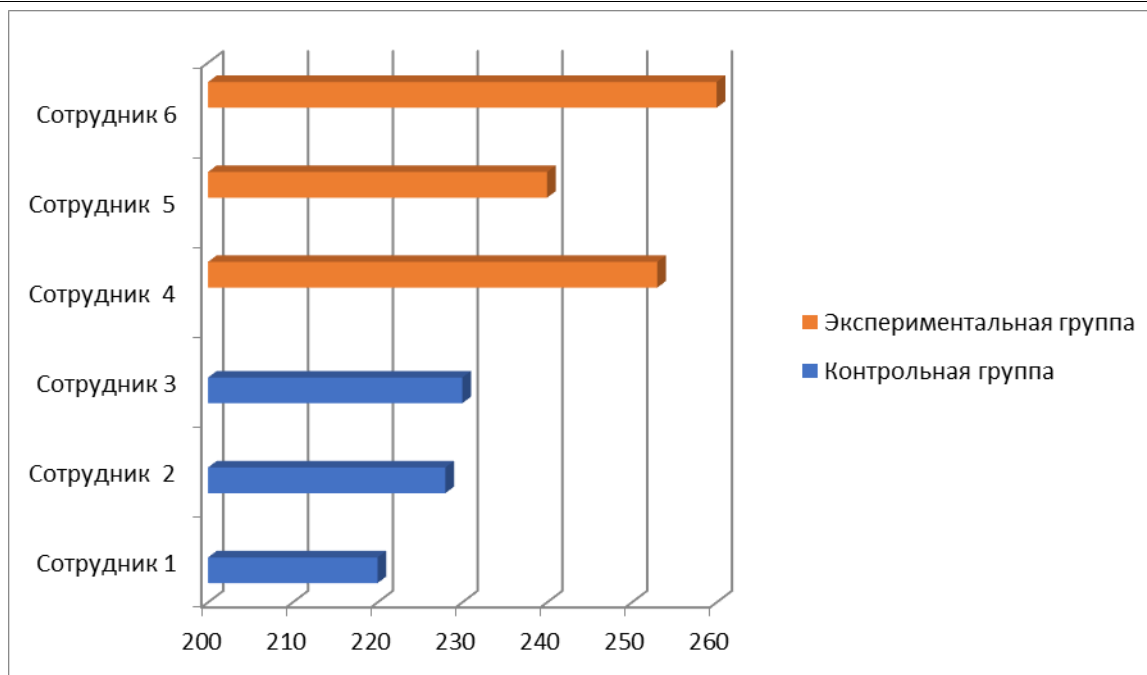


Рисунок 2. Сравнительные данные результатов стрельбы контрольной и экспериментальной групп (после эксперимента)

Результаты стрельбы варьируются от 220 до 260 очков. Очевидно, что в экспериментальной группе прослеживается значительный прирост очков. Итак, внедрение разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие силовой выносливости у сотрудников-стрелков экспериментальной группы, показало значительный прирост очков в стрельбе в сравнении с контрольной группой. Сотрудники, которые имели низкие показатели по результатам стрельб, показали результаты среднего уровня, а бойцы со средними показателями поднялись до высокого результата в наборе очков, это говорит о развитии специальной выносливости у сотрудников спецподразделения.

Следовательно, разработанная методика физической подготовки бойцов, повышающая уровень результатов стрельбы и силовой выносливости у сотрудников-стрелков оказалась эффективной.

Библиографический список

1. Дмитриев А. В., Кудрявцев С. В. Теоретические основы огневой подготовки: учебное наглядное пособие. Саратов: Амирит, 2017. 88 с. URL: vii.sfu-kras.ru/images/libs/yh_ogn.pdf (дата обращения: 09.01.2025).
2. Кондрух А. И. Практическая стрельба: методическое пособие. 2015. 221 с. URL: kalashnikov.ru/medialibrary/c3b/036_038.pdf (дата обращения: 09.01.2025).
3. Кривцов А. С., Палехова Е. С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №4. С. 64 – 67. URL: <https://урок.рф> (дата обращения: 11.01.2025).
4. Кубланов М.М., Зозулина И.А. Основы техники стрельбы. Воронеж, 2005.

- 134 с. URL: www.vgifk.ru (дата обращения: 12.01.2025).
5. Палехова Е. С. Тренажер СКАТТ в подготовке стрелков // На рубеже XXI века. Год 2004-й: научный альманах МГАФК. Т. VI. –Малаховка, 2004. С. 171–178. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26483278> (дата обращения: 12.01.2025).
6. Торопов В. А. Огневая подготовка: учебник. Волгоград: Волгоградская Академия МВД России, 2009. 514 с. URL: <https://djvu.online/file/cJh7gmYOmZoE> (дата обращения: 13.01.2025).
7. Шпак М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. Москва: ДОСААФ, 1979. 71с. URL: [shooting-ua.com>dop_arhiv/dop_2/books](http://shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books) (дата обращения: 12.01.2025).