

Краснодарский университет МВД России

А. С. Дзюба
Е. Н. Карелкин

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ
ИЗ РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2019

УДК 7967012.68
ББК 75.1
Д43

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

А. И. Садыкова, кандидат педагогических наук (Восточно-Сибирский институт МВД России);

Н. Ю. Горячева (Уфимский юридический институт МВД России).

Дзюба А. С.

Д43 Преодоление препятствий со стрельбой из ручного стрелкового оружия : учебно-методическое пособие / А. С. Дзюба, Е. Н. Карелкин. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2019. – 66 с.

ISBN 978-5-9266-1566-8

Раскрывается история развития преодоления препятствий как прикладного вида физической подготовки. Рассматриваются педагогические основы обучения преодолению препятствий. Излагаются эффективные техники преодоления отдельных элементов полосы препятствий, а также особенности осуществления стрельбы и стрелковой подготовки в преодолении полосы препятствий.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 7967012.68
ББК 75.1

ISBN 978-5-9266-1566-8

© Краснодарский университет
МВД России, 2019

© Дзюба А. С., Карелкин Е. Н., 2019

Предисловие

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является одним из основных предметов обучения курсантов и слушателей. Это обусловлено высокими требованиями, предъявляемыми к сотрудникам органов внутренних дел в соответствии с особенностями и характером их повседневной деятельности.

Сотрудники полиции, показывающие низкий уровень физической подготовленности в сложных экстремальных ситуациях, имеют недостаточный уровень развития физических качеств, проявляя неустойчивые двигательные навыки и умения. И наоборот, наиболее подготовленных сотрудников отличает не только высокий уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений, но и высокая степень овладения двигательными действиями, необходимыми для выполнения служебно-боевых задач. Кроме этого, явной отличительной чертой подготовленных сотрудников является морально-психологическая готовность к выполнению служебных обязанностей, выраженная в высокой стрессоустойчивости, смелости и решительности в условиях экстремальных ситуаций.

Различные качества, свойства и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, оказывают положительное влияние на уровень подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и формируют готовность к предстоящей повседневной деятельности.

Раздел преодоления препятствий входит в программу обучения по дисциплине «Специальная физическая подготовка» и регламентирован приказом МВД России от 1 июля 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (НФП-2017).

Преодоление препятствий как вид физической подготовки, наряду с боевыми приемами борьбы, является прикладным и наиболее приближенным к практической деятельности сотрудников полиции.

В рекомендации по обучению и тренировке в преодолении препятствий НФП-2017 указывается, что основное внимание необходимо уделять развитию способностей преодолевать препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт, тем

самым, обучение преодолению препятствий необходимо рассматривать в сочетании с огневой подготовкой¹.

Особое место в профессиональной подготовке сотрудников ОВД России имеет такой служебно-прикладной вид спорта как преодоление полосы препятствий со стрельбой.

Целью данного учебно-методического пособия является обучение технике преодоления препятствий на примере конкретной полосы, имеющейся в большинстве вузов МВД России, используемой для подготовки сборных команд к участию в чемпионате среди образовательных организаций МВД России по полосе препятствий со стрельбой.

В данном учебном пособии рассматриваются рациональные варианты техники преодоления отдельных препятствий, преодолеваемых в условиях приближенных к практической деятельности сотрудников ОВД с возможностью применения огнестрельного оружия.

Преодоление препятствий как форма планомерного совершенствования профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел обеспечивает их подготовленность к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокого уровня работоспособности в период выполнения служебной деятельности.

Преодоление полосы препятствий со стрельбой предусматривает бег по определенной стометровой полосе и преодоление оборудованных на ней различных искусственных препятствий и инженерных сооружений, а также стрельбу из пистолета Макарова на огневом рубеже по специальным мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков (диаметром 20 см)².

Действия обучаемых на данной полосе препятствий имеют ярко выраженный прикладной характер, они наиболее приближены к практической деятельности сотрудников полиции в связи с тем, что они непосредственно связаны с применением навыков в стрельбе из боевого оружия в сочетании с ускоренным передвижением и преодолением препятствий.

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

² Положение о Спартакиаде среди коллективов физической культуры организации «Динамо» № 25 МВД России 2018 года, посвященной 95-летию образования Общества «Динамо»: от 8 февраля 2018 г. URL:<http://dynamo-mvd.ru>

1. Преодоление препятствий со стрельбой как прикладной вид формирования физических качеств, умений и навыков, необходимых сотруднику органов внутренних дел Российской Федерации для осуществления успешной практической деятельности

1.1. Терминология «преодоление препятствий»

Изучение терминологии обусловлено тем, что планомерное освоение учебно-методического материала требует ясного понимания сущности конкретных понятий, необходимых для построения наиболее полной модели данного прикладного знания и применяемых в процессе обучения преодолению препятствий.

Терминология в данном случае является системой специальных наименований, которые применяются для краткого обозначения разных объектов, названий оборудования и т. д.

Препятствие – преграда, заграждающая путь, задерживающая или останавливающая чье-либо передвижение¹. Препятствия бывают естественными (горы, леса, реки и т. п.) и искусственными (различные преграды, создаваемые человеком). Преодоление препятствий как вид физической подготовки сотрудников ОВД РФ предполагает обучение с использованием специализированных комплексов искусственных преград.

Полоса препятствий – участок местности, специально оборудованный предметами, заграждающими путь и задерживающими передвижение, с целью обучения преодолению преград.

Согласно Положению о Спартакиаде среди коллективов физической культуры организации «Динамо» № 25 МВД России 2018 года, посвященной 95-летию образования Общества «Динамо», для соревнований МВД России используется полоса препятствий, состоящая из следующих преград.

«Брусья» – спортивный снаряд, состоящий из двух параллельных горизонтальных деревянных либо железных брусов, укрепляемых в четырех стойках.

¹ Толковый словарь русского языка / под ред. Д.В. Дмитриева. М.: АСТ, 2003. – С. 256.

«Стена» – каменное либо деревянное вертикальное ограждающее сооружение прямоугольной формы.

«Пеньки» – семь (восемь) шин, в два ряда вкопанных в землю.

«Ров» – выкопанная канава шириной 2 м.

«Лабиринт» – железное сооружение, прохождение по которому осуществляется зигзагообразно.

«Бум» – деревянная перекладина г-образной формы, укрепленная на двух вертикальных стойках.

«Завал» – последовательные железные препятствия разной высоты.

«Подземный переход» – окоп длиной 2 м.

Огневой рубеж – участок, на котором производится стрельба.

1.2. История развития преодоления препятствий

Истоки возникновения преодоления препятствий берут свое начало с древних времен, когда непосредственным и необходимым условием существования человека являлись его физическая и умственная деятельность. Тогда выживание человека целиком зависело от охоты на животных, ему приходилось овладевать жизненно необходимыми навыками движений для преодоления лесных завалов, водных преград, снега, топких болотистых местностей, вследствие чего возникли новые формы бега на разные расстояния, танцевальные и метательные движения.

В эпоху мезолита и неолита главным источником существования стали земледелие и животноводство. В это время физическое состояние не выделялось как отдельное важное направление развития человека, но у народов, которые занимались в основном разведением животных, было больше возможностей развития физических качеств, чем у земледельцев. Первоочередными в данном случае являлись способы верховой езды и умение охотиться в условиях горно-лесистой местности, актуальным среди земледельческих общин стала коллективная охота. В то же время переход к оседлости обострил борьбу за лучшие земли и более богатые территории, что вызвало необходимость усложнения процесса подготовки юношества к самостоятельной жизни. В интересах защиты собственности и привилегий начинает иметь все более

важное значение военная подготовка, в содержание которой обязательными были прыжки, бег, преодоление различных препятствий, стрельба из лука. Появляются и первые искусственные препятствия (заборы, водные преграды, земляные валы и т. п.)¹.

Так, военная подготовка в Спарте была очень жесткой и всесторонней. Тренировки в беге, прыжках, преодолении препятствий, плавании проводились вначале без амуниции, а затем – при полной боевой выкладке. Одним из упражнений древних воинов Спарты, направленным на развитие у них способности преодолевать преграды на местности, были прыжки в длину с отягощениями в руках. Отягощения в правой и левой руках символизировали оружие.

В подготовку немецких рыцарей входило лазание (по лестницам и шестам), используемое при штурме городов. Кроме того, получили популярность соревнования по прыжкам через стол и стену. Оба вида соревнований развивали у рыцарей равновесие и ловкость, которые стали необходимыми для службы в пеших войсках. В Древней Руси при осаде городов возводились земляные валы, делались подкопы, устраивались переходы через рвы.

С появлением огнестрельного оружия (XVII в.) маневренность войск увеличивалась, что повлекло за собой изменения в оборонительных сооружениях. На поле боя стали применяться искусственные сооружения в виде окопов, сплошных линий траншей с небольшими выходами для контратак, рвов, завалов, валов. Все это требовало систематической специальной подготовки в передвижениях с преодолением различных заграждений.

Одной из самых передовых работ, связанных со строевой и тактической подготовкой, стала инструкция «Наука побеждать», которую написал Суворов А.В. в 1796 г. В ней предписывалось, что каждый солдат должен быть расторопными, иметь инициативу действий.

Суворовская система обучения и воспитания войск оказала огромное прогрессивное влияние на дальнейшее развитие военного искусства. Идеи Александра Васильевича о применении искусственно созданной системы препятствий для подготовки

¹ Зюзина А.В. Преодоление полосы препятствий и военно-спортивные многоборья. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2006. – С. 49.

войск к ведению боевых действий, в дальнейшем были развиты в штурмовые и учебные городки.

В первый период образования Советской власти физическая подготовка в армии и других силовых ведомствах не имела ярко выраженного характера и отличий от прежней русской армий. Кроме того, физическая подготовка войск и отдельных военнослужащих не являлась отдельным предметом боевой подготовки, следовательно не имела своей системы. В иных аспектах она стала развиваться несколько позднее, благодаря обобщению боевого опыта и достижений отечественной военной науки. Основными руководящими документами того времени являлись: «Обучение бойца в роте» (1920), «Гимнастика и штыковой бой» (1920), «Наставление для обучения молодых красноармейцев пехоты» (1922), «Физическое воспитание» (1923), «Строевой устав РККА» (1923), «Руководство по физической подготовке в РККА» (1930), «Физические упражнения в РККА» (1931), «Наставление по подготовке к рукопашному бою» (1938), «Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии» (1937), «Наставление по физической подготовке (НФП)» (1948, 1954, 1959, 1966, 1978, 1987).

В результате тяжелого общественного положения того времени, в том числе и для Советской Армии, вследствие Гражданской войны, масштабного развития стандартные полосы препятствий не получили. Основное внимание было направленно на преодоление естественных препятствий.

Следующим этапом для развития войсковой подготовки стала идея о комплексировании приемов штыкового боя, метания гранат и преодоления препятствий, впервые отраженная в «Строевом уставе РККА».

Важным доказательством возрастания значимости преодоления препятствий как вида боевой и физической подготовки стало его включение в раздел обязательного обучения и масштабного применения как одного из военно-прикладных видов спорта. Помимо этого, преодоление полосы препятствий становится обязательным видом проверки физической подготовленности войск.

В 1930 г. разрабатывается «Временное руководство по штыковому бою», поднимающее вопрос о более тщательном сочета-

нии преодоления препятствий с рукопашным боем и гранатометанием. Помимо того, вводится тренировка по преодолению 100-метровой полосы препятствий в сочетании с метанием гранат и тренировкой приемов штыкового боя.

В годы Великой Отечественной войны было создано множество документов, в том числе и по преодолению препятствий, сыгравших положительную роль в боевой и тактической подготовке личного состава. Осуществлялись комплексные занятия войск с применением штурмовых полос препятствий.

В результате полученного опыта в военные годы, в 1948 г. в свет выходит новый руководящий документ под названием «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР», в котором преодолению препятствий было уделено первоочередное значение. В данном документе выделялся самостоятельный раздел физической подготовки, который назывался «Преодоление препятствий».

Начиная от НФП-1948 по НФП-2001 и НФП-2009 раздел физической подготовки «Преодоление препятствий» непрерывно корректировался и совершенствовался, стандартизировались упражнения, изменялись и дифференцировались полосы препятствий в зависимости от видов войск¹.

Согласно приложению № 15 НФП-2001 в Вооруженных Силах РФ предусмотрено шесть полос препятствий. Основной из них является «Единая полоса препятствий» (рис. 1), введенная в 1966 г. очередным наставлением по физической подготовке, которая используется для подготовки всего личного состава вне зависимости от вида войск, для выработки у всех военнослужащих основных военно-прикладных навыков, физических и волевых качеств².

¹ Жукунов Е.В. Преодоление препятствий: учеб.-метод. пособие. – М.: Воениздат, 1990. – С. 3.

² Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ министра обороны Российской Федерации от 31 дек. 2000 г. № 631. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

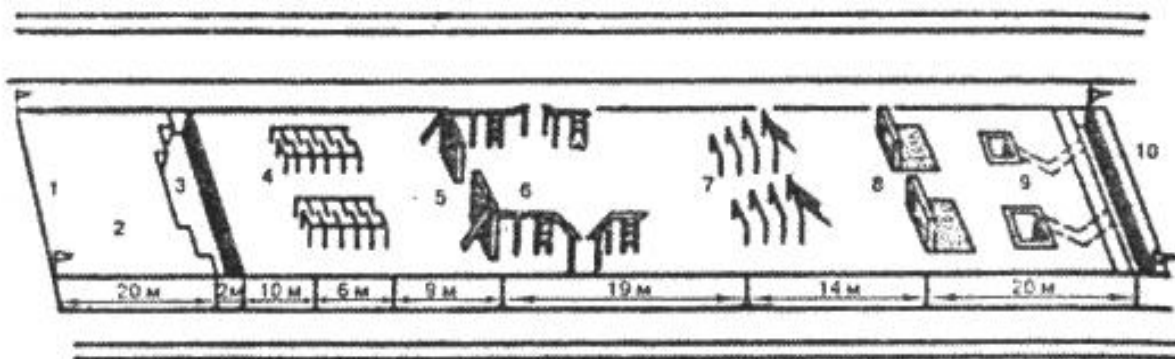


Рис. 1

Единая полоса препятствий включает в себя, согласно вышеуказанному рисунку, следующие элементы: 1 – линия начала полосы; 2 – участок для скоростного бега длиной 20 м; 3 – ров шириной по верху 2 – 2,5 – 3 м, глубиной 1 м; 4 – лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов – 10, ширина прохода – 0,5 м); 5 – забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25–0,3 м; 6 – разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2 х 0,2 м): первый длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 1 м), третий – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 2,8 м); разрывы между отрезками балок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия – вертикальные лестницы с тремя ступенями; 7 – разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней – 0,8 – 1,2 – 1,5 – 1,8 м, расстояние между ними – 1,2 м, у высокой ступени – наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); 8 – стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1 х 0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5 х 0,6 м – на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1 х 2,6 м; 9 – колодец и ход сообщения (глубина колодца – 1,5 м, площадь сечения по верху – 1 х 1 м; в задней стенке колодца – щель размером 1 х 0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой – 6 м); 10 – траншея глубиной 1,5 м.

Также предусматривались полосы препятствий для следующих видов войск: Сухопутные войска, танковые, зенитные ракетные, инженерные, Воздушно-десантные и т. д.

Полоса препятствий для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей), частей морской пехоты, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей изображена на рис. 2.

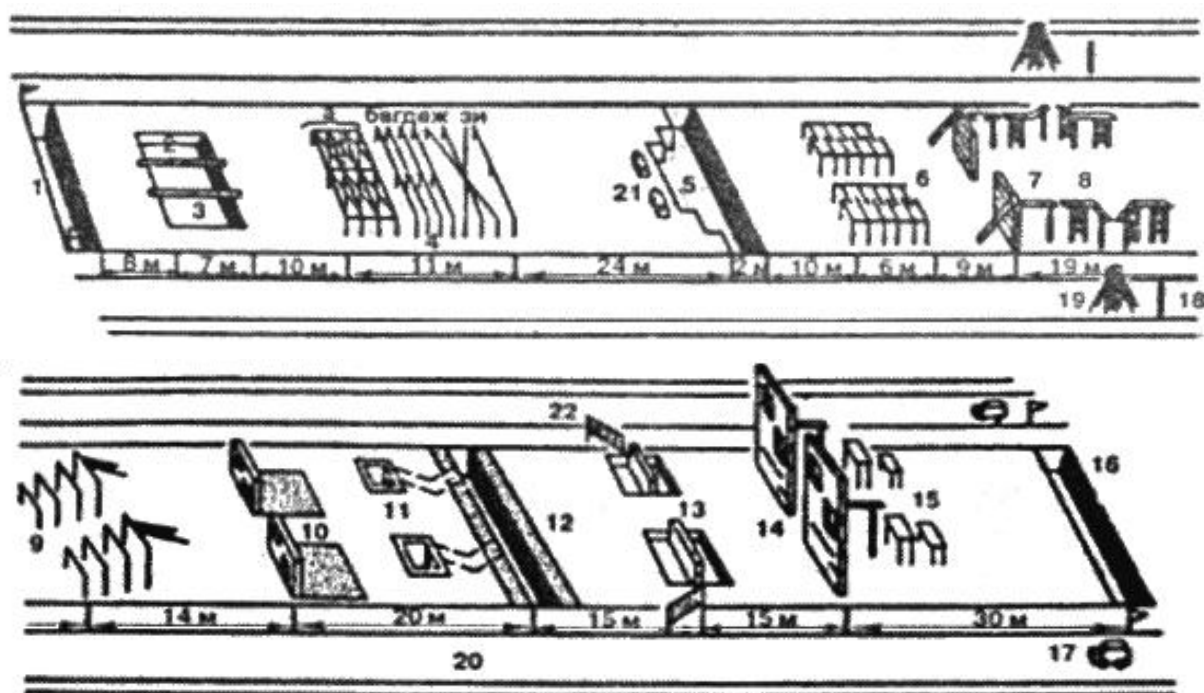


Рис. 2

Полоса препятствий для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей изображена на рис. 3.

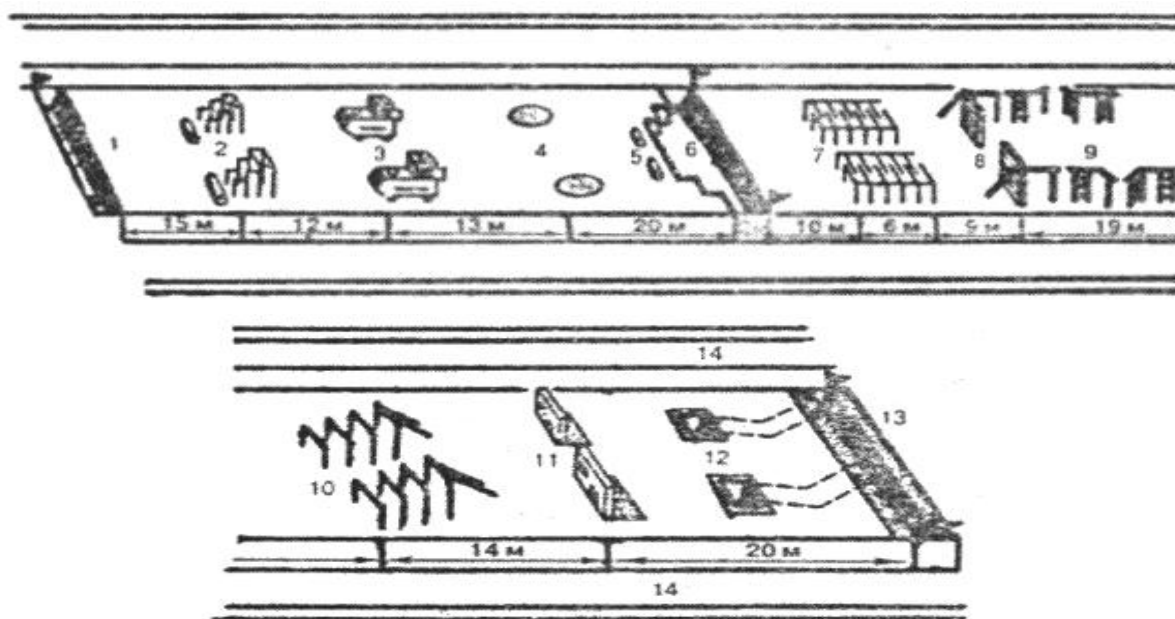


Рис. 3

Полоса препятствий для личного состава Воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища изображена на рис. 4.

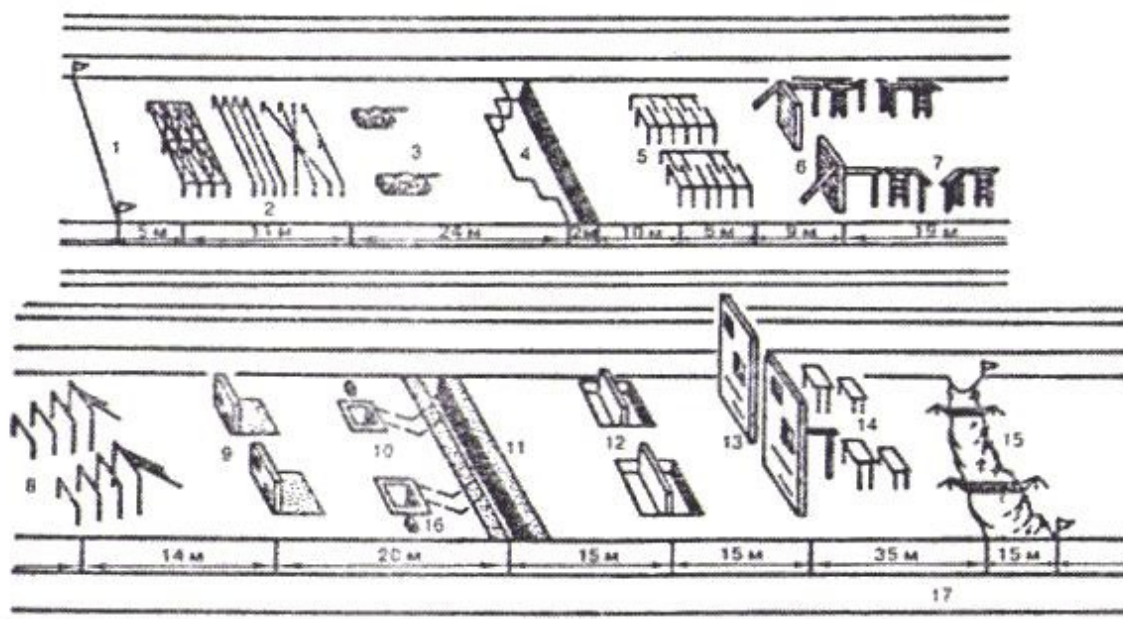


Рис. 4

Полоса препятствий для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок изображена на рис. 5.

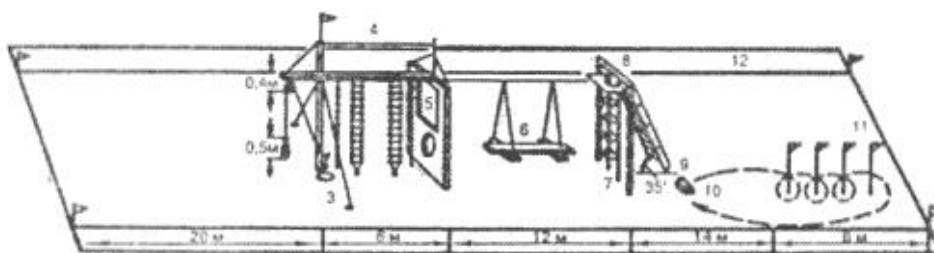


Рис. 5

Полоса препятствий для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах изображена на рис. 6.

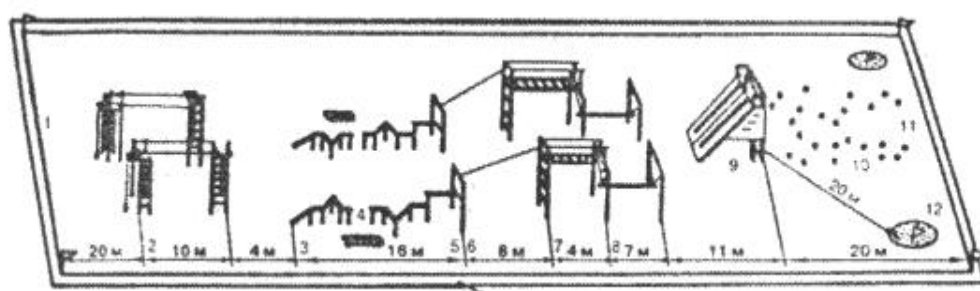


Рис. 6

В нормативных документах органов внутренних дел первое упоминание о преодолении препятствий было изложено в приказе МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412 «Об утверждении наставления по физической подготовке органов внутренних дел». Для изучения приемов преодоления препятствий, а также для проверки подготовленности сотрудников по данному разделу в учебных заведениях МВД России и по возможности в органах внутренних дел оборудуются полосы препятствий. Для обучения основным способам преодоления препятствий и выработке у сотрудников физических и волевых качеств устанавливается единая полоса препятствий, введенная НФП – 1966. Также помимо единой полосы, предусматриваются специальные полосы для учебных заведений МВД России (рис. 7), для подразделений специального назначения МВД России (рис. 8), для кинологов (рис. 9) и для пожарных (рис. 10)¹.

¹ Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 29 июня 1996 г. № 412. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

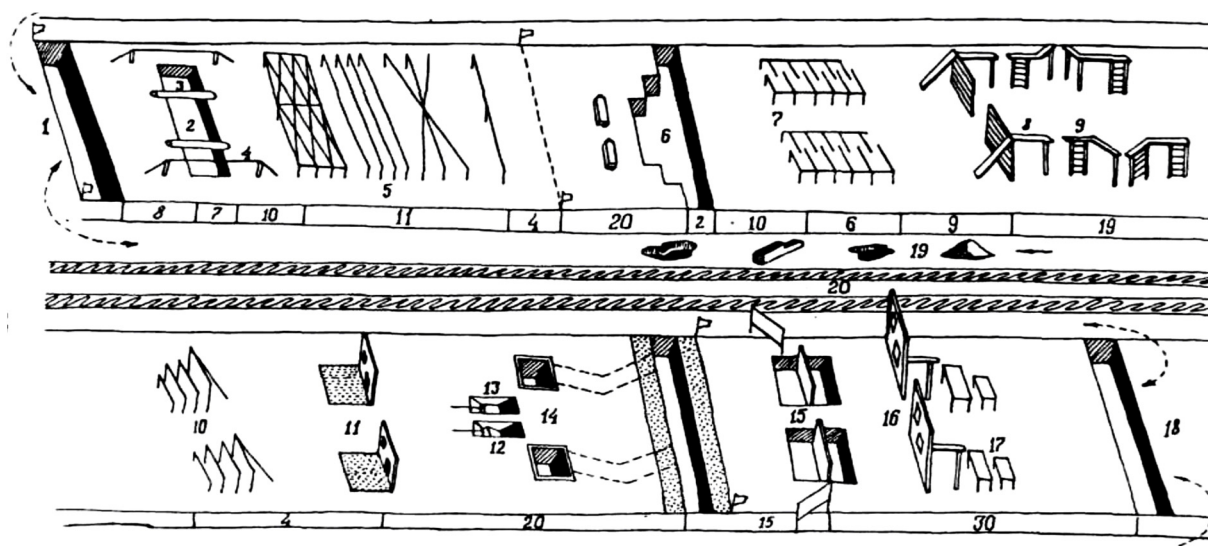


Рис. 7

Полоса препятствий для учебных заведений МВД России (дистанция 200 м) состоит из следующих элементов: 1 – траншея глубиной 1,5 м; 2 – овраг шириной 7 м и глубиной 1,5 м; 3 – бревно длиной 8 м и толщиной 0,3 м; 4 – канат на столбах с оттяжками (высота столбов – 2 м); 5 – завал длиной или шириной 4,5 м; 6 – ров шириной 2 – 2,5 – 3 м; 7 – лабиринт; 8 – забор высотой 2 м с наклонной доской; 9 – разрушенный мост; 10 – разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8 – 1,2 – 1,5 – 1,8 м; 11 – стенка высотой 1,1 м с двумя проломами; 12 – «карман» с грузом; 13 – груз – ящик массой 40 кг с лямкой для вытаскивания из «кармана»; 14 – колодец и ход сообщения; 15 – палисадник, установленный в середине канавы; 16 – фасад дома с окнами; 17 – балка длиной 4 м с площадками для спрыгивания; 18 – финишная траншея глубиной 1,5 м; 19 – участок длиной 40 м для отработки действий по внезапному сигналу, на котором размещены: насыпь, две воронки и стенка; 20 – беговая дорожка.

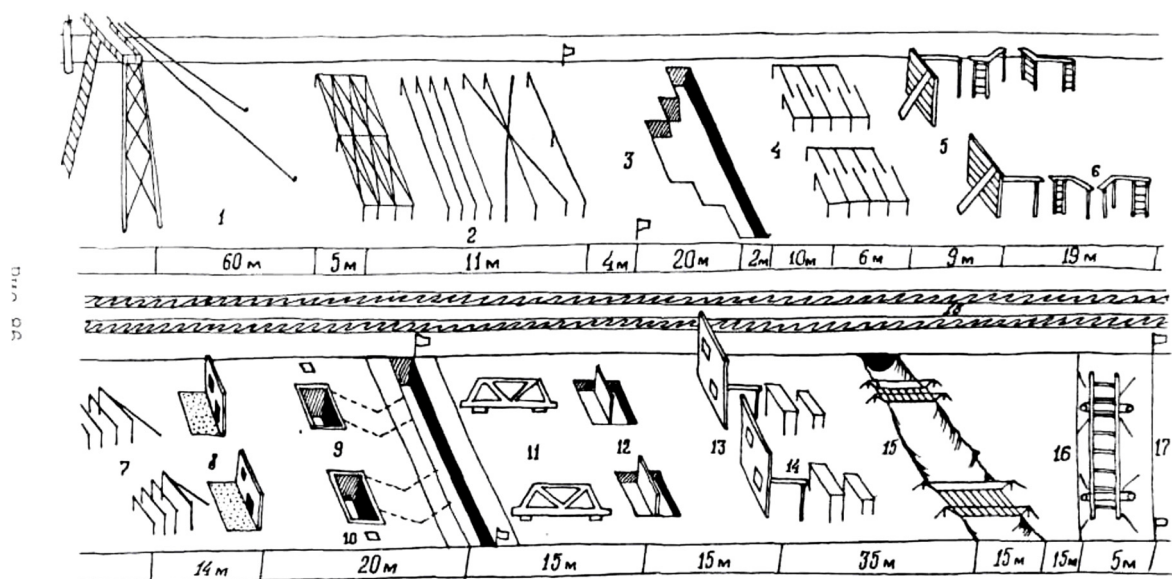


Рис. 8

Полоса препятствий для подразделений специального назначения МВД России (дистанция 280 м) состоит из следующих элементов: 1 – типовая трассовая горка; 2 – завал длиной 11 м и шириной 4,5 м; 3 – ров шириной 2 – 2,5 – 3 м; 4 – лабиринт; 5 – забор высотой 2 м с наклонной доской; 6 – разрушенный мост; 7 – разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8 – 1,2 – 1,5 – 1,8 м; 8 – стенка высотой 1,1 м с двумя проломами; 9 – колодец и ход сообщения; 10 – ящик массой 26 кг с ручками для переноски; 11 – макет моста и железнодорожного полотна; 12 – палисадник, установленный в середине канавы; 13 – фасад дома с окнами; 14 – балка длиной 4 м с площадками для прыгивания; 15 – ров шириной 15 м и глубиной 1,5 м (через ров на столбах высотой 2 м натянуты канаты для лазания и перекинуты ее качающиеся на тросах трапы); 16 – бетонная труба под насыпью; 17 – линия финиша; 18 – беговая дорожка.

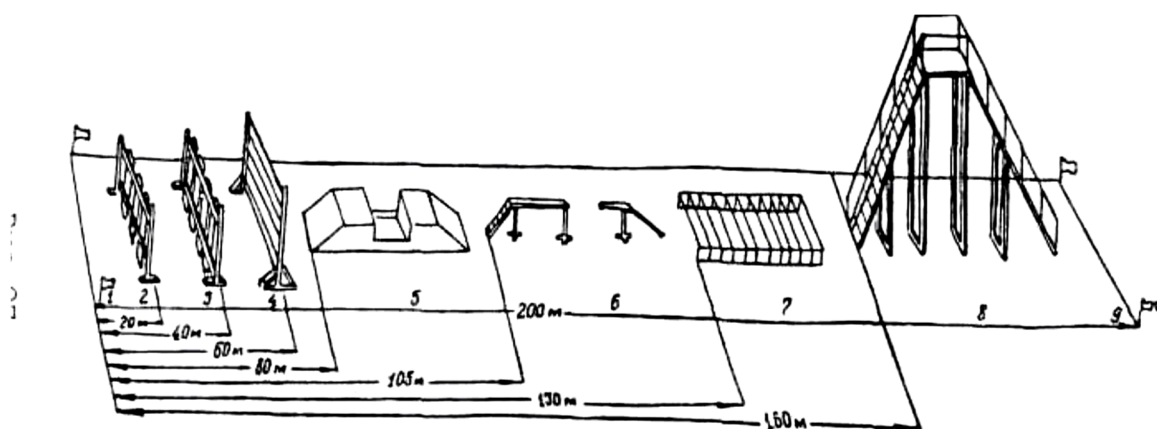


Рис. 9

Полоса препятствий для кинологов (дистанция 200 м) состоит из следующих элементов: 1 – линия старта; 2 – «зубчатый палисадник» (каркас шириной 2 м, высотой 1 м); 3 – «кустарник» (каркас 2 м х 70 см из брусков 5 х 10 см с прикрепленными к нему прутьями, выступающими на 60 см); 4 – «забор» (каркас шириной и высотой 2 м); 5 – «канава» (препятствие из двух одинаковых помостов длиной 2 м и шириной 1,5 м); 6 – «бревно» (ствол длиной 8 м и диаметром 25 см, верхняя поверхность шириной 18 см); 7 – «лаз» (коридор высотой 0,5 м, длиной 10 м и шириной 2 м); 8 – «лестница» (платформа длиной 1,7 м шириной 1,2 м, толщиной 4–5 см, укрепленная на высоте 4 м на столбах); 9 – линия финиша.

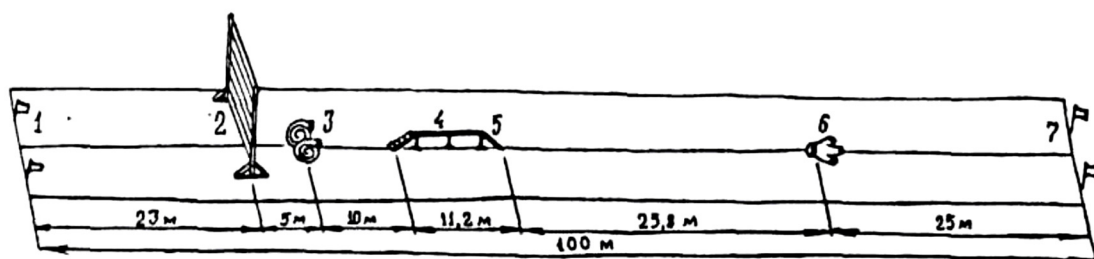
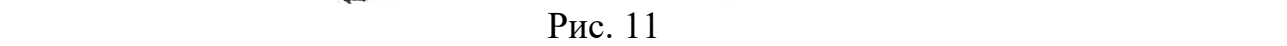


Рис. 10

Полоса препятствий для пожарных (дистанция 100 м) состоит из следующих элементов: 1 – линия старта; 2 – «забор»; 3 – два льняных рукава длиной по 20 м в скатках; 4 – «бревно»; 5 – ограничительная линия; 6 – трехходовое разветвление; 7 – линия финиша. Выполняется с исходного положения – стоя перед линией старта (ствол находится в любом положении).



В настоящее время в МВД России широко распространена

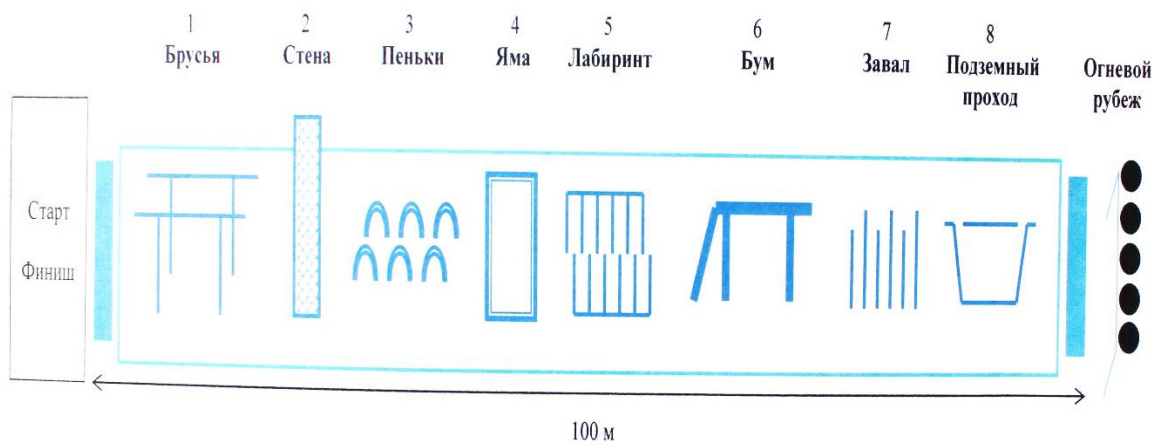


Рис. 12

2. Подготовка к преодолению препятствий как педагогический процесс

2.1. Педагогические аспекты подготовки к преодолению препятствий

В качестве теоретической и научно-методической основы подготовки сотрудников ОВД к преодолению препятствий выступают общепедагогические принципы и методы обучения и воспитания.

При рассмотрении частных методик подготовки по преодолению препятствий необходимо акцентировать внимание на теориях поэтапного формирования способностей программированного обучения и функциональных резервах.

Основываясь на теоретической базе поэтапного формирования способностей при постоянном повторении какого-либо приема, связанного с преодолением препятствий (с акцентированием внимания сначала на его внешнюю форму), сочетаемого с проговариванием поэтапных действий этого приема, происходит более эффективное усвоение и закрепление приема в двигательной, а также мыслительной сфере. В истоках обучения любому виду двигательной активности данная теория предусматривает построение некой ориентировочной базы: понимание сущности данной двигательной активности (приема), выбор ориентиров, т. е. составление представлений о том, каким образом и в какой поочередности необходимо совершать данную двигательную активность (прием). Основа ориентировки предусматривает и определяет наиболее оптимальные методы и способы достижения запланированной учебной цели. Все это применимо и к обучению применению различных техник и комбинаций преодоления препятствий, требующих от сотрудника высокого уровня координации. Однако данный теоретический материал наиболее эффективно применять комплексно с иными теориями обучения, вследствие своей неполноты активизации интеллектуальных, а также эмоци-

ональных процессов, не принимая в учет вопросы воспитывающего обучения¹.

В основе программированного обучения преодолению препятствий находятся методы активного целеполагания, планирование конечных, а также промежуточных задач, поэтапное и постепенное освоение программного материала, актуализация наиболее оптимальных методов усвоения теоретического и практического материала, увеличение активности сотрудников ОВД в обучении².

Из теоретического материала программированного обучения при преподавании преодоления препятствий применяются следующие положения:

- оптимизированные формы учебного материала;
- распределение теоретического и практического материала на определенные блоки и разработка наиболее подходящей последовательности усвоения данных блоков согласно с построением внутренней логической цепочки данного материала;
- обращение внимания на наличие прослеживаемой обратной связи в процессе обучения;
- повышение уровня самостоятельности в процессе обучения у сотрудников ОВД, индивидуальный подход в их обучении, повышение плотности в календарном плане занятий, масштабное использование современных технических средств³.

При решении воспитательных задач в процессе обучения необходимо учитывать основные принципы данной теории – научности; воспитания в процессе служебно-боевой деятельности, а также в коллективе и через него; необходимое применение индивидуального подхода при воспитании и обучении личного состава с опорой на положительное; совмещение повышенной требовательности в процессе обучения с уважением к личным достоинствам подчиненных и постоянным вниманием к ним;

¹ Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для академич. бакалавриата. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – С. 43.

² Беспалько В.П. Программированное обучение. Дидактические основы. – М.: Высшая школа, 1970. – С. 69.

³ Крэм Д. Программированное обучение и обучающие машины. – М.: Мир, 1965. – С. 71.

единства, согласованности и преемственности воспитательных воздействий.

Обучение способам и технике преодоления препятствий, развитие и совершенствование основных и специальных физических и психических качеств, формирование необходимых жизненно-важных и применяемых в повседневной деятельности умений и навыков должно осуществляться с применением принципов сознательности и активности, а также наглядности, системности и последовательности в процессе обучения. Кроме этого, необходимо учитывать доступность и прочность получаемых знаний, умений и навыков; принцип коллективизма и индивидуального подхода¹.

В процессе обучения преодолению препятствий воспитательными методами являются убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример.

Предназначение **метода убеждения**, в первую очередь, заключается в совершенствовании общего мировоззрения обучаемых и создания идейной убежденности. Данный метод направлен на:

- целенаправленное воздействие на самосознание сотрудников;
- стимуляцию у обучаемых мотивационной сферы учебной, служебной и боевой деятельности;
- мобилизацию личного состава к действиям в условиях специфических экстремальных ситуаций, создание устойчивой модели поведения при выполнении учебных задач;
- побуждение сотрудников к самовоспитанию, самоанализу при выполнении служебной деятельности.

Метод упражнения относится к основным передовым методам, оказывающим воспитательное влияние на личность, которые используются в процессе систематической физической подготовки сотрудников ОВД, в том числе по преодолению препятствий. Данный метод развивает творческие навыки и способности, вырабатывает определенные необходимые навыки практической деятельности, а также формирует поведенческие привычки, способствует закаливанию воли и формированию характера,

¹ Куписевич Ч. Основы общей дидактики / пер. с польск. О.В. Долженко. – М.: Высшая школа, 1986. – С. 111.

укреплению физического развития. Это обуславливается тем, что в своем содержании процесс подготовки по преодолению препятствий является системой определенных действий и поступков, которая требует высокого напряжения физических и духовных сил сотрудников.

По способам выполнения все приемы и действия по преодолению полосы препятствий в структуре МВД подразделяются на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальными способами преодоления полосы препятствий являются преодоления препятствий отдельными сотрудниками в индивидуальном порядке, в свою очередь, коллективными являются преодоления препятствий в составе подразделений и отдельных групп.

Метод поощрения основан на позитивной оценке успешно выполненных действий личного состава в качестве стимулирования к эффективному выполнению предстоящей деятельности и решению поставленных задач. Основными функциями данного метода являются стимулирование деятельности, поведения, самовоспитания сотрудников, а также формирование активно-положительного отношения к занятиям по преодолению препятствий. Для того чтобы метод поощрения являлся действенным и стимулирующим фактором личного состава к эффективной деятельности в процессе обучения, необходимым условием его применения является соблюдение ряда педагогических условий, которые заключаются в поощрении, характеризующемся гласностью и объективностью, соответствующем реальным заслугам конкретного лица, являющемся своевременным и сопровождающемся повышением требовательности к данному сотруднику.

Метод принуждения основывается на повышенных требованиях педагога к действиям обучающегося. Для более качественного применения данного метода в процессе обучения личного состава по преодолению препятствий необходимо соблюдать следующий ряд условий: принуждение должно иметь необходимое обоснование, подчиняться интересам качественного повышения условий процесса подготовки по преодолению препятствий, необходимо повышение дисциплины, а также сплочения служебного коллектива. Основным условием применения данно-

го метода является соблюдение педагогом моральных и этических норм в отношении к обучаемому.

Пример также служит эффективным методом воспитания. В его основе лежит подражательный рефлекс – социально-психологический закон взаимодействия. Вместе с тем, пример является составной частью предыдущих методов воспитания, обязательным условием их действенности. В подготовке военнослужащих по преодолению препятствий этот метод наиболее продуктивен. Образцовое преодоление препятствий, как правило, вызывает подражание, которое может быть сильным побудительным мотивом к обучению. Таким образом, рассмотренные нами методы воспитания являются основными, используемыми в процессе подготовки обучающихся по преодолению препятствий. Однако это не исключает и применение других методов, так как процесс воспитания – дело творческое, требующее постоянного совершенствования, поиска и обновления рациональных приемов и методов педагогического воздействия на личность и коллектив в целом¹.

Методы обучения технике преодоления препятствий делятся на три группы: словесные (объяснение, описание, разбор, беседа, рассказ, указание, оценка, команда, подсчет); наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий, звуковая и световая сигнализации); практические (при разучивании – в целом, по частям, по разделениям, с помощью; при совершенствовании – равномерный, повторный, повторно-соревновательный, контрольный, соревновательный).

Словесные методы активизируют весь процесс обучения. Они способствуют осуществлению руководства всем процессом обучения и воспитания обучающихся, формированию более полных и отчетливых представлений, помогают глубже осмыслить и активнее воспринимать учебную задачу, позволяют анализировать и оценивать результаты усвоения учебного материала.

Эти методы отличаются друг от друга содержанием и некоторыми особенностями методики их применения.

¹ Краевский В.В. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – С. 134.

Объяснение – важнейший способ развития сознательного отношения к двигательным действиям, призванный отвечать на главный вопрос: почему?

Описание – способ создания представления о двигательном действии.

Разбор – анализ действий, производимый после выполнения какого-либо задания. Он может быть односторонним (когда его проводит только обучающий) или двусторонним (в виде беседы).

Беседа – произвольная форма общения, протекающая в виде вопросов обучающего и ответов обучаемых или свободного обсуждения взглядов.

Рассказ – повествовательная форма изложения изучаемого материала.

Указание – форма распоряжения, отличающаяся краткостью и требующая безоговорочного исполнения. Через него обучаемые получают точную ориентацию (без обоснования) для решения задач и исправления ошибок.

Оценка – результат анализа выполнения двигательного действия.

Команда – специфический и наиболее распространенный метод использования слова в процессе обучения. Она имеет форму приказа для немедленного исполнения действия, его окончания или изменения темпа движений.

Подсчет – способ регулирования темпа выполнения движения.

Наглядные методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного воздействия, создают у занимающихся более разностороннее представление о двигательном действии и способствуют быстрому, глубокому прочному его усвоению.

Показ – широко распространенный метод обучения. По существу – это обучение путем подражания, эффективность которого обусловлена следующим: готовностью обучаемых к подражанию, т. е. соответствием уровня их подготовленности сложности изучаемого упражнения, приема или действия, полнотой представления занимающихся об изучаемом упражнении, приеме или действии; мотивацией обучаемых, стремлением их к активному изучению данного упражнения, приема или действия.

2.2. Единство функций обучения и воспитания в процессе преподавания преодоления препятствий

Процесс обучения преодолению препятствий комплексно влияет на сотрудников ОВД, и грани между функциями обучения и воспитания весьма относительно. Условное выделение этих функций целесообразно в практической деятельности педагога, особенно при планировании задач обучения преодолению препятствий.

Функция обучения предполагает усвоение специальных научных знаний предмета его понятий, закономерностей, умений, навыков и т. п.

Воспитательная функция формирует нравственность, этику, определенные взгляды, убеждения, соответствующее поведение в служебном коллективе. Воспитательная функция органически вытекает из самого содержания и методов обучения предмету, но вместе с тем, она осуществляется посредством специальной организации общения педагога с обучаемыми.

Между обучением и воспитанием существует следующая связь: процесс воспитания при правильной организации оказывает благотворное влияние на характер обучения, так как воспитание дисциплинированности, организованности, активности и других качеств создает условия для более успешного обучения. Иными словами, эти функции находятся в сложно переплетающихся связях: одна предшествует другой, является ее причиной; другая – ее следствием и одновременно условием активизации первопричины¹.

Реализация функции обучения в процессе практики осуществляется через:

- комплекс задач занятия, включающих в себя задачи обучения и воспитания;
- деятельность на занятиях, которая бы обеспечила их решение в большей или меньшей мере;
- сочетание разнообразных методов, форм и средств обучения;

¹ Сластёнин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. Педагогика: учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений. – М.: Школа-Пресс, 1997. – С. 214.

– контроль процесса обучения и анализ его результатов, позволяющий оценивать ход осуществления всех функций.

Все компоненты учебного процесса надо рассматривать в закономерной взаимосвязи, что обеспечивает определенный результат¹.

¹ Прокопьев И.И. Педагогика Избранные лекции: учеб. пособие: в 3 ч. – Гродно: ГрГУ, 1997. – С. 34.

3. Физиологическая характеристика организма при преодолении полосы препятствий.

Эффективные техники преодоления отдельных элементов полосы препятствий, основанные на биомеханике движений человека

3.1. Физиологическая характеристика преодоления препятствий. Изменения в организме человека, преодолевающего полосу препятствий

Преодоление полосы препятствий – это совокупность сложных комплексных упражнений, которые требуют от организма максимального физиологического обеспечения. В преодолении полосы препятствий в организме происходят изменения, связанные с кислородтранспортной системой. В ходе прохождения дистанции в организме присутствуют как анаэробные, так и аэробные процессы. Данная нагрузка является нагрузкой субмаксимальной анаэробной мощности. По характеру протекания во времени и по структуре движений они относятся к ациклическим (преодоление отдельных препятствий), несмотря на это, в них присутствуют движения и циклического характера (бег до препятствий, между ними и после них); по кинематическим и динамическим характеристикам – к стандартно-переменным, а по характеру работы мышц – к скоростно-силовым. По времени преодоления препятствий и характеру работы мышц эти упражнения можно отнести к упражнениям на скоростно-силовую выносливость; по объему активной мышечной массы и развиваемому утомлению – к глобальным (в выполнении задействовано более половины всей мышечной массы тела). По энергетической мощности они характеризуются как очень тяжелые. Тяжесть работы усугубляется внешними условиями выполнения упражнений: формой одежды, наличием оружия и др.

Физическая нагрузка субмаксимальной анаэробной мощности определяет энергообеспечение ведущих мышц, главным образом, за счет окислительных процессов, связанных с непрерывным потреблением организмом кислорода и расходом его

работающими мышцами. Из-за недостаточного снабжения работающих мышц кислородом основным типом получения энергии для поддержания работоспособности является анаэробный гликогенолиз с образованием молочной кислоты. Утомление при такой нагрузке связано главным образом с накоплением больших величин кислородного долга и накоплением лактата в мышцах и крови из-за активного гликогенолиза, обуславливая снижение рН в организме¹. Помимо этого, в центральной нервной системе, так же как и при нагрузке максимальной аэробной мощности, развивается запредельное торможение. Данная нагрузка задействует все ведущие физиологические системы и механизмы, тем самым результативность будет определяться следующими факторами: емкостью и мощностью лактоцидной (гликолитической) энергетической системы рабочих мышц, функциональными (мощностными) свойствами нервно-мышечного аппарата, а также кислородо-транспортными возможностями организма (особенно сердечно-сосудистой системы) и аэробными (окислительными) возможностями рабочих мышц. Показатели частоты сердечных сокращений, систолического объема, сердечного выброса и легочной вентиляции достигают максимальных индивидуальных значений (например, во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений достигает 200 ударов в минуту и более, систолический объем – 120–210 мл, минутный объем дыхания 100–110 л)².

Упражнения субмаксимальной анаэробной мощности, выполненные до предела, например, в период соревнований, являются одними из самых напряженных как для психики, так и для организма спортсмена. Для поддержания результативности и роста спортивных показателей необходимо исключать частое выполнение данной нагрузки с максимальной выкладкой, так как велик риск потери спортивной формы, в результате наступления перетренированности³.

¹ Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – С. 158.

² Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017. – С. 88.

³ Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 93.

В данном виде спорта, учитывая специфику воздействия на физиологию спортсмена, а также условия прохождения дистанции, основными физическими качествами и способностями являются скоростная выносливость, сила, ловкость и скорость. Из-за широкого спектра этих качеств и способностей тренировки в преодолении полосы препятствий со стрельбой отличаются своей многоплановостью.

3.2. Эффективные техники преодоления отдельных элементов полосы препятствий, основанные на биомеханике движений человека

Преодоление препятствий включает в себя приемы, которые различаются формой, техникой выполнения, сложностью и степенью доступности. Однако, несмотря на исключительное разнообразие, все они в большей или меньшей степени сходны по структуре и технике, так как в основе их выполнения лежат объективно существующие закономерности. Основу техники преодоления отдельного препятствия составляют разбег, толчок, полет (опора о препятствие) и приземление. Характерный признак преодоления препятствий – предопределенность внешней формы при незначительном наличии естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом (бег, ходьба, прыжки). Остальные двигательные действия развиваются в искусственных условиях, определяемых конструкцией препятствий¹.

Таким образом, моторика сотрудника, преодолевающего препятствия, базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, не используемых в обыденной жизни, но могущих стать предметом их совершенствования и, как следствие, средством физического развития.

Совокупность специфических двигательных задач, которые могут возникать перед сотрудником ОВД в практической деятельности, определяет содержание подготовки по преодолению препятствий, ее сущность и место среди других разделов физической подготовки.

¹ Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 143.

Рациональная техника преодоления препятствий базируется на умении сотрудников совершать непрерывное быстрое поступательное движение за счет минимальных задержек в опорных элементах техники преодоления препятствий, обеспечивать минимальное колебание общего центра тяжести (ОЦТ) тела по вертикали.

«Брусья»

Брусья преодолеваются без помощи ног в упоре на руках. Прохождение данного препятствия осуществляется в три этапа: запрыгивание на брусья, непосредственное преодоление препятствия в упоре на руках, соскок с брусьев.

Техника преодоления препятствия «брусья» в опоре на руках толчком. Запрыгивание на брусья осуществляется с разбега от стартовой линии (рис. 13). Для отталкивания толчковая нога ставится в удобное для отталкивания положение, таким образом, чтобы общий центр тяжести (ОЦТ) тела был впереди. По инерции в данном случае тело движется по направлению вперед-вверх под углом 30–35°. В фазе полета, ухватившись двумя руками за горизонтальную часть препятствия, осуществляется отталкивание руками в том же направлении. Приземление осуществляется руками на препятствие, после чего следует еще одно отталкивание руками, поджимая ноги к груди (рис. 14). Таким образом, осуществляются прыжковые действия при помощи рук до окончания брусов (жердей) (рис. 15). Соскок с препятствия осуществляется с конечной части препятствия (рис. 16,17).



Рис. 13



Рис. 14

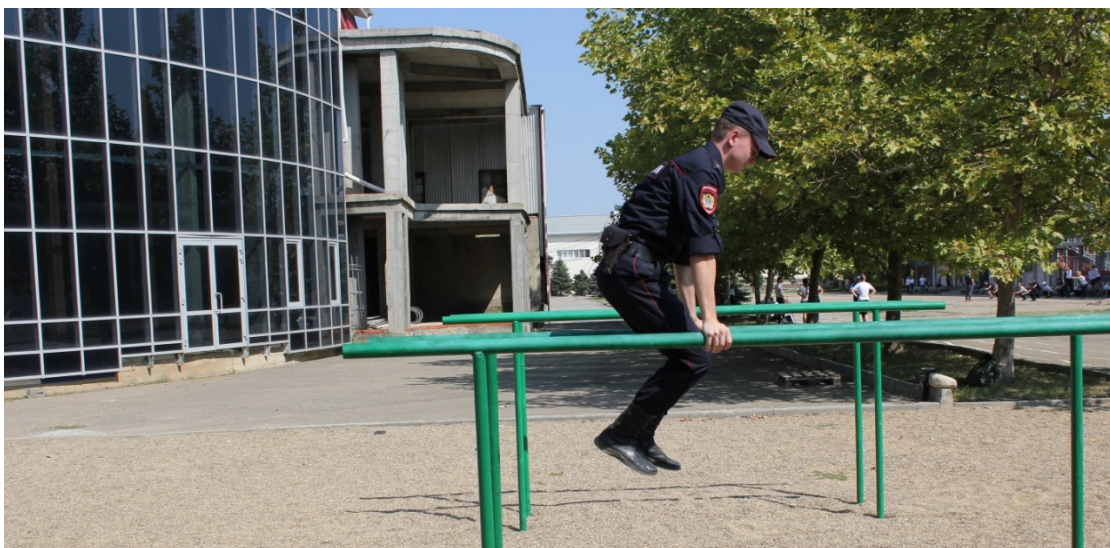


Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

Техника преодоления препятствия «брусья» в упоре на руках с последующей сменой рук. Запрыгивание на препятствие осуществляется с остановкой после разбега от стартовой линии перед препятствием. Ухватившись двумя руками о горизонтальную поверхность брусьев, производится отталкивание ногами от земли и руками от поверхности препятствия так, чтобы тело двигалось вверх под углом 90° , далее необходимо опереться руками о брусья, как изображено на рисунке 18.



Рис. 18

После запрыгивания переносим центр тяжести на одну руку (правую либо левую), а другую руку передвигаем вперед, после чего переносим центр тяжести на эту руку. Таким образом, повторяем цикл, меняя руки (рис. 19, 20).



Рис. 19



Рис. 20

Соскок с препятствия осуществляется переносом центра тяжести на две руки, сгибанием рук в локтях, тем самым опуская корпус тела на уровень горизонтальной поверхности препятствия для снижения высоты при схождении с препятствия и непосредственным спрыгиванием (рис. 21, 22).



Рис. 21



Рис. 22

Характерные ошибки при преодолении данного препятствия прыжками на руках чаще всего связаны с чрезмерным смещением общего центра тяжести тела вперед (рис. 23), а при хождении на руках – назад, что приводит к дестабилизации равновесия (рис. 24).



Рис. 23



Рис. 24

«Стена»

Преодоление препятствия «стена» состоит из фазы разбега, отталкивания, опоры о препятствие и приземления. Характерной особенностью разбега является увеличение длины последнего шага (рис. 25). При этом ОЦТ тела находится сзади, вне площади опоры. Сила реакции опоры увеличивает угол вылета, поэтому вертикальная скорость также увеличивается. Кроме того, увеличению вертикальной скорости способствует сильный толчок с полным разгибанием опорной ноги, выпрямлением туловища, движением рук вверх и зацеплением о верхний край препятствия, подтягиванием тела к верхнему краю препятствия и махом другой ногой вперед-вверх. Общий центр тяжести тела перемещается по траектории и резко поднимается вверх, но на незначительную высоту над препятствием.



Рис. 25

Техника преодоления препятствия «стена» с опорой рукой и ногой. После фаз разбега и отталкивания тело по инерции движется вперед-вверх. В момент, когда ОЦТ тела поднимется над верхним краем препятствия, необходимо подставить ногу (левую либо правую) таким образом, чтобы она вместе с руками служила опорой (рис. 26, 27).



Рис. 26



Рис. 27

Для перехода в фазу приземления необходимо, убрав ту руку, которая находится между рукой и опорной ногой, передвинуть не опорную ногу на другую сторону препятствия (рис. 28). После этого сместить ОЦТ тела вперед и спрыгнуть с препятствия (рис. 29).

Приземление осуществляется на обе ноги (толчковая находится впереди) (рис. 30). Общий центр тяжести тела перемещается ближе к передней части площади опоры, что обеспечивает безостановочное продолжение движения вперед (рис. 31).



Рис. 28

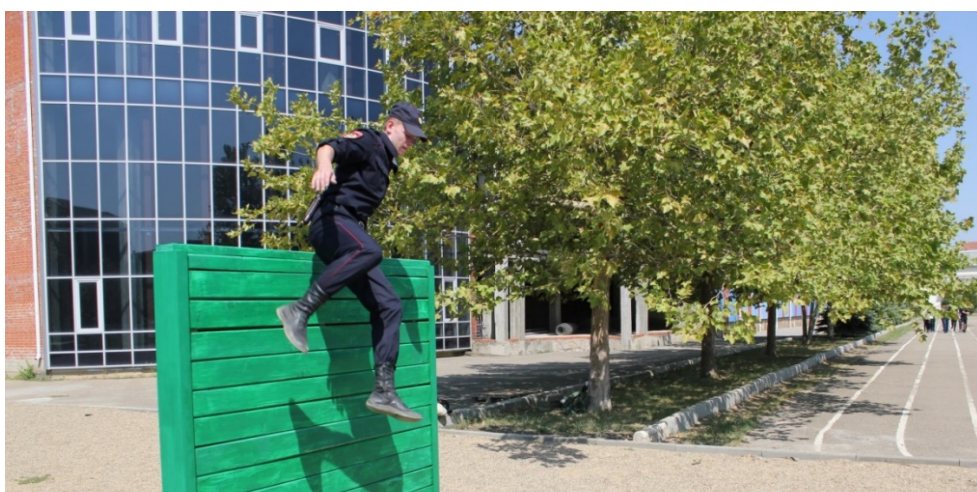


Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

Техника преодоления препятствия «стена» с опорой на грудь. После фаз разбега и отталкивания тело по инерции движется вперед-вверх. В момент, когда ОЦТ тела поднимется над верхним краем препятствия необходимо опереться животом о верхний край препятствия так, чтобы ОЦТ тела находился в точке опоры (рис. 32).



Рис. 32

Приземление в данном случае осуществляется путем смещения общего центра тяжести вперед-влево либо вперед-вправо и перекидыванием ног через препятствия с противоположной стороны от ОЦТ, опираясь одной рукой о вертикальную поверхность препятствия и другой рукой о верхнюю ее часть (рис. 33).

Приземление осуществляется на обе ноги (толчковая находится впереди) (рис. 34). Общий центр тяжести тела перемещается ближе к передней части площади опоры, что обеспечивает безостановочное продолжение движения вперед (рис. 35).



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

Наиболее часто допускаемой ошибкой при преодолении данного препятствия является слишком низкая постановка ноги при отталкивании от стены, что приводит к недостаточному выносу ОТЦ тела над уровнем верхнего края препятствия (рис. 36).



Рис. 36

«Пеньки»

Наиболее оптимальная техника преодоления препятствия «пеньки» связана с неизменным направлением ОТЦ тела вперед

после бега между препятствиями. При преодолении препятствия общий центр тяжести тела должен находиться ровно между правым и левым столбцами шин (рис. 37, 39, 40).

При забегании на препятствие положение рук, движение которых осуществлялось вдоль туловища, меняется на перпендикулярное туловищу (рис. 38). Стопа ставится на шину под углом приблизительно $55\text{--}60^\circ$.



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

При схождении с препятствия общий центр тяжести остается в неизменном положении, движение рук вновь осуществляется вдоль туловища, скорость движения тела также не меняется (рис. 41–43).



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

Наиболее встречаемые ошибки при преодолении препятствия «пеньки» связаны с неправильной постановкой стопы на шину. Чем больше выход за верхнюю и нижнюю границу оптимального угла постановки стопы, тем выше шанс соскальзывания ноги с шины и, в итоге, падения с препятствия (рис. 44, 45).



Рис. 44



Рис. 45

«Ров»

Преодоление препятствия «ров» состоит из следующих фаз: разбег, толчок, полет и приземление. Разбег начинается ускорением за 8–10 шагов до препятствия, скорость его должна быть оптимальной, т. е. такой, при которой можно выполнять отталкивание. Наиболее оптимальная техника преодоления данного препятствия предполагает отталкивание одной толчковой ногой (рис. 46–48).

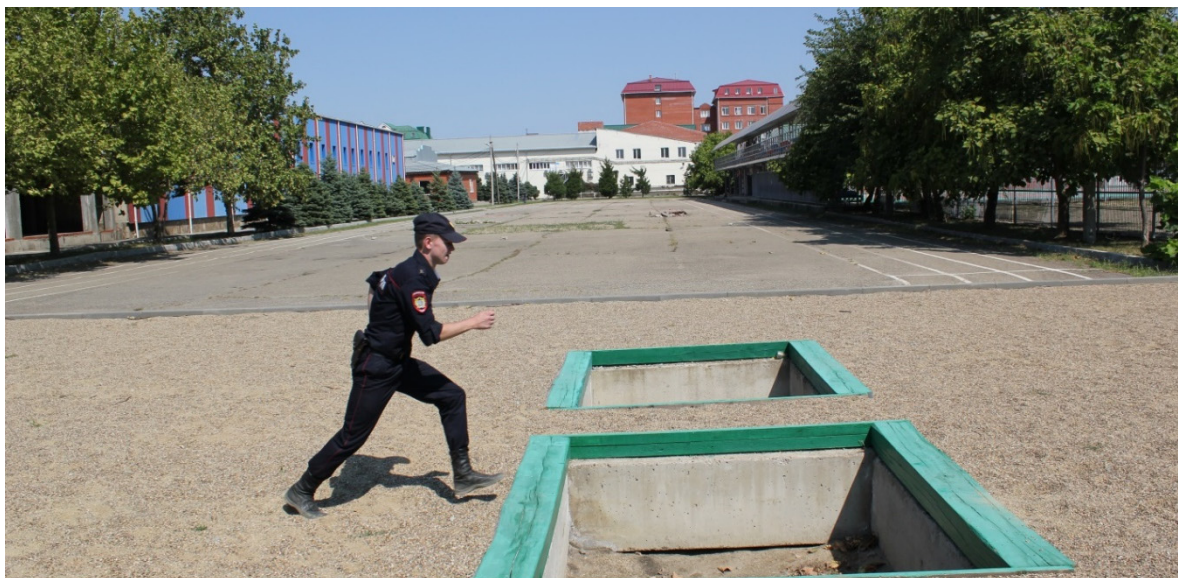


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

«Лабиринт»

Преодоление данного препятствия предполагает скоординированную работу ног и рук, где ноги выполняют функцию передвижения, руки – сохранения в устойчивом положении и направления в необходимую сторону общего центра тяжести тела.

При вхождении в лабиринт параллельно внутреннему столбу препятствия дальняя от него нога ставится на такое расстояние, чтобы ближняя к столбу нога свободно проходила в этом промежутке (рис. 49).



Рис. 49

Свободной ногой делается шаг к следующему внутреннему столбу препятствия, обхватывая руками перпендикулярно направленные горизонтальные части препятствия (рис. 50–53).



Рис. 50



Рис. 51

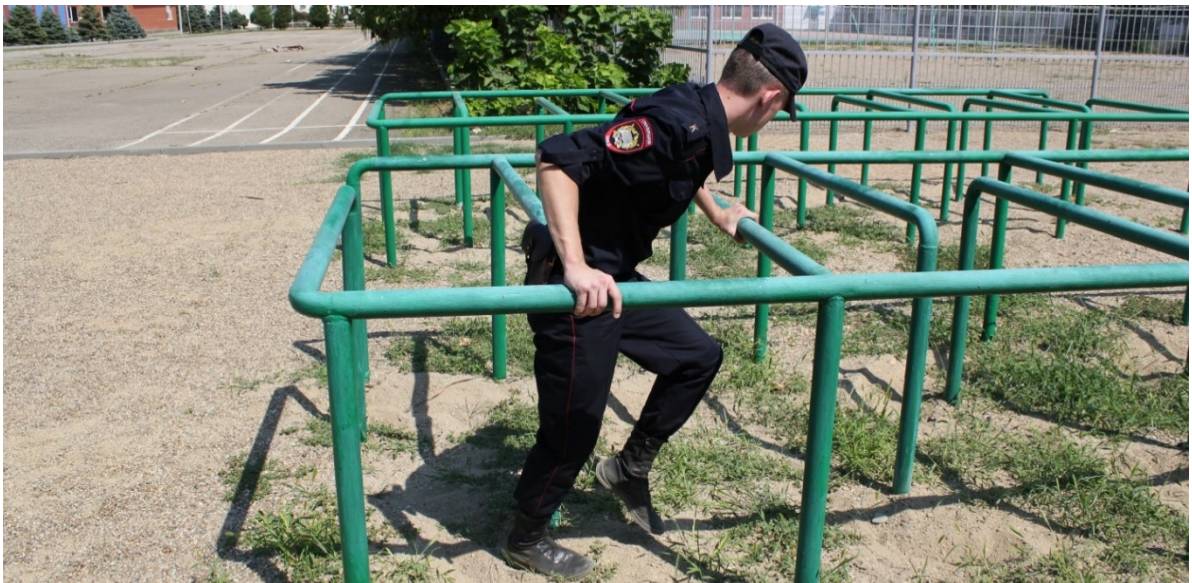


Рис. 52

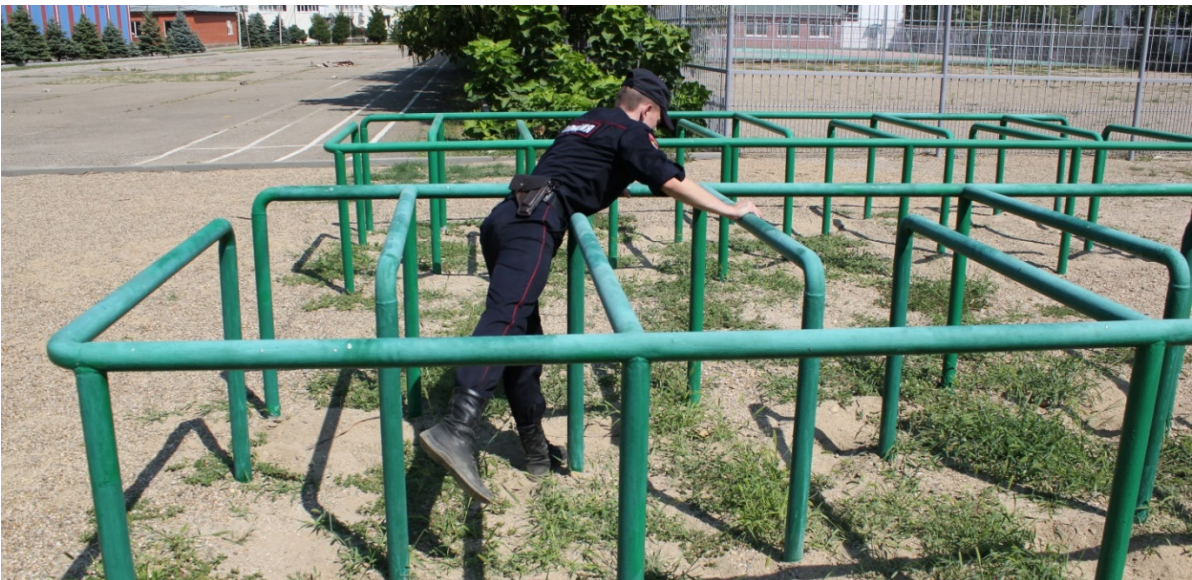


Рис. 53

Выход из препятствия осуществляется таким образом, чтобы в окончании преодолевающий препятствие находился по центру между правой и левой стороной препятствия, для того чтобы забегание на следующее препятствие происходило по прямой линии (рис. 54, 55).



Рис. 54



Рис. 55

«Бум»

Общий центр тяжести тела должен находиться ниже, чем при обычном передвижении. Это придает устойчивость на высоких и узких опорах и позволяет сохранять темп продвижения.

Забегание на препятствие осуществляется в 3–4 шага, руки должны быть расправлены в стороны для наибольшего контроля равновесия, по окончании препятствия необходимо на краю сооружения присесть на одну ногу и осуществить сход с препят-

ствия (рис. 56–62). Данный способ намного оптимальнее, чем прыгивание, так как снижается нагрузка на суставы и значительно меньше теряется темп продвижения.



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

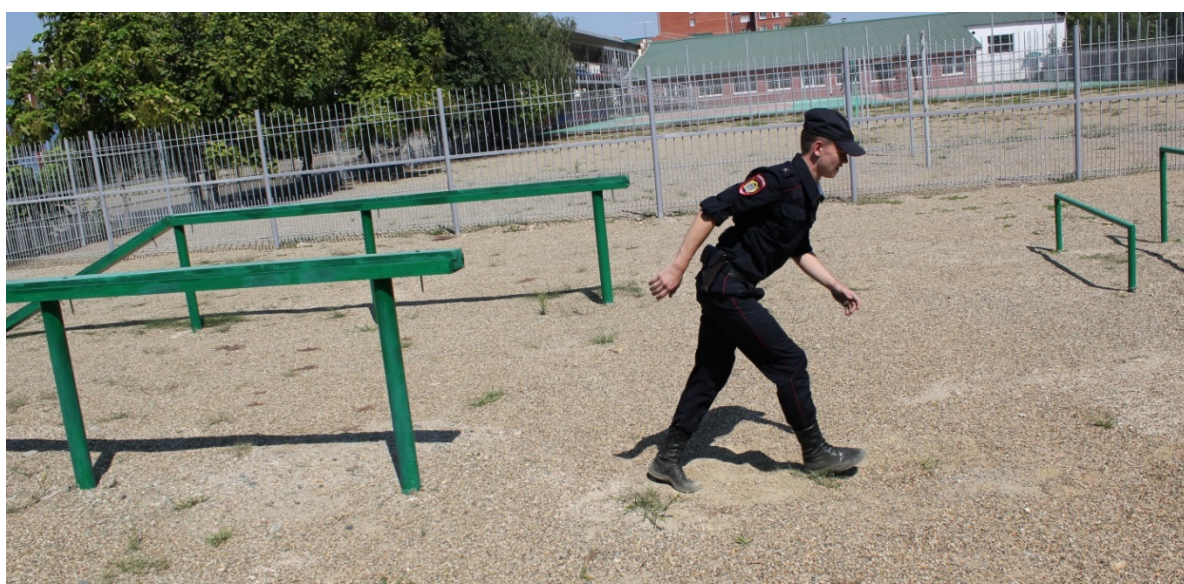


Рис. 62

«Завал»

Данное препятствие преодолевается перепрыгиванием через низкую перекладину и пролезанием под высокой перекладиной.

При перепрыгивании через низкую перекладину необходимо двумя руками охватиться о горизонтальную ее часть и перепрыгнуть через правую либо левую сторону, для того чтобы не тратить время на приседание и вставание между перекладинами (рис. 63–67).



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

«Подземный переход»

При прыжках в глубину ОЦТ тела снижается над опорой, угол наклона туловища становится несколько больше, чем при обычном движении и по возможности с опорой на одну (рис. 71, 72) либо на две руки (рис. 68–70), что позволяет уменьшать нагрузку на мышцы ног при приземлении.



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

Выскакивания с препятствия выполняются в следующем порядке: толчком ноги от грунта и опоры руками о край препятствия подать туловище вперед, ОЦТ тела имеет минимальное расстояние от препятствия, горизонтальная скорость при этом минимальная (рис. 73–75).



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

На рис. 76–78 изображено выскакивание с препятствия «подземный переход» с опорой в угол.



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

4. Особенности осуществления стрельбы и стрелковой подготовки в преодолении полосы препятствий

Главной особенностью стрельбы в преодолении полосы препятствий является повышенная частота сердечных сокращений и чрезмерное возбуждение нервной системы при ее осуществлении, вследствие предшествующей физической нагрузки.

При чрезмерном общем возбуждении организма нарушается концентрация внимания, в результате чего у сотрудника ОВД, преодолевающего полосу препятствий, повышается рассеянность, увеличивается переключаемость внимания. Чаще всего данные явления проявляются при неосознанном переводе взгляда с мушки на целик либо на мишень. Данный эффект усиливается повышенной скоростью производства выстрелов.

Также высокое нервное возбуждение негативно сказывается на мелкой моторике сотрудника: снижается качество работы пальца при нажатии на спусковой крючок, становится сложнее удерживать мушку в целике, а также удерживать прицельное приспособление в необходимом районе на мишенной установке.

Еще одной особенностью в данном виде спорта является осуществление стрельбы по мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков диаметром 200 мм. В результате того что при попадании в диск, он падает, спортсмен видит промахнулся он или нет, что непосредственно влияет на его психологическое состояние.

Для достижения спортивного результата в стрельбе при преодолении полосы препятствий сотруднику прежде всего необходимо приобрести определенный уровень развития физических качеств, овладеть навыками техники стрельбы, в том числе, под физической нагрузкой и научиться регулировать свое психическое состояние. Точность попадания в мишень зависит от многих факторов: степени напряжения мышц в изготовке, точности прицеливания, правильной техники нажима на спусковой крючок и психического состояния. Основное условие меткого выстрела – скоординированное выполнение всех действий от выстрела к выстрелу. Здесь необходима высокая степень устойчивости системы стрелок-оружие. Длительные многочасовые тренировки и соревновательные старты вызывают утомление у спортсмена (сотруд-

ника ОВД), которое образуется в результате физиологических изменений (сдвигов) в работающих мышцах и системах организма. Эти физиологические сдвиги представляют собой естественную ответную реакцию организма и создают некоторый тренировочный эффект.

Основными средствами стрелковой подготовки являются упражнения с оружием и без него, выполняемые спортсменами (сотрудниками ОВД) на всем протяжении занятий по стрельбе из боевого оружия.

Все тренировочные упражнения имеют свое назначение соответственно виду подготовки: технической, физической, специальной физической, психологической, тактической.

Одни упражнения направлены на овладение навыками в технике стрельбы, другие – на развитие специальных физических качеств, на приобретение навыков регуляции своего психического состояния¹.

Все упражнения условно делятся на три группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные.

¹ Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1986. – С. 14.

Литература

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: приказ от 29 июня 1996 г. № 412. Доступ из справочной правовой системы «Консультант-Плюс».

2. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ министра обороны Российской Федерации от 31 дек. 2000 г. № 631. Там же.

3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Там же.

4. Положение о Спартакиаде среди коллективов физической культуры организации «Динамо» № 25 МВД России 2018 года, посвященной 95-летию образования Общества «Динамо» от 8 февраля 2018 г. URL: <http://dynamo-mvd.ru>

5. Беспалько В.П. Программированное обучение. Дидактические основы. – М.: Высшая школа, 1970. – 300 с.

6. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.

7. Жукунов Е.В. Преодоление препятствий: учеб.-метод. пособие. – М.: Воениздат, 1990. – 64 с.

8. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

9. Зюзина А.В. Преодоление полосы препятствий и военно-спортивные многоборья. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2006. – 354 с.

10. Керсновский А.А. История русской армии. – М.: Голос, 1992–1994. – 1220 с.

11. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.

12. Краевский В.В. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 256 с.

13. Крэм Д. Программированное обучение и обучающие машины. – М.: Мир, 1965. – 274 с.

14. Куписевич Ч. Основы общей дидактики / пер. с польск. О.В. Долженко. – М.: Высшая школа, 1986.

15. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017 – 144 с.
16. Прокопьев И.И. Педагогика. Избранные лекции: учеб. пособие: в 3 ч. – Гродно: ГрГУ, 1997. – 114 с.
17. Слостёнин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. Педагогика: учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
19. Толковый словарь русского языка / под ред. Д.В. Дмитриева. – М.: АСТ, 2003. – 256 с.
20. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для академич. бакалавриата. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 247 с.

Оглавление

Предисловие.....	3
1. Преодоление препятствий со стрельбой как прикладной вид формирования физических качеств, умений и навыков, необходимых сотруднику органов внутренних дел российской федерации для осуществления успешной практической деятельности...	5
1.1. Терминология «преодоление препятствий».....	5
1.2. История развития преодоления препятствий.....	6
2. Подготовка к преодолению препятствий как педагогический процесс.....	19
2.1. Педагогические аспекты подготовки к преодолению препятствий.....	19
2.2. Единство функций обучения и воспитания в процессе преподавания преодоления препятствий.....	25
3. Физиологическая характеристика организма при преодолении полосы препятствий. эффективные техники преодоления отдельных элементов полосы препятствий, основанные на биомеханике движений человека.....	27
3.1. Физиологическая характеристика преодоления препятствий. изменения в организме человека, преодолевающего полосу препятствий.....	27
3.2. Эффективные техники преодоления отдельных элементов полосы препятствий, основанные на биомеханике движений человека.....	29
4. Особенности осуществления стрельбы и стрелковой подготовки в преодолении полосы препятствий.....	60
Литература.....	62

Учебное издание

Дзюба Александр Святославович

Карелкин Евгений Николаевич

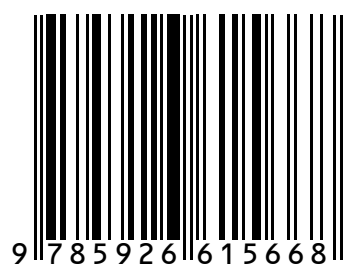
**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ
ИЗ РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *М. О. Дейнега*

Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1566-8



Подписано в печать 28.03.2019. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 3,8. Тираж 70 экз. Заказ 776.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.