

### **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА – ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В аспекте перехода на четырехлетний период обучения в учреждениях образования МВД Республики Беларусь необходимость поиска методических новаций, позволяющих усовершенствовать процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов, обусловлена противоречием, существующим между недостаточным уровнем физической подготовленности абитуриентов и требованиями к физической подготовленности курсантов учреждений образования (УО) МВД. В связи с этим возникает одна из научных проблем, от решения которой во многом зависит эффективность деятельности сотрудников правоохранительных органов – проблема всесторонней интенсификации процесса профессионально-прикладной физической подготовки, которая в короткие сроки позволит формировать комплекс психофизических качеств.

Интенсификация (от лат. *Intensio* – напряжение, усиление) процесса ППФП в условиях обучения в УО МВД определяется программой обучения, предусматривающей рациональную последовательность, эффективные средства и методические приемы обучения; средства, повышающие уровень физической подготовленности и сенсорных систем организма курсантов, оказывающих существенное влияние на формирование техники выполнения боевых приемов борьбы (БПБ). При этом направленность интенсификации физической подготовки курсантов УО МВД определяет особенности организации и методики в зависимости от характера и условий профессиональной деятельности будущих сотрудников правоохранительных органов. Анализ исследований (В.А. Артемьев, С.М. Ашкинази, В.В. Леонов, С.В. Шукан, А.Ф. Ушаков и др.) и результаты наших многолетних тестирований уровня физической подготовленности курсантов УО МВД свидетельствуют, что в процессе ППФП курсантов необходимо акцентировать внимание на развитии их не просто физических, а профессионально-значимых физических качеств (ПЗФК). Исследованиями С.В. Шукана установлено, что ПЗФК сотрудника ОВД являются физические качества, выступающие по своему преимущественному воздействию в комплексной форме («скоростная сила», «силовая выносливость», «скоростная выносливость» и т. д.). При этом каждый БПБ сотрудника милиции представляет собой выполнение не одного конкретного технического действия (движения), а их комбинации. Поэтому при использовании средств подготовки – физических упражнений с целью достижения эффекта комплексного воздействия на организм курсанта – мы сочли целесообразным их комбинирование на основе принципов круговой тренировки, которая нами была успешно апробирована в ходе педагогического эксперимента. В связи с этим поясним указанную организационно-методическую форму занятия, используя понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта.

Круговая тренировка – организационно-методическая форма применения специально подобранных упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Такая цель предполагает не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), но и совершенствование способностей их комплексного проявления: скоростной силы, силовой выносливости и т. п. Материалом для круговой тренировки служат, в основном, технически несложные движения. Эти движения в большинстве случаев имеют ациклическую структуру, но им придается искусственно-циклический характер путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно – как одну целостную тренировочную работу. Таким образом, организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в форме замкнутого круга. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное повторение предписанных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Выделим весьма важный методический аспект круговой тренировки, который состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией.

Особо значимую роль прикладности таких видов учебно-тренировочных занятий следует отметить в подготовке курсантов УО МВД, поскольку их будущая профессиональная деятельность в подавляющем большинстве требует именно комплексного проявления психических и физических личных качеств.

### **О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Требования, предъявляемые к подготовке курсантов, офицеров в сфере огневой подготовки определяются заказчиком кадров. Уместно будет вспомнить исторический факт, что за подписью командующего войсками Гвардии и Петербургского гарнизона 26 августа 1881 г. было введено «Положение об офицерских собраниях в отдельных частях войск». Документ предписывал в целях улучшения подготовки господ офицеров при всех полковых офицерских собраниях «надобно открывать фехтовальные и гимнастические залы, бильярд и стрельбища». Не прошло и нескольких лет, как это требование по приказу военного министра Российской империи генерала инфантерии П.С. Ванновского распространилось на всю армию.

До настоящего времени вопросы профессиональной подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов остаются актуальными. Так, у курсантов, окончивших курс по дисциплине «Огневая подготовка», должна быть сформирована система знаний:

- о нормативных правовых актах, регламентирующих основания и условия применения оружия;
- внутренней и внешней баллистике;
- назначениях, видах и материальной части оружия, боеприпасов и гранат;

приемах и правилах стрельбы из различных видов оружия;  
вопросах ухода хранения и сбережения вооружения.

Также должны быть приобретены и сформированы умения и навыки:

соблюдения необходимых мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами при проведении стрельб и во время исполнения служебных обязанностей;

умелого обращения с различными видами оружия, контроля оружия в условиях сложной психоэмоциональной обстановки, выбора тактики ведения огня в различных ситуациях;

точной и скоростной стрельбы.

Различным аспектам изучения приемов техники стрельбы, психологической подготовки и методики организации процесса обучения в стрельбе посвящены работы известных специалистов в области стрелкового спорта: А.А. Юрьева, Л.М. Ванштейна, М.А. Иткиса и др. Актуальным учебным пособием по обучению навыкам скоростной стрельбы из боевого оружия в условиях реальной обстановки является «Практическая стрельба» В. Крючина (Крючин В. Практическая стрельба. М. : Аркаим, 2006). Разделяя точку зрения данного автора, считаем, что сегодня существует необходимость в некоторых изменениях и дополнениях в общепринятой системе и методике стрелковой подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Основополагающим фактором в определении содержания огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов являются характер и особенности применения ими табельного оружия.

Особенности стрельбы, осуществляемой сотрудниками правоохранительных органов, и способы ведения огня из табельного оружия позволяют сделать вывод, что ряд элементов спортивной техники стрельбы могут отсутствовать в конкретной ситуации применения оружия. В качестве возможного пути разрешения проблемы можно рассматривать внедрение в процесс огневой подготовки так называемой тактической (боевой) стрельбы.

В основе усовершенствованной подготовки – моделирование конкретных стрелковых ситуаций, в которых действительно применялось оружие. Эта система подготовки имеет ряд взаимосвязанных составляющих. 1. Правовая подготовка для оперативного реагирования на существующую угрозу с соблюдением требований законодательства и принятия решения на применение или отказ от применения оружия. 2. Тактическая подготовка для мгновенной оценки обстановки и принятия неотложных мер, направленных на недопущение вредных последствий в результате развития конфликта (столкновения). 3. Техническая и физическая подготовка для быстрого и точного поражения цели. 4. Психологическая подготовка для воспитания психологической устойчивости и способности сделать выстрел на поражение.

Скоростная стрельба с одной и двух рук наиболее соответствует большинству тактических ситуаций. К освоению приемов скоростной стрельбы целесообразно переходить только после курса начального обучения. Цикл последующего обучения может состоять из нескольких этапов при строгом соблюдении принципа «от простого к сложному». Его особенность заключается в ступенчатом построении, при котором обучаемый может выполнять стрельбу более сложного уровня только при твердом усвоении предыдущего материала. Методика тренировки стрелков на всех уровнях сводится к последовательному выполнению подготовительных упражнений, направленных на совершенствование отдельных элементов производства выстрела.

«Одним из основных составляющих ведения точной и быстрой стрельбы является освоение основных технических приемов работы с оружием, основанных на таких принципах, как:

тактическая целесообразность – доказанная и очевидная эффективность их применения в условиях реального огневого контакта;

эргономичность – удобство размещения и использования снаряжения, выполнения действий с оружием с учетом анатомических и физиологических особенностей человека;

универсальность – возможность применения в боевых и иных аналогичных экстремальных ситуациях;

привычность – доведение навыка работы с оружием в процессе тренировок до уровня приобретенного рефлекса» (Тактико-специальная подготовка : практ. рук. : в 3 ч. Ч. 1. Огневая подготовка. Основы практической стрельбы из автомата Калашникова / А.А. Румянцев [и др.]. Минск : Акад. МВД, 2011.).

Особое место в практической подготовке отводится вопросам защиты от огня противника. Непременным условием защиты является движение, использование укрытий, ношение бронежилетов и шлемов. Наиболее распространенным примером движения является «боевой маятник». А. Потаповым предложены подготовительные упражнения и дано следующее определение: «маятник» – это совокупность правильных индивидуально-групповых тактических действий, помноженных на способность сотрудника вести точную эффективную стрельбу при перемещениях в разных уровнях и направлениях» (Потапов А. Приемы стрельбы из пистолета : Практика СМЕРШа. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001). Сотруднику при выполнении служебно-боевых задач необходимо помнить – если поблизости есть укрытие, им лучше воспользоваться. При этом задерживаться стоит только за укрытиями, способными обеспечить надежную защиту. Необходимо учесть и то обстоятельство, что, оставаясь за укрытием, стрелок резко ограничивает собственный обзор и рискует столкнуться с противником неожиданно и в невыгодной для себя ситуации. Поэтому важной составляющей тренировки является развитие у стрелка умения сочетать использование укрытий с непрерывным наблюдением за действиями противника.

Таким образом, внедрение в процесс обучения метода моделирования конкретных стрелковых ситуаций с использованием приемов скоростной стрельбы и защиты от огня противника позволит в полной мере соответствовать требованиям, предъявляемым заказчиком кадров. При этом очень важно, чтобы исторический опыт, а также опыт, накопленный в стрелковом спорте, педагогике и психологии был максимально использован в подготовке сотрудников правоохранительных органов с учетом специфики их профессиональной деятельности.