

УДК 796

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ПИСТОЛЕТА

М. Н. Кузьменко

курсант 2 курса

Днепропетровского государственного университета

внутренних дел (Украина),

учебная группа ДР-942

Научный руководитель: А. Д. Наточий,

старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки

Днепропетровского государственного университета внутренних дел (Украина)

Специально-физическая подготовка стрелка из пистолета имеет важное значение в деятельности сотрудника полиции, т. к. позволяет выработать навыки стрельбы и применять их в экстренных ситуациях.

Существуют специальные упражнения, с нужным подбором нагрузок, соответствующими методами интервальных упражнений не только для поддержания физической подготовки, но и для тренировки техники удержания оружия в руке.

Только после постоянных тренировок с правильно сформированным подходом, без нежелательных последствий, можно увидеть соответствующие результаты, направленные на достижение цели, а именно точности выстрела и правильной техники удержания пистолета в руке.

Специально-физическая подготовка должна проводиться круглогодично, сопровождая и дополняя техническую подготовку стрелка. Основная форма направленности стрелка — это тренировка с оружием, в данном случае с пистолетом, или же макетов в позе изготовки.

Результаты зависят от работоспособности стрелка. Отличное здоровье, функционирование всех систем организма, а также удержание в высоком тоне нервной системы очень важны для правильного реагирования в экстренной ситуации и помогают избежать ошибок при работе с пистолетом.