

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON SHOOTING EFFICIENCY

Аннотация. В статье подчеркивается необходимость физической подготовки как базовой части профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы. Рассматриваются особенности общей и специальной подготовки спортсменов-стрелков. Анализируется связь физической нагрузки и психологического состояния стрелка.

Summary. The article emphasizes the need for physical training as a basic part of the professional training of employees of the penitentiary system. The features of general and special training of athletes-shooters are considered. The relationship between physical activity and the psychological state of the shooter is analyzed.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические упражнения, эффективность стрельбы.

Keywords: physical fitness, exercise, shooting efficiency.

В служебной деятельности физическая и огневая подготовка являются неотъемлемыми частями профессиональной подготовки сотрудника уголовно-исполнительной системы (далее — УИС), которая состоит как из теоретической части, так и из практической. И, как правило, большое внимание уделяется как раз практической части, поскольку каждый сотрудник должен уметь не только владеть огнестрельным оружием, но и правильно его применить в соответствии с законом. В рамках данной статьи мы рассмотрим, как физическая подготовка влияет на эффективность стрельбы.

Упражнения учебных стрельб могут выполняться как в неподвижном состоянии (сидя, лежа или стоя), так и в движении, что касается также и стрельбы в экстремальных ситуациях. Несмотря на то, что в образовательных и исправительных учреждениях ФСИН России у сотрудников стрельба производится в основном в статичном положении, пренебрегать физической подготовкой сотрудникам ни в коем случае нельзя, поскольку любая стрельба связана с напряжением всего организма в целом. К тому же проводятся различного рода соревнования по огневой подготовке, чемпионаты по служебному биатлону, подготовка к которым крайне важна.

Проанализировав научную литературу, нами были изучены исследования, в рамках которых были проведены эксперименты. Целью этих экспериментов служили отбор и оценка физических упражнений, выступающих в качестве

сбивающих факторов перед стрельбой [1]. Основные группы упражнений представлены на рисунке 1.

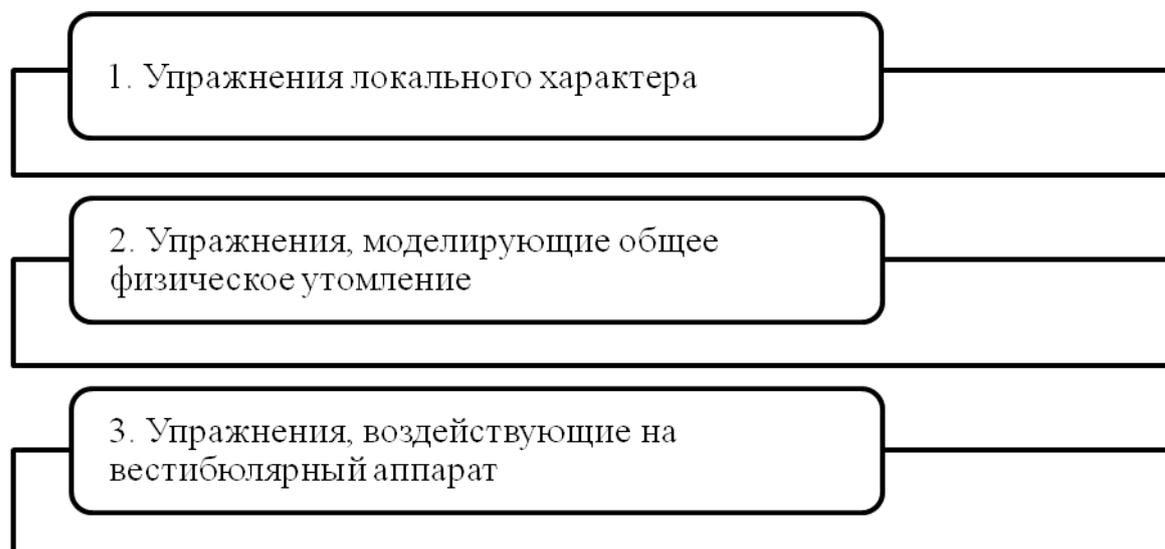


Рис. 1. Три основные группы упражнений, применявшихся в ходе эксперимента

Рассмотрим представленные на рисунке 1 упражнения по отдельности.

1. Упражнения локального характера оказывают воздействие на отдельные группы мышц. Как правило, идет нагрузка на мышцы, прямо задействованные в процессе выстрела, то есть мышцы рук. Нацеленным упражнением на руки является сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Оно является самым оптимальным в качестве контрольной физической нагрузки перед выполнением учебных стрельб.

2. К данной группе были отобраны выпрыгивания вверх из упора присев с махами рук вверх.

3. Прыжки с оборотом на 360° воздействуют на вестибулярный аппарат стрелка. Как правило, проводятся однократно перед началом самой стрельбы, так как эта неожиданная для организма нагрузка наиболее резко сказывается на результатах стрельбы.

Мы выявили, что все упражнения выполнялись с определенной интенсивностью, интервалом и заданным количеством повторений.

Отсюда следует вывод: небольшой уровень физической нагрузки положительно сказывается на результатах и эффективности стрельбы, в то время как при серьезном их увеличении прослеживается ухудшение показателей учебных стрельб.

Как нам известно, любое физическое упражнение несет в себе отдельную степень напряжения, интенсивность, скорость, выполнение которого требует проявления таких качеств организма, как быстрота, ловкость, выносливость и некоторых других, развитие которых положительно влияет на формирование

и укрепление навыков при выполнении упражнений учебных стрельб из огнестрельного оружия. Также здесь важно сказать о необходимости регулярного и систематического занятия спортом.

У спортсменов-стрелков тренировки проводятся по двум видам физической подготовки — общей и специальной.

Общая включает в себя становление телесных свойств организма и ориентируется на выработку выносливости, быстроты, ловкости, а также на улучшение работы дыхательных органов. Выполняется она, как правило, не каждый день, а с периодичностью, так как после тренировки мышцам требуется отдых, в процессе которого как раз происходит рост мышц.

Специальная подготовка нацелена уже на стрелковые упражнения. Начинать ее рекомендуют с подготовительных (подводящих) занятий без оружия, чтобы отработать все действия до точности. Далее уже идут тренировки непосредственно с огнестрельным оружием для отработки результатов.

Также мы считаем нужным отметить тот факт, что физическая нагрузка тесно связана с психологическим состоянием человека, от которого также зависит эффективность стрельбы.

Само по себе занятие спортом снижает уровень стресса, моральной напряженности в результате выработки эндорфина, который в простонародье именуется как «гормон счастья» [2]. Люди, постоянно занимающиеся различного рода спортом, более устойчивы к эмоциональным перенапряжениям.

В свою очередь, психологическая подготовка оказывает влияние на выработку мировоззрения, жизненных ценностей, также стимулирует развитие волевых качеств, способствующих самосовершенствованию спортсменов, в частности стрелков.

Таким образом, мы можем выделить задачи физической подготовки, представленные на рисунке 2.

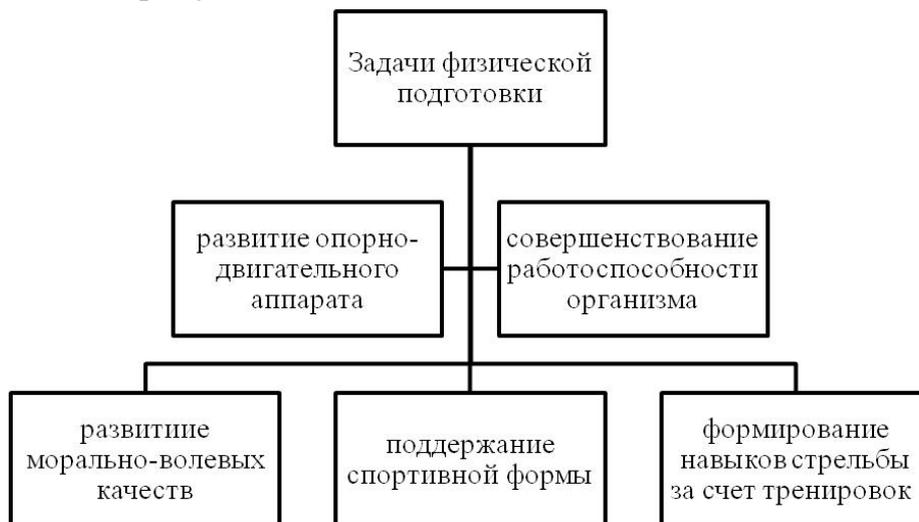


Рис. 2. Задачи физической подготовки

Подводя итог, мы можем сказать следующее. Физическая подготовка в служебной деятельности курсантов и сотрудников ФСИН является базовой составляющей, которая способствует совершенствованию навыков в стрельбе из огнестрельного оружия.

В статье были рассмотрены упражнения различного характера, применяющиеся перед самой стрельбой, в ходе эксперимента. Также изучили особенности общей и специальной подготовки спортсменов-стрелков.

Мы считаем, что в рамках огневой подготовки целесообразно постепенно внедрять указанные ранее группы упражнений (рис. 1) не только для спортсменов, участвующих в соревнованиях по стрельбе и служебному биатлону, но и для курсантов образовательных учреждений, так как в служебной деятельности, в частности в экстремальных условиях, происходит сильное физическое напряжение всего организма, после которого нужно производить стрельбу из пистолета. Здесь же не стоит забывать о всесторонней физической подготовке, состоящей из общей и специальной.

1. Подлипняк Ю. Ф. Специальная стрелковая подготовка к действиям в экстремальных условиях // Боевая подготовка работников органов внутренних дел. М. : МВШМ МВД РФ, 1991. С.187. [Вернуться к статье](#)

2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. Ростов н/Д : Мини Тайп, 2005. С. 357. [Вернуться к статье](#)