

актуальными и послужат делу совершенствования огневой подготовки и общего уровня владения оружием всеми сотрудниками органов внутренних дел.

Список основных источников

1. Сорокин, Е. Боевая стрельба из пистолета. Израильский стиль [Электронный ресурс] / Е. Сорокин. – Режим доступа: http://www.e-reading.club/chapter.php/53784/6/Sorokin__Voevaya_strel%27ba_iz_pistoleta._Izrail%27skiii_stil%27_.html. – Дата доступа: 13.09.2018. [Вернуться к статье](#)
2. Практическая стрельба — лучшая тренировка для спецназа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_97.htm. – Дата доступа: 10.09.2018. [Вернуться к статье](#)
3. 12 критических элементов современной стрелковой подготовки (рекомендации для сотрудников правоохранительных органов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_23.htm. – Дата доступа: 10.09.2018. [Вернуться к статье](#)
4. Коуан, А. Зрение при стрессе [Электронный ресурс] / А. Коуан. – Режим доступа: <http://maxpark.com/community/6635/content/3328796>. – Дата доступа: 10.09.2018. [Вернуться к статье](#)
5. Сибирко, М. А. Формирование морально-психологической устойчивости курсантов образовательных учреждений МВД России в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / М. А. Сибирко. – Воронеж, 2012. – 196 л. [Вернуться к статье](#)

УДК 351.74+799.31

А. В. Стрижанов

A. V. Strizhanov

*Воронежский институт МВД России,
старший преподаватель кафедры огневой подготовки*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

USE OF SPORTS EQUIPMENT IN THE CLASSROOM FOR FIRE TRAINING

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования спортивного оборудования при проведении занятий по огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

Summary. The article discusses the possibilities of using sports equipment for training on fire training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: fire training, police, interactive training methods, sports equipment.

Ключевые слова: огневая подготовка, полиция, интерактивные методы обучения, спортивное оборудование.

Государство и общество предъявляет особые требования к поддержанию высокого уровня специальной подготовки сотрудника полиции в части применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Так, ч. 4 ст. 18 Федерального закона «О полиции» предусматривает обязанность проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1]. В целях поддержания надлежащего уровня огневой выучки с курсантами образовательных организаций проводятся занятия по огневой подготовке в рамках установленного образовательной организацией учебного плана. Однако на начальном этапе обучения приходится сталкиваться с тем фактом, что на фоне достаточно хорошего уровня общефизической подготовки уровень специальных физических навыков в обращении с оружием находится на низком уровне или отсутствует вовсе. В ходе проведенного опроса курсантов 1-го курса очной формы обучения по программе специалитета в количестве 185 человек только 12,4 % респондентов (23 человека) заявили о том, что им приходилось ранее стрелять из огнестрельного оружия, и лишь 3,8 % (7 человек) имели опыт стрельбы из боевого оружия, состоящего на вооружении полиции (пистолет Макарова, автомат Калашникова), а наличие необходимых специальных навыков, таких как быстрое извлечение оружия из кобуры, принятие изготовки, прицеливание, передвижение с оружием, не признал ни один респондент.

Формирование профессионально значимых качеств в стрельбе из боевого оружия связано как раз с формированием необходимых двигательных умений и навыков, которые развиваются в процессе тренировок. Согласно мнению М. И. Бочарова, двигательные умения можно определить как способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения, а двигательные навыки — как освоенные и упроченные действия, которые могут осуществляться без участия сознания (автоматически) и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи [2].

Общефизическая подготовка, включающая в себя должный уровень развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, мышечной силы, позволяет выполнить упражнения, моделирующие ситуации служебной деятельности сотрудника полиции, в нужном соотношении бега, преодоления препятствий и принятия любых положений в процессе стрельбы. Однако, помимо общефизической подготовки, в процессе обучения требуется уделять внимание формированию специальных двигательных умений и навыков, дающих возможность совершенствовать элементы техники стрельбы, таких как изготовка, вынос оружия, прицеливание, передвижение с оружием и техника нажатия на спусковой крючок. Они относятся к действиям координационной направленности по поддержанию устойчивости системы «стрелок — оружие» с хорошо развитой ме-

жмышечной координацией, позволяющей при необходимости мгновенно перестроить темп и ритм стрельбы в зависимости от быстро меняющейся окружающей обстановки.

Выполнение упражнений, связанных с быстрым перемещением, сменой положения для стрельбы, влечет за собой появление инерционных сил, влияющих на движения стрелка. Решение проблемы преодоления инерционных сил является важной задачей при обучении принятию устойчивого положения для стрельбы. Начальным этапом является умение стабилизировать свое тело. Стабилизация тела после быстрой смены позиции (положения) для стрельбы является сложнокоординированным техническим навыком, тренировка которого позволит сократить время принятия устойчивого положения для производства результативного выстрела.

Для тренировки данного навыка целесообразно использовать в ходе проведения занятий специальные балансировочные платформы. Наиболее оптимальным представляется использование платформы BOSU, поскольку она позволяет использовать в процессе тренировки как мягкую резиновую полусферу, так и жесткую пластиковую платформу (рисунок 1).



Рисунок 1 — Балансировочная платформа BOSU

Балансировочная платформа BOSU позволяет выполнять широкий спектр как общефизических упражнений (планка, гиперэкстезии), так и специальных упражнений с оружием (вынос и удержание оружия, шаг и производство выстрела, стабилизация системы «стрелок — оружие» после передвижения с оружием).

Осуществление передвижений при выполнении упражнений и принятие различных положений для стрельбы относятся к категории динамичных действий, в то время как удержание оружия требует статичного напряжения и стабилизации оружия в руке. Этот навык поможет уменьшить время для совмещения прицельных приспособлений и выведения их на линию прицеливания и, как следствие, сократит время, необходимое для производства выстрела. Как показывает статистика применения оружия, в подавляющем большинстве случаев огневой контакт у сотрудников полиции происходит на коротких (до 10

метров) и сверхкоротких (до 6 метров) дистанциях. В данном случае важна выработка умения быстро и эффективно произвести неприцельный выстрел. Для тренировки контроля стабилизации оружия необходима правильная фиксация лучезапястного сустава и контроль системы «стрелок — оружие». Для тренировки мышц в данном случае возможно использование эластичных лент-эспандеров, имеющих различный уровень нагрузки при растяжении.

При построении упражнений с лентой предлагается два возможных варианта. В первом случае лента закрепляется вдоль линии рук и далее на рукоятке пистолета так, чтобы она не мешала правильному удержанию оружия. Обучающийся осуществляет вынос оружия, фиксацию пистолета и удержание его в таком положении (рисунок 2).



Рисунок 2 — Вариант упражнения с лентой за спиной

Второй вариант построения упражнений предполагает расположение ленты ближе к дульному срезу канала ствола оружия. Далее происходит фиксация ленты ногой обучающегося, после чего происходит вынос оружия в цель и удержание его в таком положении. Время выполнения упражнения определяется исходя из уровня тренированности (рисунок 3).

Немаловажной является тренировка правильного нажатия на спусковой крючок, основным элементом которого является изолированная работа указательного пальца,двигающегося строго вдоль линии оси канала ствола оружия. Для формирования рациональной техники нажатия на спусковой крючок предлагается использование пружинного эспандера. Эспандер удерживается в руке по аналогии с рукояткой пистолета, после чего средний, безымянный пальцы и мизинец средней фалангой выжимают клапаны до половины их возможного

хода и фиксируются в этом положении, после чего указательный палец осуществляет плавное нажатие ногтевой фалангой на клапан строго прямо. При выполнении упражнения следует обращать внимание на тот факт, что при нажатии указательным пальцем, остальные пальцы остаются неподвижны на клапанах (рисунок 4).

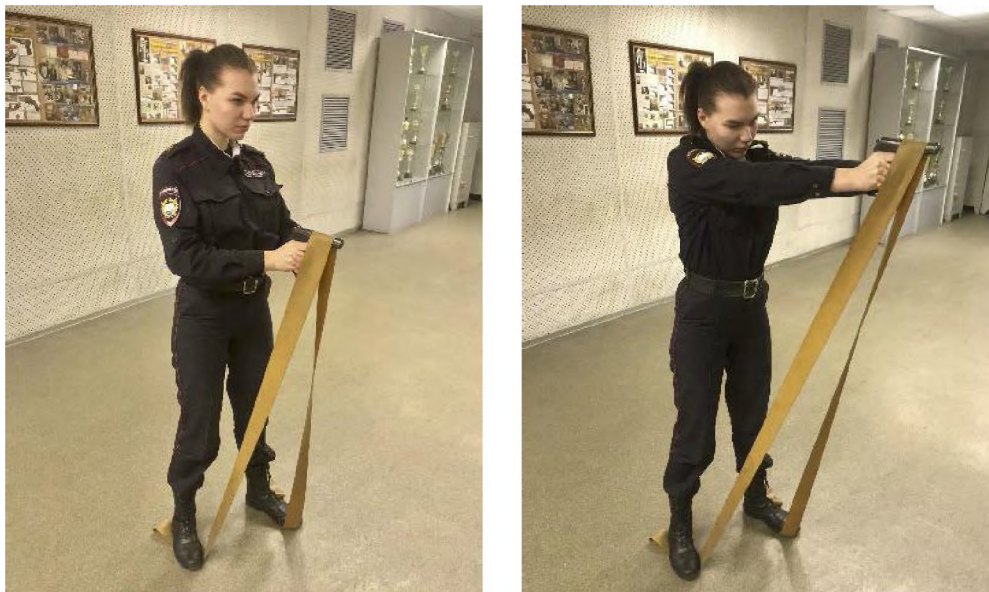


Рисунок 3 — Вариант упражнения с лентой у дульного среза канала ствола

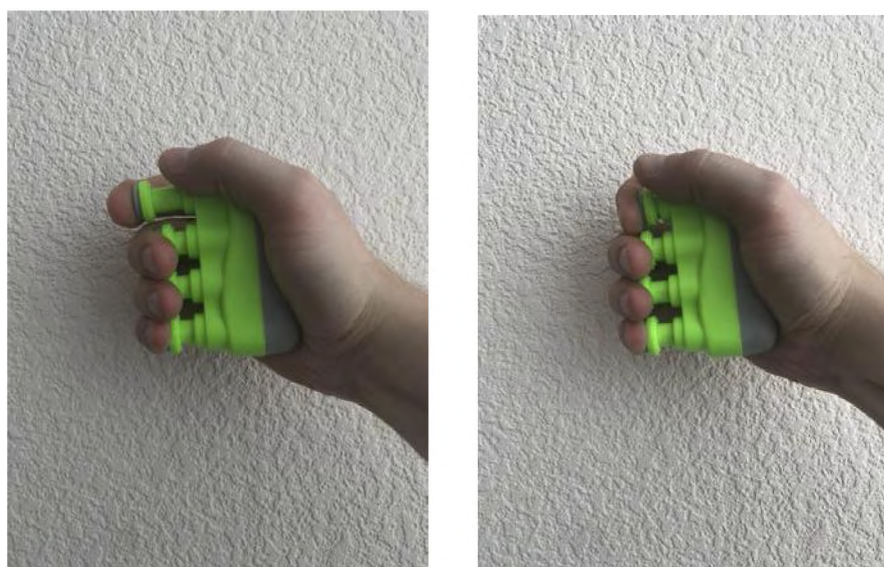


Рисунок 4 — Использование пружинного экспандера

Применение спортивного оборудования на занятиях по огневой подготовке позволяет решать широкий спектр задач по выработке двигательных навыков и умений, необходимых для успешного обращения с оружием. Кроме этого, решается вопрос по тренировке необходимых физических качеств и во вне учебное время, поскольку приведенное выше оборудование не требует для его использования специализированных залов и является общедоступным.

Список основных источников

1. О полиции [Электронный ресурс] : Федер. закон, 7 февр. 2011 г., № 3-ФЗ // Гарант. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12182530/paragraph/30828:1>. – Дата доступа: 02.06.2018. [Вернуться к статье](#)
2. Бочаров, М. И. Частная биомеханика с физиологией движения : монография / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. [Вернуться к статье](#)

УДК 796

С. В. Шукан

S. V. Shukan

*Академия МВД Республики Беларусь,
заместитель начальника кафедры
профессионально-прикладной физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

В. В. Леонов

V. V. Leonov

*Академия МВД Республики Беларусь,
начальник кафедры профессионально-
прикладной физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

**К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПЕЦИФИЧЕСКОГО ПРОЯВЛЕНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ —
ТОЧНОСТИ ДЕЙСТВИЙ КУРСАНТОВ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ABOUT IMPROVING THE SPECIFIC IMPLEMENTATION
OF COORDINATING ABILITIES — THE ACCURACY
OF ACTIONS OF CADETS OF THE EDUCATIONAL
ESTABLISHMENTS OF MILITARY
AND SECURITY FORCES DURING THE PROCESS
OF PROFESSIONALLY ORIENTED PHYSICAL TRAINING**

Аннотация. Статья содержит материалы экспериментально-теоретического изучения аспектов построения учебно-тренировочного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке в учреждениях образования силовых ведомств. Обосновывается необходимость совершенствования специфического проявления координационных способностей — точности действий, от качества которого существенно зависит эффективность выполнения боевых приемов борьбы. Рассматриваются результаты