

А. П. Скачинский
начальник кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД

**ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ
ВЛАДЕНИЯ ОРУЖИЕМ НА ОСНОВЕ
СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**FORMATION OF BASIC SKILLS
OF OWNERSHIP WEAPONS BASED
ON SPECIAL EXERCISES**

Аннотация. В статье анализируются вопросы актуальности применения некоторых специальных упражнений с использованием учебного оружия при обучении курсантов стрельбе из пистолета, рассматриваются особенности их реализации в образовательном процессе. Предлагаемые упражнения позволяют формировать мышечные ощущения, необходимые сотруднику при выполнении служебных задач с оружием.

Ключевые слова: огневая подготовка, элементы стрельбы, умения и навыки, специальные упражнения.

Annotation. The article analyzes the relevance of the use of certain special exercises using training weapons when teaching cadets how to shoot a pistol, and discusses the features of their implementation in the educational process. The proposed exercises allow you to form the muscle sensations necessary for the employee when performing official tasks with weapons.

Keywords: fire training, shooting elements, skills, special exercises.

В настоящее время в рамках занятий по огневой подготовке как в органах внутренних дел, так и в учреждениях образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь активно используются инновационные методики обучения: интерактивные тир, электронные тренажеры и т. п. [1–6]. Однако, несмотря на очевидную пользу указанных средств обучения, они не способны в полной мере дать сотруднику всю полноту мышечных ощущений, необходимых для формирования устойчивых практических навыков обращения с оружием. Поэтому электронные средства обучения следует использовать комплексно, вместе со специальными упражнениями с учебным оружием, направленными на формирование необходимых мышечных ощущений.

Позиция расширения использования интерактивных устройств и непосредственно практических стрельб из боевого оружия при проведении занятий по огневой подготовке оправдана, прежде всего, с точки зрения формирования устойчивых навыков безопасного обращения с оружием в рамках имитации ситуаций служебной деятельности, максимально приближенных к реальным условиям [3–6].

Вместе с тем для подтверждения актуальности упражнений с учебным оружием следует разграничить, какие навыки формируются стреляющими при работе с учебным оружием, а какие — при работе на тренажерах, с электронными тирами. Для этого обратимся к пяти обязательным элементам результативной стрельбы: изготовка, хват, прицеливание, дыхание, спуск курка, — которые актуальны как для спортивной, так и для практической стрельбы [1; 3; 4; 7; 8]. Без длительной наработки указанных элементов нельзя переходить к выполнению стрелковых упражнений с боевым оружием либо выполнению вводных задач с оружием на тренажерах. Нарушение пошагового принципа «от простого к сложному» в обучении, например, плавному спуску курка до момента автоматизации выполняемых двигательных действий при постоянном контроле и самоконтроле правильности выполнения приведет к образованию «срывов» при стрельбе из оружия, бессистемным попыткам корректировать прицеливание, а в дальнейшем — к психологической неуверенности стреляющего в своих навыках и готовности оружия к стрельбе [5; 6]. При выполнении вводных задач на интерактивных тренажерах обучающийся мысленно будет дополнительно отвлекаться на контроль мышечных ощущений при нажатии на спусковой крючок и удержание «ровной мышки», теряя время и контроль изменяющейся ситуации служебной деятельности, а в итоге — демонстрируя недостаточный уровень владения табельным оружием.

Аналогично при выполнении практических упражнений для стрельбы в ограниченное время обучающиеся не должны постоянно контролировать свои действия через процесс мышления. Процесс контроля должен осуществляться стреляющими только через мышечные ощущения, которые необходимо вырабатывать через специальные упражнения с использованием учебного оружия. Следует также отметить проблемы перехода с «медленной» стрельбы (без учета времени) на выполнение упражнений в ограниченное время: курсанты, выполняющие без промахов упражнения в неограниченное время, при ограничении времени в большинстве своем допускают более 50 % промахов. Такое положение вещей говорит о том, что в процессе обучения стрельбе из пистолета у курсантов существуют определенные проблемы, прежде всего связанные с несформированностью основных элементов результативной стрельбы [5; 6].

Таким образом, упражнения с учебным оружием способствуют формированию базовых навыков стрельбы, автоматизации необходимых для выполнения стрелковых упражнений двигательных действий и мышечных ощущений. Выполнение упражнений для стрельбы на электронных тренажерах и имитирующих устройствах, в свою очередь, позволяет совершенствовать навыки владения табельным оружием при перемещении, физических и психоэмоциональных нагрузках, изменении мишенной обстановки и т. п., формируя при этом модели поведения и действий сотрудников в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Исходя из основных задач дисциплины «Огневая подготовка», в Могилевском институте МВД в рамках учебных занятий основные усилия при обучении курсантов направлены на формирование и развитие умений и навыков умелого обращения с различными видами оружия. При этом начальное практическое обучение пяти обязательным элементам результативной стрельбы (изготовка, хват, прицеливание, дыхание, спуск курка) строится поэтапно, от простого к сложному, от пошагового выполнения определенных действий под контролем и по командам преподавателя до ограниченного по времени выполнения элемента стрельбы при самоконтроле курсанта для формирования «мышечной памяти» [2]. Именно в начальном обучении наиболее результативно зарекомендовали себя специальные упражнения с учебным оружием, позволяющие не только формировать базовые умения для стрельбы у курсантов первого и второго курсов, но и своевременно выявлять ошибки и индивидуальные особенности обучающихся, препятствующие дальнейшему закреплению необходимых навыков (таблица). Некоторые из предлагаемых упражнений являются актуальными и для действующих сотрудников как способ самоконтроля уровня подготовленности по основным элементам стрельбы.

В целях предупреждения возможных ошибок при выполнении предлагаемых специальных упражнений необходимо соблюдать следующие условия: четкий показ и объяснение техники выполнения элементов упражнения, первоначальное тщательное разучивание упражнений, поэтапная отработка элементов упражнения, осознанное со стороны обучающегося выполнение упражнения, контроль и своевременное оказание помощи со стороны преподавателя. Кроме того, следует строго следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнения не нарушались меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Специальные упражнения с использованием учебного оружия

Название, назначение	Описание	Организационно-методические указания
<p>«Хват одной рукой» Используется для формирования способа удержания оружия в руке. Целесообразно применять на учебных занятиях с курсантами в рамках разделов «Начальная стрелковая подготовка».</p>	<p>Исходное положение (далее — ИП): стоя, фронтальная изготовка, 9-мм пистолет Макарова учебный (далее — пистолет) направлен в сторону мишенного поля (условной цели), удерживается «ведомой» рукой за затвор хватом сверху. «Раз»: поместить рукоятку пистолета в кисть «ведущей» руки таким образом, чтобы ось канала ствола была продолжением оси предплечья, большой палец выпрямлен вдоль оси канала ствола или приподнят вверх. «Два»: обхватить пальцами рукоятку пистолета, указательный палец вдоль затвора, большой палец выгнут вдоль затвора и прижат к рамке средним усилием (сформировать «вилку»).</p> <p>«Три»: наложить указательный палец на спусковой крючок (не касаясь пистолета справа), выбрать свободный ход крючка. Упражнение выполняется 7–10 раз в 2–3 подхода с 1-минутными паузами для отдыха.</p>	<p>Методически важно: обеспечить плотную посадку пистолета в руке; не отрывать от кисти тыльную часть рамки; обеспечить выставление канала ствола и предплечья на одной линии; распределить основное усилие на рукоятку со стороны кисти в вертикальной плоскости. Характерные ошибки: излишне сильное сжатие рукоятки; лучезаястный сустав не зафиксирован либо изогнут; нажатие на спусковой крючок производится не погтовой фалангой.</p>
<p>«Периметр» Используется для обучения правильному прицеливанию. Целесообразно применять на учебных занятиях с курсантами в рамках разделов «Начальная</p>	<p>ИП: стоя, фронтальная изготовка, руки с пистолетом согнуты в локтях, ствол направлен в сторону цели, курок взведен. Цель: мишень «Грудная фигура с кругами» (№ 4) или «Грудная фигура» (№ 6), установленная по высоте на уровне глаз обучающегося. Расстояние до мишени: 10 метров. Вынести руки с пистолетом в сторону мишени в точку прицеливания, обеспечивая правильность положения мушки в прорези целика, после чего</p>	<p>Методически важно: обеспечить совмещение ровной мушки с точкой прицеливания; обеспечить удержание «ровной мушки» при движении по периметру мишени; стремиться уменьшать горизонтальные колебания оружия при движении по вертикальной линии; стремиться уменьшать вертикальные колебания оружия при движении по горизонтальной линии. Характерные ошибки:</p>

Название, назначение	Описание	Организационно-методические указания
<p>стрелковая подготовка» и «Базовые навыки практической стрельбы из пистолета».</p> <p>«Нажим»</p> <p>Используется для обучения плавному спуску курка.</p> <p>Целесообразно применять на учебных занятиях с курсантами в рамках разделов «Начальная стрелковая подготовка» и «Базовые навыки практической стрельбы из пистолета».</p>	<p>осуществлять движение «ровной мушки» по периметру мишени (попеременно по часовой и против часовой стрелки). Перемещение оружия осуществлять только за счет поворота туловища, сохраняя устойчивость системы «стрелок — оружие».</p> <p>Упражнение выполняется 4–5 раз в 2–3 подхода с 1-минутными паузами для отдыха.</p> <p>ИП: стоя, фронтальная подготовка, руки с пистолетом согнуты в локтях, ствол направлен в сторону условной цели, курок взведен.</p> <p>«Раз»: вынести руки с пистолетом в условную точку прицеливания, обеспечивая правильность положения мушки в прорези целика.</p> <p>«Два»: легко, равномерно и быстро выжать свободный ход спускового крючка.</p> <p>«Три»: нажимая на спусковой крючок, снять курок с боевого взвода.</p> <p>«Четыре»: отпустить спусковой крючок, не меняя плотности охвата рукоятки пистолета.</p> <p>«Пять»: ИП, курок взведен.</p> <p>Упражнение выполняется 7–8 раз в 3–4 подхода с 1-минутными паузами для отдыха.</p>	<p>перемещение оружия за счет изгиба лучезапястных (локтевых, плечевых) суставов; корректировка линии прицеливания за счет изменения положения головы.</p> <p>Методически важно: контролировать при помощи мышечных ощущений неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета, фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе, визуально — сохранение «ровной мушки»; выполнять «доцеливание» (самоконтроль изготочки, хвата, сохранения «ровной мушки» и т. п.).</p> <p>Характерные ошибки:</p> <p>вращательное, а не поступательное движение указательного пальца кисти «ведущей» руки;</p> <p>излишне сильное сжатие рукоятки;</p> <p>фокусировка глаз не на прицельном приспособлении, а на положении пистолета в пространстве.</p> <p>При наличии системных ошибок целесообразно использование дополнительного упражнения «Зрочный нажим» с теми же исходными условиями, но с расположением пистолета параллельно поверхности и визуальным контролем «ровной мушки», неизменности усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксации кисти руки в лучезапястном суставе.</p>

Предложенные выше простые упражнения, являясь основой начальной подготовки стрелка, позволяют осуществлять контроль уровня сформированности базовых элементов стрельбы, а также своевременно определять и устранять характерные и типичные ошибки на ранних этапах обучения. Данный перечень упражнений не является исчерпывающим, может дополняться и изменяться в зависимости от специфики обучения и уровня подготовленности курсантов либо особенностей выполняемых задач сотрудниками различных подразделений органов внутренних дел.

Очевидно, что необходимые мышечные ощущения приобретаются только с помощью специальных тренировочных упражнений с использованием учебного оружия, при правильном их выполнении и многократном повторении. Технические инновационные средства обучения стрельбе из пистолета, которые используются сегодня в органах внутренних дел, являются хорошим дополнением к процессу обучения, но не способны сформировать необходимые для стреляющего элементы «мышечной памяти».

Результаты педагогической практики показывают, что умения быстро извлекать оружие из кобуры, выключать предохранитель, досылать патрон в патронник, мгновенно выполнять контроль хвата, правильно выносить пистолет на линию прицеливания, уверенно выбирать свободный ход спускового крючка и быстро прицеливаться являются не менее важными элементами техники, чем умение правильно обрабатывать спусковой крючок. Причем неправильное выполнение одного из элементов приводит к сбою в системе всего комплекса обращения с оружием и, как следствие, к снижению результативности стрельбы. Поскольку все вышеперечисленные элементы являются взаимосвязанными, то и отрабатывать их они должны соответствующим образом — неразрывно, в комплексе.

Список основных источников

1. Гилев, А. М. Огневая подготовка сотрудников правоохранительных органов: теория, методика, практика / А. М. Гилев, О. М. Несмелова // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф., Пермь, 11–13 апр. 2016 г. / ФКОУ ВО Перм. ин-т ФСИН России. — Пермь, 2016. — С. 213–215.

2. Гончаренко, Э. А. Огневая подготовка : метод. рекомендации / Э. А. Гончаренко. — Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2015. — 108 с.

3. Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел : практическое пособие / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД ; сост.: В. В. Грамакин [и др.]. — Минск : Академия МВД, 2007. — 154 с.

4. Огневая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / И. Н. Калуцкий [и др.] ; под общ. ред. Ю. В. Ключко. — Рязань : Академия ФСИН России, 2015. — 335 с.

5. Чернецкий, Р. Е. Квалификационные требования для сотрудников органов внутренних дел в системе профессиональной подготовки по дисциплине «Огневая подготовка» / Р. Е. Чернецкий // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь : материалы науч.-практ. конф., Минск, 28 янв. 2005 г. / Акад. МВД Респ. Беларусь. — Минск, 2005. — С. 225–226.

6. Румянцев, А. А. О совершенствовании методики обучения владению огнестрельным оружием в высших учебных заведениях МВД Республики Беларусь / А. А. Румянцев, А. Н. Филипенко // Проблемы правоохранительной деятельности. Международный журнал. — 2011. — № 1. — С. 73–74.

7. Жамков, Ф. И. Начальная подготовка стрелка-спортсмена : учеб. пособие для общественных инструкторов и тренеров / Ф. И. Жамков. — М. : Общество «Динамо», 1979. — 141 с.

8. Кинль, В. А. Пулевая стрельба : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. А. Кинль. — М. : Просвещение, 1989. — 206 с.

УДК 796.431.22

Е. П. Титова

*доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД,
кандидат педагогических наук*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПРЫГУНОВ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF LONG JUMP FROM THE RUNNING OF DOMESTIC AND FOREIGN JUMPERS

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ техники прыжков в длину с разбега отечественных и зарубежных спортсменов. Показаны отличительные особенности техники выполнения фаз прыжка отечественными и зарубежными прыгунами в длину.

Ключевые слова: прыжки в длину, отечественные и зарубежные прыгуны, техника прыжков в длину, фазы прыжка.

Annotation. The article presents a comparative analysis of the technique of long jump from the running of domestic and foreign athletes. The distinctive features of the technique of performing the phases of the jump by domestic and foreign long jumpers are shown.