

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 355.543.2

### **ВЫЯВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ХАРАКТЕРНЫХ ОШИБОК ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ВЫСТРЕЛА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

*А. О. Артёмишин*

*курсант 2 курса факультета милиции*

*Могилевского института МВД Республики Беларусь*

*Научный руководитель: Э. А. Гончаренко,*

*старший преподаватель кафедры*

*прикладной-физической и тактико-специальной подготовки*

*Могилевского института МВД Республики Беларусь*

Основными задачами в обучении курсанта умению владеть оружием являются повышение устойчивости оружия из неудобных положений и производство первого выстрела. Одним из способов решения этих задач является выполнение специальных подготовительных упражнений и подбор эффективных средств и методов обучения [1].

Поначалу неопытный стрелок сталкивается с характерными для новичка проблемами при стрельбе. Казалось бы, все делается правильно, но почему-то пули не летят туда, куда нужно. Некоторые стрелки после ряда неудачных попыток даже опускают руки, так как проблема никак не решается. Вследствие этого возникают неверные предположения, что у стрелка есть какие-то неисправимые дефекты (плохое зрение, анатомические особенности и т. д.). Но на самом деле эти проблемы возникают из-за ряда стандартных ошибок для новичка, которые возможно исправить. Свою работу над ошибками следует начать с правильной пристрелки оружия. Также нужно учитывать тот факт, что часто одна стрелковая проблема является результатом нескольких стрелковых ошибок.

Самой распространенной проблемой у начинающего стрелка является тряска пистолета. Часто из-за волнения у стрелка начинают трястись руки и, как следствие, пистолет. Причиной данной ошибки является перенапряжение мышц рук, волнение. Устранение проблемы заключается в том, что тряска (тремор), как правило, возникает от перенапряжения. Нужно выбросить ненужные мысли из головы и сконцентрироваться на мишени. При регулярной тренировке тряска (тремор) рук быстро пройдет. Для начала нужно попробовать

слегка расслабить или напрячь мышцы, участвующие в удержании пистолета. В какой-то момент при смене усилия хвата пистолет перестанет трястись.

Вторая распространенная проблема заключается в неравномерном расположении пробоин в нижней части мишени. Главной ошибкой при данной проблеме является преждевременная реакция на ожидаемый выстрел. Часто к данной ошибке добавляется моргание в момент выстрела. Происходит это от того, что стрелок просто боится выстрела. В связи с этим мышцы рук наклоняют пистолет вниз, ожидая отдачу. Для решения данной проблемы нужно начинать стрельбу в хороших наушниках или в берушах, чтобы не слышать звука выстрела вообще. Также необходимо научиться снимать мышечное напряжение путем проведения идеомоторной тренировки [2]. Обычно после этого проблема решается.

Приведенные способы помогут курсанту в формировании необходимых психологических качеств, способствующих росту результатов на практических занятиях по обучению стрельбе из пистолета.

---

1. Гончаренко Э. А. Формирование двигательных навыков курсантов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : тез. докладов XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г., Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2016. Ч. 2. С. 164–169. [Вернуться к статье](#)

2. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М. : ДОСААФ, 1982. 128 с. [Вернуться к статье](#)