

УДК 796.03:623.5

*Н. А. Баранов,
курсант 4-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: А. П. Скачинский,
начальник кафедры служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ

Начальная стрелковая подготовка курсантов Могилевского института МВД направлена на формирование базовых навыков обращения с огнестрельным оружием посредством выполнения спортивных стрелковых упражнений, связанных с выполнением выстрела из статического положения в неограниченное время. На первом этапе обучения закладываются основы правильного выполнения обязательных элементов выстрела: изготовления, удержания оружия (хвата), дыхания, прицеливания, обработки спускового крючка — путем однообразного повторения одних и тех же действий, превращающихся в утомительное, порой нудное занятие [1]. При этом ранее приобретенные двигательные навыки, мышечные реакции и автоматизированные процессы, например у курсантов-спортсменов, первоначально не находят своего должного применения в стрелковой подготовке. Как правило, обучающиеся с достаточно развитой мускулатурой не демонстрируют высокую результативность спортивной стрельбы, что ошибочно подталкивает их к выводу об отсутствии необходимости развития физических качеств в ходе освоения учебной дисциплины «Огневая подготовка».

Желание компенсировать неуверенность и волнение при выполнении упражнений со стрельбой из боевого оружия у первокурсников приводит к закрепощенности изготовления, попыткам путем максимального мышечного напряжения компенсировать отдачу при выстреле и создать ощущение жесткого контроля оружия. На фоне стрессового состояния, связанного со страхом перед выстрелом, данные ошибки являются причинами тремора рук, повышения частоты пульса, потливости, некоторой раскоординации и, как следствие, неудовлетворительной результативности стрельбы [2].

На этапе начальной стрелковой подготовки курсантам необходимо осознать важность развития особых физических качеств, которые необходимы для производства точного выстрела. Например, при формировании двуручного хвата пистолета мышечные усилия распределяются между ведущей и ведомой рукой в соотношении 30 % к 70 %, при этом в удержании оружия участвуют только указательный и большой пальцы ведущей руки, остальные пальцы

при этом мягко располагаются на рукоятке. Правильная подготовка для стрельбы формируется максимальным расслаблением мышц с незначительным усилием, обеспечивающим положение тела в состоянии естественного равновесия [3].

Понимание проблемы развития специальных физических качеств будет мотивировать обучающегося к выполнению непривычных, монотонных и однообразных заданий на учебных занятиях, а также к самостоятельному специфическому физическому развитию. Наглядным подтверждением стало выполнение упражнения для стрельбы введомой рукой на третьем курсе обучения. Перед ним в течение двух с половиной лет на занятиях по учебной дисциплине «Огневая подготовка» в рамках подготовительных упражнений вырабатывалось правильное удержание оружия и обработка спускового крючка ведущей путем многократного повторения. Необходимо отметить, что при выполнении стрельбы левой рукой указательный палец «отказывался» выполнять технически правильное нажатие на спусковой крючок, а кисть левой руки «пережимала» пистолетную рукоятку. По уровню подготовки обучающиеся вернулись на первый курс, четко осознавая из полученного опыта, как необходимо правильно выполнять данные элементы стрельбы.

Именно поэтому начинающему стрелку следует самостоятельно развивать общефизические качества: силу, силовую выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Именно эти качества будут способствовать более эффективной реализации задач специальной физической подготовки стрелка, направленной на:

- развитие мышц, отвечающих за статическое удержание тела с оружием в позе изготовки;
- совершенствование специальной статической выносливости в части длительного удержания на весу оружия для производства серии выстрелов;
- развитие чувства равновесия, точных и «тонких» мышечных и координационных движений при прицеливании [4].

Анализируя полученный опыт стрелковой подготовки за период четырехлетнего обучения в Могилевском институте МВД, можно сделать определенные выводы об особенностях физической подготовки стрелка. Так, стреляющий должен обладать следующими физическими и специальными данными:

- развитыми мышцами брюшного пресса, плечевого пояса и ног для обеспечения статического равновесия системы «стрелок — оружие»;
- выносливостью для производства нескольких выстрелов без потери качества;
- умением частично расслаблять мышцы, не принимающие непосредственное участие в изготовке, а также препятствующие правильному нажатию на спусковой крючок;

- умением обеспечить поверхностное дыхание для исключения влияния движения грудной клетки на прицеливание (стрельба «на полвдоха»);
- быстротой реакции, развитым чувством равновесия для выполнения стрельбы в движении, из различных положений, из-за укрытия, на фоне физического и психологического напряжения.

1. Гончаренко Э. А., Скачинский А. П. Огневая подготовка : учеб. пособие / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2021. 292 с. [Вернуться к статье](#)

2. Ревин Д. А., Рождаев Р. В. Психологическая подготовка стрелка // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров [и др.]. Могилев, 2015. Вып. 3. С. 393–396. [Вернуться к статье](#)

3. Огневая подготовка : учеб. пособие / сост. А. В. Долидович [и др.] ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Минск : Акад. МВД, 2012. 199 с. [Вернуться к статье](#)

4. Романов Е. И., Носатый Р. И., Морозова Д. А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-i-spetsialno-tehnicheskaya-podgotovka-v-prakticheskoy-strelbe/viewer> (дата обращения: 20.05.2023). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)