

УДК 623.55

**К ВОПРОСУ О НЕГАТИВНОМ ВЛИЯНИИ
НЕПРАВИЛЬНОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ
ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ**

А. Д. Мусихин

*курсант 3 курса факультета подготовки специалистов
по программам высшего образования
Сибирского юридического института МВД России
Научный руководитель: П. Р. Колбышев,
преподаватель кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России*

Физическая подготовка сотрудников Министерства внутренних дел России играет важную роль в их профессиональной деятельности, особенно когда речь идет об использовании боевого ручного стрелкового оружия. Неправильный подход к физической подготовке может негативно сказаться на результатах стрельбы.

Исходя из практики и изучения источников, можно смело сказать о том, что физическая подготовка не всегда будет положительно влиять на ведение огня. Выполнение такого распространенного упражнения на физическую силу, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, может негативно сказываться на мышечно-связочном аппарате, так как вызывает его локальное утомление. Последствия будут заключаться в чрезмерном мышечном напряжении, которое не позволит выполнить упражнения стрельб с длительным удержанием, прицеливанием и последующим ведением огня. Кроме того, сюда стоит отнести классические упражнения с отягощениями: становая тяга, присед, жим штанги лежа. Данные упражнения зачастую требуют чрезмерных физических усилий, что, безусловно, сводится к излишнему напряжению различных групп мышц, а также влечет утрату гибкости, координации и мобильности сотрудника.

Необходимо обратить внимание на сотрудников Министерства внутренних дел, которые занимаются или ранее занимались бегом на короткие дистанции. Вся деятельность в данном виде протекает почти полностью за счет анаэробных процессов. Спринтер при выполнении статических упражнений стрельб может столкнуться с проблемой большого выброса адреналина, как при забеге, именно поэтому в данной ситуации возможен тремор конечностей [1].

Таким образом, неправильный подход к физической подготовке сотрудника может существенно повлиять на результаты стрельбы. При неправильном подходе к процессу выполнения упражнений с большими отягощениями может пострадать мышечно-связочный аппарат, при этом будет вызвано его локальное утомление.

1. Физиология спорта : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов / сост.: С. С. Артемьева, Е. А. Двурекова. Воронеж : ВГАС, 2023. 144 с. [Вернуться к статье](#)