

Федеральное государственное казенное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Восточно-Сибирский институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**Т. В. Домышева, С. Н. Сериков, П. А. Санков**

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Методические рекомендации

Иркутск  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
2022

УДК 377  
ББК 74.409  
Д 66

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Восточно-Сибирского института МВД России

***Рецензенты:***

заместитель начальника кафедры огневой подготовки  
Сибирского юридического института МВД России  
канд. психолог. наук полковник полиции А. С. Сергиенко;  
начальник кафедры огневой подготовки Уральского юридического института  
МВД России полковник полиции А. Г. Соболев

**Д 66** **Домышева, Т. В.**  
Организация учебного и тренировочного процесса спортсменов-  
стрелков в образовательной организации системы МВД России /  
Т. В. Домышева, С. Н. Сериков, П. А. Санков. – Иркутск:  
Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – 32 с.

Методические рекомендации содержат сведения об особенностях организации учебного и тренировочного процесса спортсменов стрелков в образовательной организации системы МВД России, психологические и физические особенности и критерии отбора спортсменов.

Методические рекомендации предназначены для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также для практических сотрудников органов внутренних дел.

УДК 377  
ББК 74.409

---

*Учебное издание*

**Домышева** Татьяна Витальевна  
**Сериков** Сергей Николаевич  
**Санков** Павел Анатольевич

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Методические рекомендации

Редактор Н. А. Платонова

Подписано в печать 30.11.2022. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 2,0.

Тираж 30 экз. Заказ № 95.

Восточно-Сибирский институт МВД России

Г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.

---

© Домышева Т. В., Сериков С. Н., Санков П. А., 2022  
© Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ОБЩИЕ КРИТЕРИИ И ОТБОР В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ.....	5
2. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ И ЭТАПЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ .....	9
3. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВЫСТРЕЛА .....	16
4. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕЛКОВОЙ ТЕХНИКИ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ.....	20
5. УСЛОВИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ. УПРАЖНЕНИЯ С ОРУЖИЯ БЕЗ ПАТРОНА ВХОЛОСТУЮ.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Данное исследование раскрывает вопросы в области подготовки как начинающего, так и подготовленного стрелка, которое направлено на становление, развитие правильной базовой техники производства выстрела и является основой для построения умений и навыков стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия.

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД находится в прямой зависимости от уровня его стрелковой подготовленности, которую можно формировать в процессе обучения и тренировки. Главным аспектом формирования стрелковой техники является организация базового первоначального этапа учебно-тренировочного процесса, позволяющего создать фундаментальные стрелковые умения и навыки. Создавая прочную основу стрелковой техники, понимание ее важности дает возможность самому стрелку повышать уровень своей подготовки как при организованном тренировочном процессе, так и самостоятельно.

Сведения, представленные в данном исследовании, позволяют получить теоретические знания и практические рекомендации по применению упражнений для обучения и тренировки основных элементов выстрела, создания прочной основы для совершенствования и самосовершенствования стрелковой техники. Выработка психофизических качеств и свойств личности является неотъемлемой частью подготовки стрелка на начальном этапе развития его навыков и возможностей улучшения техники путем понимания процессов, протекающих в организме при выполнении стрельбы.

Планомерно осуществляя подбор стрелковых упражнений холостой тренировки для выработки различных качеств стрелка, а также для развития статических и динамических двигательных навыков, формирования физических и психических качеств, помогут стрелку получить стойкие базовые умения. [2] Построение тренировочного этапа с учетом психофизических особенностей стрелка на первоначальном этапе тренировки позволит быстро овладеть техникой стрельбы. Вследствие этого, вопрос о формировании фундаментальных основ стрелковой техники, воспитании необходимых психофизических качеств стрелка, возможности роста и совершенствования профессиональных стрелковых навыков остается актуальным.

## 1. ОБЩИЕ КРИТЕРИИ И ОТБОР В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Отбор в спорте может быть как предварительным, который обуславливается общими критериями, определенными для каждого вида спорта отдельно, так более поздним, на этапах тренировочной деятельности спортсмена, когда его умения и навыки обретут видимые результаты.

Предварительный отбор не означает, что нужно отказать в приеме в секцию лицам, не показавшим отличных результатов. Это отделение, выбывание сравнительно быстро произойдет естественным путем. Тот, кто упорно занимается, преодолевая трудности, независимо от недостатков при первоначальном отборе, через некоторое время показывает высокие результаты, благодаря хорошим волевым качествам. Кроме того, очень важно учитывать возрастные особенности новичков.

Проблема отбора затрагивает и сферу спортивной психологии.

Технология психологического отбора в спорте включает в себя четыре этапа, которые взаимосвязаны между собой, образуя замкнутый круг (рис.1).



Рис. 1. Технология психологического отбора в спорте

Отбирая спортсменов в команду, тренер руководствуется несколькими принципами. Одними из самых важных являются технические навыки спортсмена и его личностные качества.

В психологии спорта давно сложились стойкие традиции изучения влияния личностных качества спортсмена на успешность его профессиональной деятельности. Многие исследователи отмечают зависимость успешности спортивной деятельности от свойств личности спортсмена.

Изучение влияния личностных качеств спортсмена на эффективность его профессиональной деятельности облегчается однозначностью и четкостью определения критериев эффективной деятельности – высокий или низкий уровень показателей в соревнованиях.

Учитывая, что некоторые качества (морально-волевые) могут поддаваться целенаправленному воспитанию и изменяться в процессе педагогического воздействия, данные исследования весьма актуальны. Однако исследования не ограничиваются показателями успешности спортсмена, наряду с успешностью изучается влияние личностных качеств спортсмена на его надежность. Под надежностью понимается способность спортсмена длительное время стабильно выступать на ответственных соревнованиях. Многочисленные исследования подтверждают тесную взаимосвязь между личностными свойствами спортсмена и его эффективностью и надежностью. Для надежных и эффективных спортсменов характерна определенная структура личностных свойств, оказывающих положительное влияние на их успешность в спорте, и наоборот, неэффективные спортсмены обладают иной структурой личностных свойств, снижающих эффективность и надежность во время соревнований.

Изучение взаимосвязи определенных личностных качеств и успешности в спортивной деятельности позволило исследователям выделить эмоционально-волевые, интеллектуальные особенности личности, позволяющие эффективнее проявлять себя в спортивной деятельности. Также было доказано влияние свойств нервной системы и темперамента на эффективность спортивной деятельности. Результаты исследований показывают, что успешная спортивная деятельность зависит не от одного-двух, а от целого ряда личностных особенностей спортсмена в их сложном сочетании.

Многие авторы отмечают, что в модели личностных свойств спортсмена необходимо выделять не только желательные качества для того или иного вида спорта, но и нежелательные, способные снизить продуктивность спортсмена профессиональной деятельности. Цель построения модели личностных качеств спортсмена – прогноз эффективности соревновательной деятельности.

При определении роли темперамента в физическом воспитании и спортивной деятельности в основном делается акцент на одно из свойств нервной системы. В качестве сфер влияния темперамента на физическое воспитание и занятия спортом специалистами называются:

- формирование индивидуального стиля деятельности;
- предрасположенность к одному из видов спорта;
- относительная легкость или ускоренное формирование качеств личности, характерных для данной спортивной деятельности.

При отборе, а также в дальнейшей технической подготовке спортсмена-стрелка важным фактором выступает наличие и степень выраженности психического процесса внимания, т. е. способность концентрировать сознание на тех или иных реальных или идеальных объектах.

Внимание реализует организующую, координирующую, контролирующую функции, а также функции регуляции и стимуляции. Необходимо определить наличие у стрелка степень развития следующих отличительных черт внимания:

- концентрация внимания, т. е. способность спортсмена направлять сознание на выполнение требуемых действий, не отвлекаться на восприятие всего остального;

- распределение внимания на несколько объектов;

- переключение внимания (способствует моментальному и точному переходу от одних действий и движений к другим);

- постоянство внимания дает стабильность и надежность выполнения определенных технических приемов в ходе длительного промежутка времени.

При отборе кандидатов необходимо обращать внимание и на поведение спортсмена, которое может предопределяться различными факторами социального и личностного характера и отображает, с одной стороны, особенности приспособления к требованиям деятельности, а с другой – внутреннюю позицию личности, преобразующую данные требования в личностной картине мира.

В стрелковом спорте при наборе новичков полезно выявить, в какой степени у них имеются некоторые «стрелковые» задатки. Наиболее показательными и доступными для быстрой оценки кандидата являются следующие данные:

- колебания тела с оружием в положении стоя (устойчивость);

- изменение тремора под влиянием эмоциональной напряженности;

- степень остроты зрения;

- психотип, темперамент.

Стрельба – это вид спортивной деятельности, где не приемлемы излишняя эмоциональность, неспособность управлять своим психологическим состоянием, быстрое возникновение и смена чувств, высокая эмоциональная возбудимость, желание быстрого успеха при малых усилиях и др. В связи с этим при отборе особое внимание уделяется типу темперамента.

Историки утверждают, что темпераменты открыл греческий врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). Позднее теорию Гиппократа усовершенствовал римский врач Гален (200–130 гг. до н. э.). С тех пор все человечество делит

на 4 группы в соответствии с типами темперамента: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический.

Исследования сочетания темперамента и стрелкового спорта показали, что наиболее предпочтителен флегматический темперамент, поскольку он характеризуется инертностью нервных процессов, сочетанием интроверсии и эмоциональной стабильности. Для данного темперамента характерны: замедленный темп движений, плавная смена чувств и настроений, невысокая эмоциональная возбудимость, небольшая активность, молчаливость, терпеливость, невыразительность речи, выдержанность, однообразие мимики, высокая степень концентрированности внимания. Для флегматиков типично уравновешенное поведение, спокойствие, слабые эмоциональные переживания, но только во внешнем проявлении. У них устойчивое настроение без внешних больших радостей и печалей. Речь чаще монотонная, медленная, так же, как и адаптация. Невысокая общительность, безразличное отношение к критике. Сдержанное поведение неутомимого труженика. Они отрицательно относятся к новому, а к опасности – хладнокровно и невозмутимо. Достижение цели медленное и упорное, оценка своих возможностей реальна

Флегматик преимущественно выбирает более спокойные виды спорта, в которых не требуется большой активности. У этого типа спортсменов с недостаточной быстротой наблюдаются замедленная реакция, трудность переключения от одного вида деятельности к другому. Но уже приобретенные навыки и привычки отличаются большой устойчивостью. Такой спортсмен работоспособен, устойчив к внешним раздражителям, склонен к длительной и тщательной отработке техники, а также развитию какого-либо определенного качества, замкнут. Он упорный и настойчивый, а его результаты стабильны. Перед стартом обычно пребывает в состоянии боевой готовности.

Также исследования показывают, что на результат стрельбы могут влиять не только темперамент спортсмена, но и возраст, квалификация и вид стрельбы (медленная, скоростная). Поэтому при отборе в стрелковый спорт необходимо учитывать и физические качества.

Стрелок должен обладать следующими общефизическими данными:

- хорошо развитой мышечной системой, способной к работе на выносливость и статической нагрузке;
- отличной координационной способностью для согласованности, точности и дифференцировки движений, обладать чувством равновесия.

## 2. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ И ЭТАПЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Техника производства меткого выстрела складывается из техники пяти элементов выстрела (изготовка, хватка, прицеливание, спуск курка и техника дыхания), выполненных точно в соответствии с характером ведения огня. На результат стрельбы влияют все элементы техники в разном соотношении.

### *Изготовка*

Главное требование, которое необходимо предъявлять к изготовке для стрельбы, – это создание стрелком такого положения тела с оружием в пространстве, при котором обеспечивается наилучшая устойчивость, т. е. неподвижность всей системы.

Для начинающих стрелков важно обозначить ключевые положения изготовки, которые должны все время контролироваться при стрельбе как преподавателем-тренером, так и самим стрелком.

Наиболее оптимальная изготовка для начинающего стрелка – это классическая изготовка стоя с одной руки.

Стрелок располагается правым боком (для правши) к мишени, ноги врозь, ступни ног располагаются параллельно и слегка разведены.

Курсантам высокого роста можно порекомендовать постановку ступней чуть шире плеч. Правая рука с оружием полностью разогнута в локтевом суставе. Голова держится прямо, без наклона, это позволяет правильно смотреть на прицел (рис.2).



*Рис. 2.* Классическая изготовка

Рука без оружия (левая) расслаблена и может находиться в удобном зафиксированном положении (можно упереть в бедро, вложить в карман брюк или зацепить большим пальцем за край кармана).

Для того чтобы проверить, насколько правильно выполнена изготовка, следует направить пистолет в мишень, закрыть глаза, расслабить мышцы

корпуса и шеи, потом открыть глаза и посмотреть, куда направлено оружие. Если оно направлено в сторону от мишени, то необходимо, не меняя положение руки с оружием, развернуться всем туловищем, переставляя левую ногу так, чтобы оружие было направлено точно в цель.

После того как была выбрана удобная изготовка для стрельбы, стрелок при осуществлении последующих тренировок должен стараться принимать то же самое положение. Именно этот подход поможет обучающемуся сформировать правильный стереотип в работе и послужит залогом хорошей стрельбы.

### *Изготовка с двух рук*

При необходимости ведения скоростного огня используется изготовка с двух рук, или двуручная изготовка. Видов данной изготовки множество, в зависимости от характера ведения скоростного огня могут использоваться различные ее варианты.

Наиболее простой и эффективной считается изготовка, используемая для практической стрельбы. Этот вид изготовки исключает недостатки устаревших вариантов.

Данная изготовка предназначена для ведения скоростного огня, огня после перемещения и стрельбы в движении. В этой изготовке проще контролировать оружие после выстрела, его отклонение от линии прицеливания наименьшее, чем в остальных видах изготовок. Эту изготовку используют опытные стрелки, которые освоили другие версии.

Для принятия изготовки (правши) необходимо:

- 1) встать фронтально к мишени, поставить ноги врозь, правая нога на полступни выдвинута назад, носки ступней слегка разведены наружу;
- 2) корпус туловища немного наклонен вперед и согнут в пояснице так, чтобы общий центр тяжести был смещен ближе к носкам, плечи перпендикулярны линии огня, голова смотрит прямо;
- 3) руки свободно без напряжения согнуты в локтях, удерживают пистолет, не отталкивают и не притягивают его (рис.3).



*Рис. 3. Изготовка для практической стрельбы*

## ***Хватка***

Хватка – это способ удержания оружия руками.

Стрелок должен постоянно контролировать положение пистолета в кисти и усилие, прилагаемое к удержанию оружия, а также положение всех пальцев на рукоятке. Сила и положение рукоятки в кисти должны быть закреплены мышечной памятью стрелка и контролироваться постоянно во время стрельбы и работы вхолостую.

Для различного оружия хватка может иметь некоторые изменения. Остановимся на основных, важных моментах этого элемента.

Для хватки характерно постоянно контролировать:

- положение рукоятки оружия в кисти;
- усилие удержания второй рукой (для двуручной хватки).

Суть одноручной хватки (классическая изготовка) заключается в следующем (рис. 4):

1) рукоятка пистолета удерживается четырьмя пальцами, указательный палец в хватке не принимает участия и свободно находится на спусковом крючке;

2) рукоятка пистолета помещается в вилке, образуемой большим и указательным пальцами;

3) тыльная часть рукоятки упирается в бугор основания большого пальца, он вытянут вперед и плотно прилегает к боковой поверхности оружия, удерживая его;

4) указательный палец ногтевой фалангой накладывается на спусковой крючок посередине фаланги либо первым суставом (палец не должен касаться боковой поверхности пистолета и участвовать в удержании оружия).

### ***Хватка одноручная***

При классической изготовке рука и оружие в ней являются одним целым, и ось канала ствола будет продолжением руки. Такое положение обеспечивает отдачу оружия строго назад по оси канала ствола и руки, что важно при контроле прицельных приспособлений во время выстрела.



*Рис. 4. Хватка одноручная*

Когда стрелок пережимает рукоятку в руке, у него наблюдается чрезмерное напряжение не только в определенной группе мышц, но и в других, которые необходимо выключить из работы. Это может вызвать дополнительный тремор руки и дрожание корпуса стрелка, что отрицательно скажется на результате стрельбы. Однако и при слабой хватке также возникают непроизвольные резкие мышечные сокращения, которые усложняют работу над спуском и прицеливанием. Важно помнить, что при скоростной стрельбе хват должен быть более плотным, поскольку каждый выстрел расслабляет пальцы на рукоятке. Отработка правильного хвата достигается специальными упражнениями на тренировке и задача тренера-преподавателя исключить у начинающего стрелка следующие ошибки.

### ***Мелкий хват***

Хватка смещена ниже к основанию рукоятки пистолета, образуя пространство между развилкой большого и указательного пальца и рамкой пистолета (рис. 5).



*Рис. 5. Ошибка в хватке «мелкий хват»*

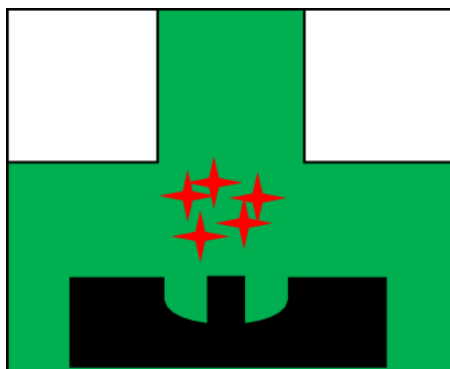
При такой хватке пистолет в руке находится неустойчиво и при малейшем расслаблении после выстрела будет «вываливаться», а при стрельбе будет происходить угловое отклонение ствола, что отрицательно скажется на результате.

Чрезмерное зажимание рукоятки пистолета. Данная ошибка часто бывает у начинающих стрелков вследствие боязни выстрела. Это приводит к включению других мышц в работу и быстрой утомляемости мышц, а как следствие – отклонение пробойн.

Положение пальца на спусковом крючке. При наложении указательного пальца на спусковой крючок средней фалангой, кисть стрелка будет заворачиваться влево, что влияет на расположение пробойн.

### ***Прицеливание***

Для производства качественного выстрела необходимо научить стрелков устойчиво удерживать ровную мушку в районе прицеливания (рис.6).



*Рис. 6. Правильное прицеливание с ровной мушкой и расположение пробоин*

При наводке оружия в цель рука совершает колебания, поэтому на мишени избирается не точка (как при стрельбе из винтовки и автомата – с колена и лежа), а район прицеливания. Район прицеливания может быть большим или меньшим в зависимости от подготовленности стрелка. Даже у хорошо подготовленных стрелков наблюдаются колебания руки, однако они показывают высокие результаты в стрельбе, потому что соблюдают неперемное условие – удерживают ровную мушку в прорези прицела.

Стреляя из пистолета Макарова, курсанты сталкиваются с таким явлением: всматриваясь в мишень, стараясь точнее прицелиться, они видят мишень четко, а мушку в прорези расплывчато. Правильным будет располагать мушку в прорези целика и видеть ее четко, а мишень расплывчато. Глаз человека не может видеть одинаково четко несколько разно удаленных предметов: мушку, целик, мишень. Практика стрельбы, основанная на анализе ошибок, с учетом особенностей зрения позволяет сделать вывод, что, прицеливаясь, нужно четко видеть и контролировать мушку в прорези целика, а мишень – менее четко или расплывчато. Отклонение мушки в прорези на 1 мм при стрельбе из ПМ на дистанции 25 м приводит к отклонению пули на 18–20 см.

Немаловажным критерием отбора в стрелковом спорте является и природная физическая устойчивость – способность человека сохранять наиболее неподвижным оружие при принятии классической изготки. Чем меньше колебания системы «стрелок – оружие», тем ниже вероятность других ошибок при обработке спуска и прицеливании. Появляется чувство уверенности в своих действиях и правильности понимания производства выстрела.

Наводит оружие в район прицеливания при стрельбе в неограниченное время можно как сверху, так и снизу, каждый стрелок это выбирает для себя индивидуально, но для начинающих стрелков такое действие лучше выполнять сверху. Рука с оружием выпрямляется и закрепляется во всех суставах выше мишени. Особое внимание надо обратить на закрепление лучезапястного

сустава, затем оценить положение мушки в целике и убедиться, что положение головы соответствует правильной изготовке. Важно эти действия выполнять одинаково точно и следить за естественным положением головы, не опуская, не поднимая и не заваливая ее в сторону. Затем опустить оружие в район прицеливания и одновременно с выравниванием прицельных приспособлений начать давление пальца на спусковом крючке.

Прицеливание считается правильным в том случае, когда стрелок четко концентрирует свой взгляд на прицельных приспособлениях, а мишень видит на заднем фоне расплывчатым пятном. Это касается варианта прицеливания при классической изготовке на расстоянии от 20 м и дальше. Начинающие стрелки стараются видеть цель и то место на мишени, куда надо переместить прицельные приспособления. В этом случае мушка и целик видны расплывчато, и у стрелка создается ощущение, что мушка ровная и, смотря на мишень, он делает выстрел без контроля прицельных приспособлений.

Для того чтобы зрение стрелка быстро не уставало на всем протяжении выполнения медленной стрельбы, необходимо использовать вариант прицеливания, при котором открыты оба глаза. При таком варианте стрелок мысленно выключает из работы второй глаз и концентрируется на рабочем. Это позволит стрелку сравнительно дольше поддерживать остроту зрения, а при стрельбе из двуручной изготовки в скоростных упражнениях с передвижениями видеть всю мишенную обстановку.

Работа стрелка при прицеливании – это выравнивание мушки в целике и постоянный контроль прицельных приспособлений, особенно в случае точной стрельбы. Сигналом прекращения прицеливания должно стать значительное отклонение мушки в целике, а не отклонение пистолета с ровной мушкой от района прицеливания.

### *Дыхание*

Правильное дыхание имеет большое значение. Наиболее целесообразным, применяемым многими стрелками является следующий вариант задержки дыхания. При подъеме руки с оружием выше мишени стрелок делает свободный вдох, затем, опуская оружие в район прицеливания, задерживает дыхание на естественном неполном выдохе (3–6 секунд), одновременно производя прицеливание (грубую наводку). И в это же время, не возобновляя дыхание, уточняет наводку оружия с одновременным нажимом на спусковой крючок, снимает с него палец, производит выдох. Сгибает руку в локтевом суставе, опускает ее к туловищу и держит пистолет стволом вперед-вверх в направлении мишеней, после чего переходит к отдыху и возобновляет обработку следующего выстрела. Надо помнить, что в момент спуска курка нужно задерживать дыхание на естественном выдохе.

## *Спуск курка*

Работа над спуском курка является самым важным этапом производства меткого выстрела. Спуск курка должен быть плавным, без резких движений пальцем, без остановок при полном контроле прицельных приспособлений в районе прицеливания. Это очень простое, физически выполняемое действие с высокой координационной способностью стрелка.

После подъема руки с пистолетом при медленной стрельбе из классической изготовки выполняется прицеливание в нужном районе мишени и одновременно «выжимается» свободный ход спускового крючка. По мере уменьшения компенсаторных колебаний оружия усилие на спусковой крючок увеличивается до срыва курка с боевого взвода.

У начинающего стрелка в момент нажатия на спусковой крючок колебания оружия могут увеличиваться, но важно научить стрелка преодолевать этот момент и, не останавливая движение пальца, стараться плавно «дожать» спуск.

У неопытного стрелка возникает желание резко нажать пальцем в момент, когда он увидел ровную мушку в районе прицеливания или «подловить» ее в целике. Это самая распространенная и трудно устраняемая ошибка.

Только когда стрелок поймет, что колебания оружия – это естественное состояние, что отличный выстрел может быть и не при идеальном положении мушки в целике, а от того, как его палец работал на спусковом крючке, тогда наступит осознание правильного одиночного медленного выстрела, что является основой всей стрелковой техники.

По мере роста стрелкового мастерства стрелок в праве сам выбирать тактику спуска при ухудшении устойчивости оружия. Здесь будут иметь место различные способы работы со спуском.

Самой распространенной ошибкой при работе со спуском является «дергание» за спусковой крючок и затягивание производства выстрела.

Необходимо обращать внимание на то, что работа указательного пальца при спуске курка должна быть изолирована от работы мышц кисти, которая удерживает оружие, и должна быть направлена строго вдоль оси канала ствола. Исключительно важно то, что при стрельбе боевого ручного стрелкового оружия, где усилие на спусковой крючок более 2 кг, необходимо сразу с выходом в район прицеливания начать работу над спуском. Работа пальца должна быть более энергичной и смелой, но без резких усилий и включения в работу всей кисти.

При правильной и согласованной работе над спуском сам выстрел для начинающего стрелка должен быть неожиданным, только тогда он будет правильным. Если стрелок решает сам, когда стрелять, то действия его будут резкими, скованными и рассогласованными, что приведет к плохому результату.

И чем больше будет таких выстрелов, тем глубже укоренится ошибка ожидания выстрела и «дергания» за спусковой крючок.

Необходимо, чтобы с первых тренировок начинающий стрелок сам мог оценить правильность своего выстрела, и лучше это сделать вхолостую. Для проверки правильной работы следует произвести выстрел и оценить положение мушки в целике. Если во время спуска курка наблюдается вздрагивание прицельных приспособлений или смещение мушки относительно прорези, то данный выстрел будет некачественным и следует более тщательно контролировать все технические элементы выстрела.

Основными причинами, вызывающими резкое нажатие на спусковой крючок, являются:

- психологический фактор: боязнь выстрела, желание показать высокий результат, отсутствие понимания правильного выстрела;
- физический фактор: плохая устойчивость с большими колебаниями руки, тела и оружия, отсутствие координационной согласованности работы над спуском и прицеливанием.

### **3. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВЫСТРЕЛА**

В процессе технической подготовки существуют следующие этапы овладения техникой:

- 1) начальное овладение техникой;
- 2) становление технического мастерства;
- 3) совершенствование технического мастерства.

На начальном этапе стрелки овладевают умениями и навыками, которые необходимы им в жизни и спортивной деятельности. Эти навыки также позволяют увеличить запас двигательных действий, помогающих стрелку овладевать современной техникой меткого выстрела. На этом этапе создаются условия, которые позволяют облегчить изучение техники. Большое внимание должно уделяться развитию координации движений, равновесию, умению расслаблять отдельные группы мышц, произвольному управлению дыханием.

Каждый из этапов предполагает постановку цели и задач для стрелка. Каждый человек индивидуален, и на первом этапе становления техники стрельбы необходимо уделять внимание абсолютно всем элементам выстрела в полном объеме, независимо от того, насколько хорошо сформированы у человека необходимые качества.

Важными задачами на данном этапе будут:

- точность ориентации тела и оружия в пространстве;
- управляемые движения оружия, выработка устойчивости;
- выработка чувствительности в нажатии на спусковой крючок;
- формирование чувства времени;
- тренировка координационной согласованности при выполнении всех элементов выстрела;
- оптимальное мышечное напряжение и формирование однообразия в движениях;
- воспитание психологической устойчивости.

В процессе формирования навыков следует учитывать перечисленные сложные специфические особенности в действиях стрелка.

Сам процесс формирования навыков при обучении стрельбе состоит из трех основных этапов.

Первый этап заключается в дифференцировании приема (сложного действия) на составные части (элементарные действия) и тренировки выполнения каждого несложного действия в отдельности.

На втором этапе производится последовательное объединение отдельных простейших действий в группы, далее – в одно целое сложное действие.

Третий этап сводится к автоматизации действий, которая происходит постепенно, благодаря многочисленным повторениям, выполнение которых сводится к единой задаче – точному и быстрому поражению целей.

Подготовку начинающего стрелка следует начинать с упражнений без выстрела вхолостую, которые должны быть с конкретно поставленной, понятной и посильно достижимой для него целью. Направленность их должна быть на выработку общей координации, понимание безопасности действий, отражающих восприятие правильного выстрела в целом и его отдельных частей. Простые движения должны стать привычными и не вызывать лишних мышечных и психологических напряжений. Осознанность действий станет для начинающего стрелка этапом перехода к более сложным упражнениям и новым эмоциям.

В дальнейшем главным критерием при оценке вида нагрузки является результат стрельбы. Также необходимо обращать внимание на уровень точности и согласованности выполнения технических действий. В случае выявления каких-либо недостатков, следует вернуться к тому виду подготовки, который обеспечит их целенаправленное преодоление.

Также важным аспектом в подготовке стрелка является общая физическая подготовка, которая должна предусматривать всестороннее развитие

двигательных качеств с некоторым уклоном в сторону развития ловкости и статической выносливости.

Очень важными на первом этапе развития стрелка являются общая физическая подготовка, направленная на повышение тонуса мышц всего тела, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выработка эмоциональной стойкости, способность переносить статические нагрузки. Различные разминочные физические упражнения перед тренировкой и в процессе ее профилактические мероприятия позитивно сказываются на стрельбе.

Психологическая подготовка начинающего стрелка неразрывно связана с технической и физической подготовкой. Иногда начинающий стрелок из-за непонимания и первых неудач не может двигаться в технике дальше, в то время, когда его одноклассники уже показывают хорошие результаты, и желание бросить тренировки возрастает. Например, у большинства начинающих стрелков плохая устойчивость оружия, и сильно, но чем сильнее стремление всеми силами остановить ее, тем сильнее становятся колебания из-за излишней закрепощенности. Главным здесь оказывается понимание, что необходимо на фоне естественных колебаний выполнить правильно все элементы выстрела.

Обычно на начальном этапе подготовки стрелок не может объективно оценить правильность выполнения необходимых действий, он связывает произошедшее со случайностью или с удачным совпадением. В данной ситуации тренер должен доходчиво объяснить стрелку, что это явление закономерно, если точно определить механизм совершаемых действий.

Таким образом, следует подчеркнуть, что на первом этапе подготовки психика стрелка (особенно молодого) отличается неустойчивостью, особой ранимостью, склонностью к значительному эмоциональному напряжению. Поэтому следует осмотрительно решать вопрос об участии того или иного спортсмена в соревнованиях. Полезными могут быть различные предварительные способы адаптации стрелка, например, стрельба вне конкурса, на личное первенство с обязательными поощрительными призами. Слишком раннее участие спортсмена в соревнованиях более высокого ранга, когда сам стрелок еще не готов ни технически, ни психологически, выбивает стрелка из эмоционального равновесия и, как следствие, ведет к разбалансировке его технических навыков. В данном случае стрелку необходимо ставить посильные задачи, например, проведение совместных тренировок и участие в соревнованиях со стрелками более высокого класса не для выявления лучших, а для приобретения опыта концентрации на своих силах и возможностях.

На втором этапе подготовки стрелка сенсомоторная координация находится на более высоком уровне, но связь в составляющих ее звеньях нередко

нарушается, что практически выражается в ошибочных и неточных действиях спортсмена.

Совершенствование специализированных качеств возможно лишь на основе углубления автоматизации ряда действий и вместе с тем развития способности к быстрому переключению и устойчивому сосредоточению внимания на них.

Если на первом этапе преобладает технический аспект подготовки, то на втором квалификация спортсмена будет повышаться при условии возрастания объема тактической и психологической подготовки. Стрелок вооружается знаниями и умением сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки. Физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств. Техническая подготовка продолжается, но характер ее становится более гибким, вариативным, предусматривающим наряду с закономерностями и случайные явления в ходе стрельбы.

Большое значение в этот период должно придаваться: повышению способности стрелка к воспроизведению положений и движений с большой точностью; однообразной ориентации изготовления; высокому уровню координации наводки оружия, его удерживания в устойчивом положении и спуска курка за счет использования стрелковых и подготовительных упражнений; сохранению ясности мысленных представлений и выполнению действий в точном соответствии с мысленными представлениями при повышенном эмоциональном напряжении на соревнованиях.

Исключительно важным направлением специальной подготовки является освоение и использование комплекса психологических методов регуляции стрелком своего состояния, контроля и уточнения действий, отношения к высокому результату (выстрела, серии, упражнения), как к явлению закономерному, а не случайному.

Стрелок-спортсмен должен научиться реагировать на изменение обстановки не обычным образом: надо быть спокойным, не обращая внимания на раздражители; быть терпеливым, сосредоточенным и сдержанным, верить в себя. Для этого спортсмену нужно развивать волю и высокий интеллект, необходима глубоко продуманная система воспитания и самовоспитания, охватывающая как учебно-тренировочный процесс, так и повседневную жизнь.

Повышенные требования предъявляются к теоретической подготовке стрелка. Очень важным фактором является тщательное изучение стрелком своего оружия, особенностей боя ствола, подбираемых партий патронов, умение отлаживать оружие и подгонять его с учетом индивидуальных особенностей.

На третьем этапе подготовки рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на учебно-тренировочный процесс, чем на предыдущих этапах.

Результаты (в очках) повышаются значительно меньше, чем на первом и втором этапах. В случае, если тренировка опытного спортсмена основана на творческом подходе к решению задач обучения и воспитания, средние результаты постепенно растут и их разброс меньше, чем на предыдущих этапах подготовки.

Особое значение приобретает повышение соревновательной нагрузки и совершенствование тактики стрельбы. Спортсмен высокого класса может сформироваться, только если он постоянно принимает участие в соревнованиях соответствующего ранга. В зависимости от роста мастерства стрелок должен участвовать во все более ответственных состязаниях.

#### **4. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕЛКОВОЙ ТЕХНИКИ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ**

С педагогической точки зрения обучение и тренировка новичков – сложная и требующая большого опыта задача. К тренерам, ведущим работу с начинающими спортсменами, предъявляются очень высокие требования как в отношении их социальной компетентности, так и специальных знаний. В запасе тренера должно быть множество методов передачи знаний из области принятия изготовок и техники стрельбы. Ему также необходимо владеть содержательным багажом рациональных и интересных форм организации тренировки. В большинстве случаев тренер воспринимается как пример для подражания, как референтная личность. На начальных этапах молодые спортсмены воспринимают все, что дает им тренер, без малейшей критики. Этот факт возлагает на тренера огромную педагогическую ответственность.

Далее мы описали элементы техники стрельбы из пистолета, которые вырабатываются на первоначальном этапе у стрелка при использовании метода холостой тренировки и закрепляются в последующем на этапах становления стрелкового мастерства.

##### ***Формирование изготовки***

Изготовка должна быть не только правильной, но и удобной, так как стрелку, возможно, понадобится сохранять ее не только на несколько секунд, но и на несколько минут или часов, в зависимости от выполняемого упражнения.

При рассказе о принятии правильной изготовления необходимо определить следующие моменты и контролировать их от начала до конца стрелкового упражнения.

При тренировке вхолостую следует обращать внимание на:

- 1) постановку ног, расположение общего центра тяжести, расположение ступней;
- 2) положение рук (руки), в которой находится оружие, и руки без оружия;
- 3) положение плеч, их напряженность;
- 4) положение туловища, его наклон, состояние мышечного тонуса;
- 5) положение головы, шеи;
- б) взаимное расположение всех частей тела и их однообразное положение.

Рассказ об изготовке должен обязательно сопровождаться показом и объяснением, для чего необходимо выполнение того или иного действия.

Изучив требуемую изготовку, следует повторить ее неоднократно, отработать без оружия, имитируя его присутствие. Затем проделать то же самое с учебным оружием, доведя до автоматизма необходимые действия.

### ***Формирование хватки***

Стрелок всегда должен контролировать хват оружия.

При тренировке вхолостую следует обращать внимание, чтобы хватка соответствовала следующим критериям:

- 1) хватка плотная и удобная;
- 2) хватка неподвижна;
- 3) лучезапястный сустав закреплен;
- 4) указательный палец на спусковом крючке – в свободном положении, лежит средней или ногтевой фалангой;
- 5) при нажатии на спусковой крючок пальцы на рукоятке не должны расслабляться;
- б) при двуручной хватке большой палец слабой руки не становится на пути движения затвора назад

Постоянно работая с учебным оружием вхолостую, необходимо тренировать принятие изготовления и хватки, а также вести контроль правильного выполнения, исправляя ошибки самостоятельно и с помощью тренера-преподавателя.

Этапы тренировки правильной хватки:

– изучить и выработать классическую одноручную хватку пистолета (положения: пистолет на столе, в открытой кобуре, в закрытой кобуре);

- выполнить хватку с выключением предохранителя и имитацией досылания патрона в патронник медленно с визуальным контролем;
- выполнить все действия на время;
- изучить и выработать двуручную хватку пистолета (положения: пистолет на столе, в открытой кобуре, в закрытой кобуре);
- выполнить двуручную хватку с выключением предохранителя и имитацией досылания патрона в патронник медленно с визуальным контролем;
- выполнить все действия на время (с двух рук).

### ***Формирование техники прицеливания***

Обучение прицеливанию необходимо начинать с классического первого варианта прицеливания: четко видеть мушку в целике, концентрировать взгляд немного больше на мушке и выдерживать ее ровной.

Чтобы сосредоточиться на этом элементе, необходимо в процессе работы вхолостую сосредоточиться на следующих моментах:

- 1) определить доминирующий глаз;
- 2) выбирать фон за мушкой светлый, хорошо освещенный, без лишних предметов и ярких цветов, переходить на прицеливание по мишени следует после хорошо отработанного приема по белому листу;
- 3) следить, чтоб стрелок не переводил взгляд с прицельных приспособлений на мишень;
- 4) прицеливание и обработка спуска должны производиться синхронно;
- 5) на мишени не привязываться к точке прицеливания, а выбирать район прицеливания;
- б) долгое прицеливание («зацеленный» выстрел) без моргания ухудшает остроту зрения вдвое;

Порядок тренировки прицеливания при работе без патрона:

- 1) тренировка прицеливания по белому листу (светлый фон) без обработки спуска;
- 2) тренировка прицеливания по белому листу (светлый фон) с работой над спуском;
- 3) тренировка прицеливания по тренировочной мишени;
- 4) тренировка прицеливания по тренировочной мишени с работой над спуском;
- 5) тренировка прицеливания с переносом ровной мушки на разноудаленные предметы (мишени).

### ***Формирование техники спуска курка***

Этапы выработки правильной работы над спуском курка при работе вхолостую:

Отработка движения пальца на спусковом крючке с визуальным контролем. В данном случае необходимо, взяв пистолет в руку, уплотнить хватку, взвести курок большим пальцем другой руки и, глядя на положение пальца на спусковом крючке (при этом рука с оружием не вытягивается в изготовке), начать плавно нажимать на спусковой крючок. Необходимо следить за всеми фазами спуска (рис. 7–9). Так как у спускового крючка есть свободный ход, то его надо выдавить одним уверенным движением до момента, когда почувствуется натяжение, и на 1–2 сек. остановить палец, потом отпустить. Сделать это несколько раз, чтобы почувствовать этот переход в рабочий ход спускового крючка. После продолжить аккуратно и плавно выдавливать остальной рабочий ход спускового крючка до момента срыва курка с боевого взвода. Необходимо это движение сделать в различном темпе.



*Рис. 7. Фаза обработки спуска:  
«Исходное положение»*



*Рис. 8. Фаза обработки спуска:  
«Выбор свободного хода спускового крючка»*



*Рис. 9. Фаза обработки спуска:  
«Выбор рабочего хода спускового крючка»*

1. Отработка движения пальца на спусковом крючке с помощью тренера-преподавателя.

Для этого необходимо тренеру-преподавателю наложить свой палец на свободно лежащий на спусковом крючке указательный палец обучаемого и аккуратно, с объяснениями фаз спуска произвести правильное движение до срыва курка с боевого взвода.

2. Отработка движения пальца на спусковом крючке без визуального контроля.

В данном случае необходимо проделать то же самое действие, закрыв глаза, затем принять изготовку, работать со спуском и не производить прицеливание. Стрелок при этом должен сосредоточиться на движении пальца, ощутить все фазы спуска.

3. Отработка движения пальца на спусковом крючке с визуальным контролем.

Принять изготовку, произвести прицеливание, задержать дыхание, сделать выстрел вхолостую, затем удерживать 20–30 сек., спокойно дыша и контролируя мушку в целике.

Сделать то же самое, выполнив сначала 20–30-секундное удержание оружия в изготовке, спокойно дыша и контролируя мушку в целике, затем держать дыхание на полувыдохе и сделать прицельный выстрел вхолостую.

4. Отработка движения пальца на спусковом крючке с прицеливанием в ограниченное время.

Переходя на новый этап тренировки, новички должны понять не только элементы стрелковой техники и выполнять их правильно, но и особенности этих элементов, как бороться с негативными факторами стрессовой соревновательной обстановки, которые влияют на координацию движений и дыхание, какие особенности есть при обработке спуска, что такое усилие предварительного спуска и усилие спуска и др.

## **5. УСЛОВИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ. УПРАЖНЕНИЯ С ОРУЖИЕМ БЕЗ ПАТРОНА ВХОЛОСТУЮ**

Универсальным средством изучения базовых упражнений для развития техники стрельбы, а также формирования специальных физических качеств стрелка, является тренировка с оружием без патронов. Этот вид упражнений при различной дозировке статических и динамических нагрузок позволяет направленно развивать различные специальные качества спортсмена-стрелка.

Работа с оружием без патрона вхолостую должна предшествовать основной работе над упражнением и обязательно отражать как общие задачи по тренировке основных технических элементов выстрела, так и задачи, предусмотренные конкретным упражнением.

Поэтому в ежедневной тренировке должен быть определенный набор упражнений холостой работы.

Упражнения для работы без патрона должны быть направлены на разучивание и выработку:

- 1) изготовления;
  - 2) хватки;
  - 3) прицеливания;
  - 4) техники спуска курка;
  - 5) дыхания;
  - 6) согласованности мышечных действий по принятию изготовления и хватки;
  - 7) согласованности действий по прицеливанию, дыханию и спуску курка с боевого взвода;
  - 8) динамического стереотипа правильности всей стрелковой техники;
  - 9) умелого обращения с оружием;
  - 10) новых движений, перемещений, тактических действий и др.;
- Также работа вхолостую необходима:
- 1) при исправлении ошибок в технических элементах выстрела;
  - 2) при переходе на одной тренировке от одного упражнения к другому (медленная стрельба, скоростная стрельба);
  - 3) при лишнем эмоциональном возбуждении во время медленной стрельбы;
  - 4) при смене оружия или отладке ударно-спускового механизма;
  - 5) при привыкании к новому освещению и освещенности прицельных приспособлений и мишени.

Упражнения без патрона могут отрабатываться как непосредственно на огневом рубеже, на фоне мишенной обстановки, так и в безопасном, отведенном для этих целей месте.

Рекомендуются следующие упражнения:

*Для отработки прицеливания*

Порядок выполнения упражнения: обучаемые располагаются на расстоянии 1–1,5 м от стены.

1. Принять изготовку.
2. Взвести курок.
3. Руку с пистолетом поднять и направить в сторону мишени.
4. Выжать свободный ход спускового крючка.
5. Взгляд направить в целик, установить ровную мушку.
6. Мушку поднять из целика вверх на 0,5–1 мм, держать 3–4 сек.
7. Мушку утопить в целике, держать 3–4 сек.
8. Мушку прижать клеевой стороне целика, держать 3–4 сек.
9. Мушку прижать к правой стороне целика, держать 3–4 сек.
10. Мушку поставить в целике правильно, держать 3–4 сек.
11. Плавно и медленно в течение 6–8 сек. дожать спусковой крючок и удерживать в нажатом положении после щелчка 2–3 сек.
12. Продолжая целиться, определить, сместилась ли мушка в прорези целика в момент щелчка, т. е. «отметить выстрел».
13. Отдохнуть 30–40 сек. и повторить 3–5 раз.

*Для отработки согласованности технических элементов выстрела*

Из классической одноручной изготовки: сделать 10–12 выстрелов вхолостую с контролем мушки в целике и удержанием после выстрела 10–15 сек.

Из двуручной изготовки для практической стрельбы без извлечения оружия из кобуры сделать 10–12 выстрелов вхолостую с контролем мушки в целике и удержанием после выстрела 10–15 сек.

*Для отработки правильной хватки*

Обучаемый стоит лицом к столу, на котором лежит учебный пистолет. По команде быстро берет оружие и принимает двуручную изготовку, затем контролирует правильность хватки и изготовки. Сделать 10 раз.

*Для отработки правильной изготовки, хватки и быстрого извлечения из кобуры*

Из положения основной стойки по команде быстро извлечь пистолет из кобуры, вынося его на линию прицеливания, принять двуручную изготовку. Сделать 10 раз.

*Для отработки контроля прицельных приспособлений*

Принять двуручную изготовку, прицелиться и произвести несколько движений корпусом вправо, влево, слегка наклониться вперед, назад, при этом сохраняя неподвижное положение рук с оружием и контролировать мушку в прорези целика. Стараться во время выполнения движения задержать дыхание на фазе полу выдоха на 10–15 сек. Сделать 10 раз.

*Для выработки координационной устойчивости и чувства равновесия* необходимо проводить тренировку вхолостую или осуществлять стрельбу, искусственно уменьшая площадь опоры тела. Чтобы этого добиться, нужно в позе изготовления становиться на низкие деревянные опоры с небольшим диаметром, при этом концентрировать внимание на работе мышц, которые удерживают тело в этой позе, а также на том, чтобы уменьшить колебания тела, придать системе «тело стрелка – оружие» наибольшую степень устойчивости и неподвижности.

*Для отработки извлечения пистолета правой руки и подготовки его к стрельбе с левой руки*

Из положения основной стойки по команде быстро извлечь пистолет из кобуры, снять с предохранителя, переложить пистолет в левую руку и вынести его на линию прицеливания, сделать выстрел и переложить в правую руку. Повторить 15 раз.

*Для тренировки мышечной памяти положения пистолета*

Упражнение эффективно как для опытных, так и для начинающих стрелков для тренировки координации движений.

Исходное положение: стрелок стоит лицом к светлой стене или на стрельбище лицом к пулезащитному валу. На уровне нижней части груди стрелок удерживает двумя руками разряженный пистолет, стволом в сторону стены (пулезащитного вала), локти прижаты к туловищу.

Порядок выполнения:

1. Стрелок принимает двуручную изготовку, выравнивает прицельные приспособления и запоминает положение тела.

2. Стрелок опускает пистолет на исходный уровень (нижняя часть груди) и закрывает глаза.

3. Затем принимает двуручную изготовку с закрытыми глазами.

4. Открывает глаза и проверяет линию прицеливания и положение частей тела.

Упражнение отрабатывается, пока прицельные приспособления не будут находиться на линии прицеливания после наведения пистолета с закрытыми

глазами. Необходимо сосредоточиться на своих ощущениях. Стараться сохранить в голове образ прицельных приспособлений и положения тела.

*Для тренировки мышечной памяти извлечения пистолета*

Это упражнение для тренировки координации движений. Упражнение эффективно как для начинающих, так и для опытных стрелков. Мишень расположена на расстоянии 10 м.

Исходное положение: стрелок стоит в основной стойке. Разряженный пистолет – в кобуре.

Порядок выполнения:

1. Стрелок принимает двуручную изготовку, выравнивает прицельные приспособления, кладет палец на спусковой крючок и запоминает положение тела.

2. Закрывает глаза и помещает пистолет в кобуру.

3. Извлекает пистолет и направляет на мишень. Открывает глаза и проверяет линию прицеливания.

Упражнение отрабатывается, пока прицельные приспособления не будут находиться в центре мишени после наведения пистолета с закрытыми глазами. Необходимо сосредоточиться на своих ощущениях. Рекомендуется выполнять это упражнение с принятием различных изготовок.

*Для тренировки согласованности действий при принятии изготовки, хватки, прицеливания с перемещением*

Это упражнение вырабатывает умение контролировать изготовку и хватку пистолета при перемещении, совершенствует навык быстрого наведения пистолета при появлении цели, а также закрепляет умение убирать палец со спускового крючка в то время, когда стрелок не осуществляет прицеливание.

Исходное положение: стрелок удерживает разряженный пистолет двойным хватом на уровне груди. Ствол пистолета направлен параллельно поверхности земли. Указательный палец руки с оружием находится вне скобы спускового крючка. С целью понижения центра тяжести ноги в коленях слегка согнуты.

Порядок выполнения:

1. Стрелок принимает двуручную изготовку, выравнивает прицельные приспособления, кладет палец на спусковой крючок и запоминает положение тела.

2. Имитирует выстрел.

3. Делает полшага в сторону правой ногой, одновременно подтягивает оружие к груди на расстояние 20 см и убирает палец со спускового крючка.

После завершения шага наводит пистолет на мишень, ставит палец на спусковой крючок, имитирует выстрел.

4. Не останавливаясь, делает полшага влево, одновременно подтягивая пистолет к груди, убирает палец со спускового крючка. Завершая шаг, направляет пистолет на мишень и имитирует выстрел.

5. Не задерживаясь, делает полшага вправо, одновременно подтягивая пистолет к груди.

Необходимо, чтобы центр тяжести тела находился в горизонтальной плоскости на одном уровне, ствол пистолета всегда был направлен на мишень и не поднимался вверх при подтягивании к груди и перемещения.

Также в это упражнение можно рекомендовать добавление отработки элемента хватки, если пистолет в стартовой позиции находится, например на стойке.

Для контроля результата это упражнение необходимо выполнять с патроном, используя две мишени, расположенные на расстоянии не менее 2-х метров, расстояние до цели 15–20 м.

*Для тренировки прицеливания при движении в разных направлениях*

Расстояние до цели 10–15 м. Упражнение используется для отработки устойчивости пистолета при прицеливании в движении.

Исходное положение: стрелок стоит лицом к мишени в основной стойке. Разряженное оружие удерживается обеими руками на уровне нижней части груди, стволом – в сторону мишени, локти прижаты к туловищу. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка.

Порядок выполнения:

1. Стрелок слегка сгибает ноги и начинает двигаться вперед, ступая по прямой линии (линию можно нанести на поверхности стрелковой площадки). Одновременно стрелок наводит оружие на мишень и начинает целиться в центр мишени, видит отчетливо мушку и целик. Указательный палец касается спускового крючка.

2. Сделав 4 шага вперед, стрелок, не останавливаясь и не переставая целиться, делает 4 шага назад. Мушка во время перемещения может совершать плавные колебания, но должна все время находиться в пределах центра мишени.

3. Сделав 4 шага назад, стрелок, не останавливаясь, делает 4 шага вперед.

Таким образом, стрелок перемещается несколько раз вперед и назад, постоянно целясь и удерживая мушку с целиком на центре мишени. Начинать перемещаться надо не спеша, плавно, затем постепенно наращивать скорость

передвижения. Главным регулятором скорости движения будет устойчивое положение мушки в пределах центра мишени.

Стрелок передвигается вперед и назад, постоянно целясь и удерживая мушку с целиком на центре мишени.

Начинать перемещаться надо не спеша, плавно, затем постепенно наращивать скорость передвижения. Главным регулятором скорости движения будет устойчивое положение мушки в пределах центра мишени.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе рассмотрена методика формирования техники стрельбы пистолета у курсантов и слушателей с учетом биомеханических особенностей человека. При проведении тренировочных занятий следует обратить внимание на то, что для формирования техники стрельбы необходимо, прежде всего, владеть навыками в обращении с оружием: быстрая подготовка оружия к стрельбе, перезарядка оружия, присоединение магазина, устранение задержек при стрельбе. Основным аспектом в изучении техники стрельбы из пистолета является формирование мышечной памяти стрелка, необходимой для осуществления правильных алгоритмов действий при выполнении различных спортивных упражнений.

На современном этапе существует достаточно много методик обучения стрельбе, среди которых имеются спортивные, рассчитанные на формирование правильной техники стрельбы из пистолета. Развивать эти навыки и умения следует уже после освоения базовой стрельбы в статическом положении.

Авторы надеются, что вопросы формирования правильной техники, раскрытые в данной учебном издании и предложенные рекомендации, будут способствовать эффективной организации процесса огневой подготовки сотрудников полиции. Внедрение в обучение и практическую деятельность данных рекомендаций повысит уровень профессиональных знаний и навыков полицейских.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давиденко, А. И. Формирование у сотрудников навыков медленной и скоростной стрельбы из пистолета с различных положений: учеб.-метод. пособие. – Краснодар: КрУ МВД России, 2010. – 83 с.

2. Каримов, А. А. Применение методики обучения, разработанной «Федерацией практической стрельбы России», в огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учеб.-метод. пособие / А. А. Каримов, В. Н. Константинов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. – 80 с.

3. Караяни, А. Г. Технологии формирования профессиональных компетенций у сотрудников МВД в ходе практических занятий: электронные данные. Программа информационной поддержки российской науки и образования. – Высшая школа, 2018 // Консультант Плюс: сайт. URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 12.07.2022)

4. Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России: учебно-методическое пособие / А. Р. Косиковский, Д. В. Литвин, М. П. Корнеева [и др.]. – М.: Академия управления МВД России, 2019. – 112 с. // URL: [https://lms.buimvd.ru/pluginfile.php/0973/mod\\_resource/content/1/pdf](https://lms.buimvd.ru/pluginfile.php/0973/mod_resource/content/1/pdf) (дата обращения 05.06.2022).