

УДК 623.5

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОЛИЦЕЙСКОЙ СТРЕЛЬБЫ
ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И
ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ**

**IMPROVING POLICE SHOOTING SKILLS WHEN EXPOSED
TO PHYSICAL EXERTION AND PHYSICAL FATIGUE**

Байкин Рашит Фаритович,
*старший преподаватель кафедры огневой
и тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск)*



dix16@mail.ru

Ключевые слова:

физическая подготовка, огневая подготовка, сотрудник полиции, сотрудник органов внутренних дел, физические нагрузки, физическое утомление, выстрел, практическая стрельба, полицейская стрельба.

В работе проанализирована необходимость физической подготовки для практической стрельбы сотрудников органов внутренних дел. Рассмотрены факторы, влияющие на стрельбу сотрудников органов внутренних дел. Раскрыта техника производства выстрела. Изучены проблемы совершенствования полицейской стрельбы при воздействии физических нагрузок и физического утомления.

Keywords:

physical training, fire training, police officer, police officer, physical activity, physical fatigue, shot, practical shooting, police shooting.

The paper analyzes the need for physical training for practical shooting of law enforcement officers. The factors influencing shooting of employees of law-enforcement bodies are considered. Disclosed technique shot. The problems of improving police shooting under the influence of physical activity and physical fatigue were studied.

Физическая и огневая подготовка являются неотъемлемыми частями профессиональной служебной и физической подготовки и представляют собой систему теоретических и практических занятий, направленных на подготовку сотрудников МВД России к выполнению служебных обязанностей, в том числе связанных с применением огнестрельного оружия на фоне физической усталости.

Система занятий огневой подготовкой должна включать в себя специальную физическую подготовку. Специальная физическая подготовка необходима для развития специальных физических качеств и навыков, для воспитания функциональных возможностей, отвечающих специфическим особенностям стрельбы.

Наряду с общей физической подготовленностью стрелок практической стрельбы должен обладать следующими общефизическими данными:

- достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;
- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе из положения «лежа», из положения «с колена», когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и другими.

По мнению многих специалистов в области практической стрельбы, на развитие этих качеств направлена общая и специальная физическая подготовка стрелка. Учитывая то, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от сотрудника полиции всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, его физическая подготовка должна носить преимущественно комплексный характер и обеспечивать гармоничное развитие основных физических и специальных качеств.

Овладеть навыками эффективного применения оружия в условиях физической нагрузки возможно лишь при правильном понимании применения оружия, знании конструктивных особенностей оружия, влияющих на технику стрельбы, и при настойчивой, систематической, правильно организованной тренировке в выполнении приемов стрельбы. Однако какими бы высокими боевыми характеристиками ни обладало оружие, быстрый, меткий выстрел и скорость переноса огня обеспечиваются только при отличном усвоении приемов стрельбы. Что касается положения для стрельбы, то некоторые стрелки, стремясь уменьшить колебания оружия при стрельбе, сгибают руку в локте и

увеличивают захват рукоятки пистолета кистью правой руки, однако при этом создаются самые невыгодные условия для стрельбы на скорость [7, с. 304].

Вытянутое положение руки с физиологической точки зрения является наиболее удобным, суставы и мышцы плеча и предплечья фиксируются при этом наиболее выгодно. Этим объясняется то, что стрельба из пистолета при вытянутой руке значительно повышает скорость наводки оружия в цель, что является особенно важным в бою. При полусогнутой руке требуется более сложная, координированная работа мышц. Кроме того, при полусогнутой руке кисть ее расположена под некоторым углом к предплечью, что усложняет наводку оружия [2, с. 18].

Тренировка мышц ног – это необходимый процесс для стрелка. Именно мышцы ног позволяют стрелкам практической стрельбы быстро и плавно передвигаться при выполнении упражнения, контролировать вход в стрелковую позицию и выход из нее. Рекомендуются использование простых упражнений (челночный бег, рваный бег на короткие дистанции). Для более эффективного повышения функциональных возможностей можно использовать небольшие отягощения при выполнении этих упражнений. Вес отягощений необходимо подбирать, учитывая физиологическое развитие стрелка.

В ходе проведенного исследования по приобретению навыков полицейской стрельбы при воздействии физических нагрузок и физического утомления курсантами было выявлено, что в практической стрельбе специальная подготовка направлена на формирование у стрелка индивидуальных качеств, связанных с физической подготовленностью, которая помогает достичь определенных навыков:

- быстрое передвижение с оружием по огневые позиции упражнений;
- быстрый вход с оружием из позиции для стрельбы и выход из нее;
- быстрое принятие положения для стрельбы.

Существующая методика тренировки стрелка, основанная только на отработке технических элементов с оружием, эффективна на начальных стадиях подготовки. На последующих стадиях подготовки таких тренировок недостаточно, в связи с чем требуется пересмотр методов тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей спортсмена для достижения высокого уровня результатов.

У сотрудников полиции бывают невысокие показатели при выполнении того или иного упражнения. Как правило, на это оказывает психологическое влияние боязнь плохих результатов и в дальнейшем неудовлетворительная оценка, ожидание выстрела (боязнь выстрела) и внутреннее состояние, в том числе плохое самочувствие. При проведении практических занятий по огневой подготовке важное значение имеет физическое развитие стрелка. В любой ситуа-

ции на сотрудника полиции в момент применения оружия воздействуют несколько факторов [1, с. 16]:

– физический фактор. Сотрудник преследовал правонарушителя неопределенное расстояние, испытал нагрузки на организм, по окончании преследования правонарушитель отказался выполнить законные требования сотрудника полиции о сдаче находящихся при нем оружия и боеприпасов или попытался сократить расстояние, приблизившись к сотруднику. Как следствие, у сотрудника возникают несколько вопросов: «Правомерно ли будет применение огнестрельного оружия?» и «Как причинить минимальный вред правонарушителю, обеспечив личную безопасность?»;

– психологический фактор. Сотрудник осознает, что в результате применения оружия возникнут определенные последствия и ответственность, а также то, что правонарушитель не намерен выполнить его законные требования и готов к последующим противоправным действиям, в том числе к применению оружия.

В обозначенных ситуациях адреналин переполняет сотрудника, при этом нужно учесть, каким образом при сложившихся нагрузках и переживаниях необходимо «включить» теоретические и практические знания, которые были заложены в процессе обучения, а именно: тактико-технические характеристики применяемого оружия; в какое место целиться для минимизации ущерба здоровью; приемы и правила стрельбы; правомерность применения огнестрельного оружия. Все действия должны быть доведены до автоматизма, иными словами, все должно происходить на уровне рефлексов [3, с. 22].

Необходимо понимать, что ведение стрельбы требует от стреляющего наличия спокойствия, ровного дыхания и достаточного времени для подготовки к выстрелу. После выполнения упражнений физиологическое состояние стреляющего далеко от спокойного. Пульс, как правило, превышает 120 ударов в минуту, дыхание сбито (насколько сильно – зависит от тренированности стрелка). Как правило, тренированные люди правильно дышат, соответственно, после нагрузки восстановить дыхание им намного проще. А вот биение сердца в короткое время восстановить невозможно даже для титулованного спортсмена. Поэтому первоочередной задачей становится восстановление дыхания после упражнения для последующего производства выстрела. В это время стрелку необходимо уяснить полученную задачу, рассчитать условия ведения стрельбы, приготовить оружие к стрельбе, рассчитать поправки на ветер или иные условия и принять решение о производстве выстрела. Когда выстрел будет сделан, стрелок продолжит восстанавливаться.

Результаты тренировки стрельбы после нагрузки, как показывает практика, напрямую связаны с общим физическим состоянием стрелка. Поэтому имеет

огромное значение его тренированность. Это как раз тот случай, когда подготовиться к стрельбе за один день не получится [8, с. 470].

Что касается техники, то она включает в себя несколько этапов.

1. Выполнение физических упражнений. Здесь абсолютно не имеет значения, как и где будет приниматься нагрузка. Это могут быть бег, приседания, выпады, отжимания и другие упражнения. Главное учесть, что для эффективной тренировки количество упражнений должно быть индивидуально. А показатель нагрузки должен измеряться пульсом человека. Кому-то нужно не меньше 30 отжиманий, а кому-то хватит и 15.

2. Подготовка к выстрелу. После нагрузки стрелку выдается оружие, отводится время на производство выстрела. Он подготавливает место для стрельбы; если есть возможность, то выбирает подходящее положение. Если правилами стрельбы предусмотрено наличие упора, лучше всего им воспользоваться. Во-первых, профессиональных снайперов среди стрелков очень мало, во-вторых, стрельба – это уже экстремальное событие, а стрельба с нагрузкой – предельное напряжение. Следует воспользоваться имеющимися возможностями местности. При ведении стрельбы с оружием в упоре минимизируется влияние трясущихся рук (тремора). Плохая стрельба при ровной мушке и правильной точке прицеливания производится либо из-за тремора рук, либо из-за дерганья спуска.

3. Собственно выстрел. Этот этап никак не отличается от выстрела в прочих условиях и изучается внутренней и внешней баллистикой. Чем длиннее ствол, тем дальше пуля будет двигаться по каналу ствола, следовательно, после выстрела нужно держать оружие в положении прицеливания дольше.

4. Восстановление. Стрельба закончена, организм должен окончательно восстановиться после стрельбы [4, с. 343].

Проблема долгосрочного обеспечения устойчивости системы «стрелок-оружие» (далее – система СО) совместно с работой по нажиму на спусковой крючок является главной основой для достижения высоких результатов в стрелковом спорте. Поиск путей совершенствования устойчивости системы СО является основой многих научных исследований.

Разберем главные аспекты обеспечения устойчивости. В самом простом виде устойчивость – это нахождение проекции линии ствола в центре мишени или устойчивость оружия по отношению к «яблоку» мишени. На систему СО воздействуют постоянно множество различных сил. Благодаря рациональному распределению мышечного напряжения (мышечного тонуса) спортсмен может придать системе СО стационарное положение при макроподходе к понятию статичности, так как при ближайшем рассмотрении (особенно с использованием приборов фиксации колебаний) получаем множество микроколебаний нашей системы. Соответственно, при решении вопроса об обеспечении

устойчивости мы рассматриваем не устранение колебаний системы, а лишь их минимизацию. Для этого сумма всех сил, действующих на систему, и сумма моментов сил должны стремиться к нулю. Биомеханика равновесного состояния системы СО определяется соотношением массы тела, площади контура опоры и высоты центра массы системы над опорой. Устойчивость системы СО определяется не только биомеханикой процессов, но и в значительной степени физиологией системы регулирования равновесного состояния. Для достижения результативности стрельбы необходимо в момент нахождения линии прицеливания в центре мишени произвести выстрел [5, с. 243].

В качестве собственной разработки мы предлагаем основные направления совершенствования мастерства стрелков. Данными направлениями являются достижение максимально возможного долгосрочного равновесного состояния системы СО, совершенствование системы «оружие-патрон», отладка спускового механизма и владение навыками разнообразного выполнения плавного нажатия на спусковой крючок, а также психологическая составляющая подготовки.

Рассмотрим первое направление – повышение устойчивости системы СО. Необходим комплексный подход к совершенствованию по всем направлениям. При этом одним из основных направлений считается совершенствование физической формы сотрудников полиции, причем это совершенствование должно быть направлено как на улучшение специальной физической формы (которая нарабатывается на стрелковых тренировках как с патронами, так и при работе вхолостую), так и на развитие общей физической подготовленности. Фундаментом устойчивого положения системы СО являются стопа и голеностопный сустав. В верхней части системы СО важной кинематической цепью являются руки совместно с удерживаемым оружием. Одним из предпочтительных вариантов изготовления стрелка является силовой, при котором оружие с определенной силой притягивается к опорному плечу кистью, удерживающей рукоятку ложа оружия, этим достигается выключение некоторых степеней свободы оружия, что приводит к повышению устойчивости. Из этого следует, что общая физическая подготовка стрелка должна быть направлена на развитие мышц и связок голеностопного сустава, а также кистевых мышц. Интервьюирование стрелков высокого класса выявило увлеченность некоторых спортсменов скалолазанием. Этот вид спорта развивает абсолютно все мышцы человека (а также глазомер и образное мышление), и особенно мышцы пальцев ног и рук, стопы, голеностопа, плеч и предплечья, так необходимые для организации устойчивости при стрельбе.

Учитывая высокие требования, предъявляемые к практической стрельбе, высокий уровень конкуренции, тренировки для отработки технических элементов только с оружием недостаточно. Для достижения высоких результатов в практической стрельбе необходимы специальные технические тренировки.

Мы предлагаем использовать в рамках таких тренировок отягощения. Именно использование отягощений, по нашему мнению, позволит увеличить динамические показатели выполнения сотрудником полиции технических элементов, связанных с индивидуальной физической подготовленностью стрелка.

Методика развития специальных качеств с помощью использования отягощений характеризуется некоторыми особенностями. Как правило, сочетание аэробной нагрузки с точностью действий по производству выстрелов находится в противоречии. Именно поэтому отягощения подбираются индивидуально, в зависимости от уровня физического развития, приоритетно используются легкие веса. Плюсом проведения таких тренировок является отработка элементов движений с отягощениями ног и туловища без использования оружия. Такие тренировки позволяют стрелкам тренироваться вне тира или стрельбища, что способствует улучшению результатов стрельбы [6, с. 59].

Таким образом, на основании собственных исследований было выявлено, что применение методики с использованием отягощений позволяет увеличить динамические показатели стрелков при выполнении отдельных элементов в практической стрельбе (осуществление прицеливания в движении, стрельба из неустойчивых положений, быстрая смена позиций для стрельбы).

Физическая и специальная техническая подготовка функционально необходимы на всех этапах подготовки стрелка, являющегося сотрудником полиции. Любой вид спорта предъявляет специфические требования к функциональным возможностям, однако динамика развития стрелка практической стрельбы прямо пропорционально связана с его физической и специальной технической подготовкой. С целью рационального использования времени в учебно-тренировочном процессе тренировку стрелка необходимо планировать таким образом, чтобы одной из обязательных частей тренировочного процесса была именно физическая или специальная техническая подготовка.

Библиографический список

1. Базан, А.В. Влияние физической культуры на технику стрельбы из стрелкового оружия у курсантов и слушателей / А.В. Базан // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийского круглого стола. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 16-19.
2. Борисов, И.Ю. К вопросу об особенностях стрельбы после физической нагрузки / И.Ю. Борисов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. – С. 18-21.
3. Борисов, И.Ю. Стрельба после физической нагрузки / И.Ю. Борисов, В.В. Пересторонин // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : Омский автобронетанковый инженерный институт, 2017. – С. 18-22.
4. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. – М. : Военное издательство, 2016.
5. Пересторонин, В.В. Повышение устойчивости в пулевой стрельбе путем использования в подготовке стрелков специальных физических упражнений / В.В. Пересторонин // Аллея науки. – 2018. – С. 243-245.
6. Романов, Е.И. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе / Е.И. Романов // Мир науки. – 2018. – № 6. – С. 59-63.
7. Солопова, К.И. Методика обучения стрельбе в условиях физических нагрузок / К.И. Солопова // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – 2018. – С. 304-306.
8. Чайка, В.М. Наставление по стрелковому делу / В.М. Чайка. – М. : Военное издательство, 2016. – С. 470-471.