

*Лопатин Ю.В.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Формирование умений и навыков, влияющих на меткость стрельбы**

Проводя анализ различных видов деятельности человека, можно сделать вывод о том, что любая деятельность включает в себя совокупность разнообразных умений и навыков, приобретенных человеком в процессе его жизнедеятельности. Отсутствие хотя бы одного из них не позволит ему получить результат, к которому он стремится. Их несформированность лишает человека свободы передвижений и действий, вызывает излишнюю трату сил и времени. Стрельба не является исключением. Для успешного выполнения различного рода упражнений, заключающихся, прежде всего, в способности стреляющего поражать мишень, необходимо сформировать определенные навыки и умения. Что же понимать под навыками и умениями стрелка? Навык — это доведенный до автоматизма способ выполнения каких-либо действий. Умение и навык отличаются друг от друга тем, что второй стереотипен, не требует особой теоретической подготовки.

Меткость стрельбы зависит не только от совершенства и технического состояния оружия, боеприпасов, приборов стрельбы и наблюдения, но и, как говорилось выше, от приобретенных навыков и умений стреляющего. Нередки случаи, когда по приходу в какое-либо подразделение органов внутренних дел сотрудники не могут сдать нормативы по огневой подготовке, что говорит об отсутствии у них определенных навыков и умений, которые нарабатываются посредством тренировок, включающих физические, функциональные и психологические аспекты.

Физическая подготовка стрелка — это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению меткости стрелка<sup>1</sup>. Прежде всего, необходимо, чтобы стрелок обладал

определенными силовыми характеристиками, которые, в свою очередь, развивают способность устойчиво держать оружие, предотвращая его дергание и «тряску», особенно при стрельбе в неограниченное время. Развивая мышцы рук, у стрелка выработается мышечная память, посредством чего он сможет длительное время неподвижно держать оружие в руке без особых усилий. Однако стрелку необходимо быть физически развитым всесторонне, ведь без развития остальных групп мышц, непосредственно участвующих в производстве меткого выстрела, стрелок не добьется желаемого результата. Хороший пример для тренировки рук и кистей приводит кандидат педагогических наук, доцент кафедры тактико-специальной и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России Т.П. Афиногенов: «применение кистевого эспандера вовлекает в активную сократительную деятельность одновременно все мышцы кисти, что влечет утрату необходимой для выстрела автономии указательного пальца, а с ней и результата. В данном случае для устранения негативного влияния на согласованность мышечной деятельности необходима дополнительная тренировка — сгибание в основании указательного пальца при одновременном удерживании среднего и безымянного пальцев в распрямленном положении».

Для меткой стрельбы также необходимо развивать такие качества, как чувство равновесия, координация движений. Для развития данных качеств, как правило, рекомендуют беговую дорожку, велотренажер, может помочь выполнение специальных упражнений (например, стояние на деревянной рейке или бруске, положенных на пол, на одной или двух ногах; удержание равновесия на доске, уложенной на опору (например, валик небольшого диаметра); удержание равновесия на велосипеде,

<sup>1</sup> Роль физической подготовки в развитии физических качеств стрелка // Портал образования. URL: <https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=5544>.

который стоит на месте; хождение по ребру доски, рельсу; разнообразные упражнения на бревне)<sup>1</sup>. Упражнения, основанные на удержании оружия в течение длительного промежутка времени, помогают тренировать кисти рук стрелка, координацию и устойчивость.

Существует еще множество различных причин, влияющих на меткость стрельбы, одной из наиболее значимых является внутренняя психологическая готовность стрелка, достигаемая посредством проведения индивидуальной интеллектуально-психологической работы. Рассмотрим подробнее данный аспект, начав с терминологии: внутренняя психологическая неготовность – это, прежде всего, неверие в собственные силы, боязнь какого-либо соперничества, сопровождающаяся неуверенностью в себе, в своих способностях, на что, в большинстве случаев, даже нет оснований.

В период с 10 января по 15 января 2020 г. среди курсантов Сибирского юридического института МВД России (60 человек) было проведено анкетирование, где на вопрос: «Какие факторы влияют на качество Вашей стрельбы?», 62% опрошенных ответили, что в большинстве случаев на них особое влияние оказывает именно психологический аспект, а именно боязнь допустить ошибку, не попасть в цель, в результате чего случаются промахи. Особого пика данная боязнь достигает при выполнении контрольных упражнений в период сдачи экзамена, зачета или иных контрольных упражнений, так как стрелок находится в непривычном для себя стрессовом состоянии, начинает переживать за результаты стрельбы, в конечном итоге забывая технику стрельбы, а порой и меры безопасности. В таком случае, стрелку необходимо научиться контролировать свои эмоции как в период стрельб, так и в повседневной жизни. Чем психологически устойчивее будет спортсмен, тем меньше он сделает ошибок во время стрельбы. Также решение данной проблемы видится в регулярном выполнении различных упражнений: перед стрельбами необходимо мысленно представлять ход своих действий во время его выполнения, обязательно отрабатывать

различные нормативы вхолостую. Регулярные тренировки будут способствовать тому, чтобы стрелок привыкнет к определенным действиям, отработает все ошибки, которые возможно совершить в процессе стрельбы, следовательно, перестанет бояться допустить их.

Очень часто встречается проблема, вызванная преждевременной реакцией стрелка на производимый выстрел. Происходит это от того, что стрелок, плавно нажимая на спусковой крючок, напрягается, ожидая отдачи и определенного звука от выстрела, в результате чего возникает преждевременная реакция мышц тела на выстрел, далее – промах. Решение данной проблемы мы видим в регулярном выполнении определенных упражнений с помощью боевых и холостых патронов: после срыва курка при холостом патроне в патроннике стрелок, ожидая выстрела, надавит на пистолет и качнет его вниз. При стрельбе вхолостую надо добиваться ровной мушки во время срыва курка. После выполнения данного упражнения необходимо скомбинировать холостые и боевые патроны, зарядив ими оружие, и выполнить необходимое упражнение. Регулярное выполнение таких упражнений способствует выработке привычки к производимому выстрелу. Для исключения влияния на организм звуков, возникающих при производстве выстрела, необходимо обязательно использовать противошумовые наушники. Кроме того, для привыкания к звукам, возникающим при выстреле, возможно в процессе тренировок или непосредственно перед стрельбой, с помощью различных звуковых средств, имитировать такие звуки, вследствие чего у стрелка выработается привыкание к ним, он перестанет реагировать на выстрелы повышенным внутренним напряжением.

Согласно анализу показателей по стрельбе обучающихся Сибирского юридического института МВД России в период с 2014 г. по 2018 г. с течением времени наблюдается значительное улучшение результатов выполнения контрольных упражнений. Например, в период с 2014 г. по 2015 г. количество курсантов, выполнив-

---

<sup>1</sup> Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М., 1986. С. 104.

ших контрольные упражнения из пистолета Макарова безошибочно, достигало 65%, тогда как в период с 2017 г. по 2018 г. данный показатель превысил 81%. При этом необходимо учитывать, что при увеличении продолжительности курса контрольные упражнения усложняются. Данные показатели, прежде всего, говорят о сформированных к 3-4 курсам обучения навыках и умениях, позволяющих выполнять контрольные упражнения, укладываясь в установленное нормативом время, а самое главное – правильно и без какой-либо боязни выстрела.

Согласно проведенному нами опросу, наименее встречаемой, но, тем не менее, не исчерпывающей себя, причиной, влияющей на меткость стрельбы, является проблема с оружием. Действительно, оружие, как и любой другой предмет, имеет свойство с течением времени изнашиваться в виду его неправильной эксплуатации и других причин, что не может не сказаться на качестве стрельбы. Соглашусь с мнением С.Г. Горбенкова о том, что «существенное влияние на меткость боя оказывает точность изготовления оружия. При этом особую роль в обеспечении меткости боя играет ствол. Точность и качество обработки нарезов ствола резко сказывается на меткости. Как показывает опыт, шероховатость, неровность дна нарезов и грубость обработки канала ствола увеличивают расхождение до 20 процентов»<sup>1</sup>.

Также можно проследить такую тенденцию: около 85% обучающихся на старших курсах ответили, что для успешного закрепления навыков и умений, полученных в процессе освоения дисциплины «Огневая подготовка», необходимо воссоздавать реальные ситуации, которые могут возникнуть в процессе осуществления их профессиональной деятельности. Так, проанализировав литературу иностранных государств, на предмет того, как у них сотрудники полиции осваивают огневую подготовку, можно сделать вывод, что основным методом тренировки, например, в США, является именно воссоздание реальных условий, с которыми сотрудник может

встретиться в процессе своей службы. На учебных полигонах создаются условные ситуации с неожиданным появлением мишеней, имитирующих мирных граждан и вооруженных преступников. Полицейскому отводятся считанные секунды на принятие единственно верного решения; тир оборудован специальными макетами для возможности ведения огня из различных мест: окна, двери и т.д. С целью приспособления сотрудников к возникновению различных условий в процессе осуществления их профессиональной деятельности, периодически, выполнение таких упражнений проводится в полицейском обмундировании, при необходимости, с использованием бронежилетов, шлемов, защитных очков. Дискомфорт, вызванный ношением такого обмундирования, способствует приобретению необходимых навыков, умений и реакций, которые при случае, могут спасти жизнь не только полицейскому, но и обычным гражданам.

Кроме того, в США при подготовке полицейских используется специальная электронная техника, позволяющая визуализировать сотрудникам различные ситуации. В тире создан учебный класс с экраном, на котором сотруднику демонстрируется определенная ситуация, он с лазерным «оружием» принимает изготовку, предусмотренную выполняемым им упражнением, и принимает решение: применять оружие или нет, при этом оценивая его правомерность. На экране мгновенно появляются отметки, свидетельствующие о промахе или попадании в цель, при этом, анализируя, смертельным был данный выстрел или нет. По окончании упражнений появляются наиболее значимые показатели: время, которое сотрудник затратил на стрельбу, количество сделанных выстрелов, правомерность выстрелов и количество промахов.

За рубежом активно применяется отработка «интуитивного» метода стрельбы по мишеням в рост человека с черным кругом в области солнечного сплетения и расходящимися от него белыми и черными кольцами. Выполняющий упражнение нахо-

<sup>1</sup> Горбенков С.Г. Методика огневой подготовки слушателей учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. М, 1997. С. 75.

дится в 7 метрах от мишени, держа оружие двумя руками под углом 45 градусов. По команде он выполняет в темпе (3-5 секунд) 6 выстрелов подряд. Первое упражнение считается выполненным, когда все попадания в мишень будут находиться внутри второго круга, имеющего диаметр 20 сантиметров. Второе упражнение выполняется с 3 метров в максимальном темпе до достижения той же точности<sup>1</sup>.

Использование данных методов, безусловно, способствует адаптации полицейского к различного рода ситуациям, стрессам, развитию реакции и внимания, формированию аналогичных умений и навыков. Сотрудник заранее готов к возникновению абсолютно любых ситуаций, благодаря чему чувство страха практически сходит на нет.

Таким образом, от выяснения первоначальных причин, способствующих плохим показателям стрельбы, будет складываться

и техника формирования определенных навыков и умений у сотрудников. При обучении необходимо учитывать не только физические, но и психологические особенности обучаемого, которые могут быть вызваны плохими физическими данными, чувством страха перед выстрелом или же растерянностью, то есть неуверенностью в себе и в своих силах. Для наиболее качественной подготовки курсантов к дальнейшей службе, необходимо воссоздавать реальные условия службы, различного рода неожиданные ситуации, при возникновении которых сотрудник не растеряется, будет действовать решительно и быстро. На наш взгляд, при использовании всех вышеперечисленных способов в методике огневой подготовки у обучаемых (и у сотрудников полиции в целом) сформируются те навыки и умения, которые необходимы для успешного попадания в мишень.

*Хрущев А.В.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел в системе МВД России**

Физическая культура и спорт являются, вне всякого сомнения, одними из главных средств воспитания движений, улучшения их тонкой и определенной координации, формирования важных для человека двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом совершенствуются воля, характер, а также умение управлять собой, быстро и верно ориентироваться в различных сложных ситуациях, вовремя принимать решения. Помимо этого, физическая культура влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность.

В числе этих элементов хотелось бы выделить культуру выполнения движений и изучения любых двигательных действий. Развитие и формирование психологических механизмов этого компонента, как видно,

является одной из главных психологических задач физического воспитания.

Развитие физических качеств – это внешний результат физической культуры. И если говорить о подготовке сотрудников МВД, то в ней также существует не менее важный внутренний фактор – психологический результат. Физическая подготовка сотрудников направлена на получение умений и навыков, психических и физических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость), а также служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий). Для достижения таких целей предусмотрено решение следующих задач:

---

<sup>1</sup> Рабазанов С.И. Некоторые вопросы анализа зарубежного опыта огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов // Педагогические науки. Рязань : Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, 2016. № 50-2.