

УДК 355.54

**ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВЫХ  
НАВЫКОВ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА**

---

**ON THE EFFECTIVENESS OF USING  
DYNAMIC EXERCISES IN BUILDING  
SUSTAINABLE PISTOL SHOOTING SKILLS**

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



dix16@mail.ru

**Ключевые слова:**

формирование навыков, динамические стрелковые упражнения, стрельба из пистолета, специальная физическая подготовка.

В статье рассмотрены вопросы эффективности использования динамических упражнений при формировании устойчивых навыков стрельбы из пистолета. Сформулированы основные навыки в соответствии с современными требованиями к огневой подготовке сотрудников МВД России.

**Keywords:**

building skills, dynamic shooting exercises, pistol shooting, special physical training.

The article considers the effectiveness of using dynamic exercises in building sustainable pistol shooting skills. Basic skills are formulated in accordance with modern requirements in firearms training for the officers of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.

**П**овышение эффективности тренировочного процесса и использования динамических упражнений при формировании устойчивых навыков стрельбы из пистолета может осуществляться в различных направлениях: увеличение объема тренировочной работы, совершенствование содержания всех видов подготовки, разработка новых средств и методов тренировки, а также совершенствование организации системы управления тренировочным процессом и внедрение автоматизированной системы управления.

Сегодняшний этап развития стрелковой подготовки курсантов образовательных организации МВД России характеризуется ростом спортивных результатов. Это обусловлено более совершенным спортивным оружием и применением современных патронов, высоким методическим уровнем подготовки спортсменов. Однако методика подготовки курсантов образовательной организации МВД России в стрелковом спорте нуждается в дальнейшем совершенствовании в соответствии с теми требованиями, которые ставит современный уровень развития спортивной науки.

При выполнении устойчивых навыков стрельбы из пистолета укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в двигательном действии, а также совершенствуются элементы техники. Так как динамические упражнения сходны с соревновательными по двигательным характеристикам, то здесь наблюдается положительный перенос физических и двигательных навыков на формирование устойчивых навыков стрельбы из пистолета [3, с. 47].

В группу упражнений, усложняющих условия стрельбы, входят и многие другие. Так, во время прикидок или турниров тренер имитирует поломки пистолета, требующие замены оружия или длительного времени на их устранение; неисправность в работе установок, щитов, конфликты с судейским аппаратом, ошибочную стрельбу в мишень соседа, лишние пробоины в мишени, внезапный перенос по времени контрольных, отборочных и других стрельб.

Процесс физической подготовки курсантов в любом виде спорта различен, но, как правило, делится на два вида: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые, во-первых, отвечают соревновательному упражнению по режиму работы организма, во-вторых, включают тренирующие воздействия, способные повысить ту степень функциональных способностей, которым тело ранее обладало, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу с целью улучшения технико-тактического мастерства.

Координационные способности обеспечивают экономное использование энергетических ресурсов курсантов, влияют на объем их использования, поскольку точно измеренные во времени, пространстве и степени наполнения мышечные усилия и приемлемое использование соответствующих фаз релаксации приводят к рациональному расходу сил [1, с. 108]. Они влияют на темп, тип и способ освоения спортивного инвентаря, а также на его последующую стабилизацию и ситуационно-адекватное, разнообразное применение. Координационные способности направлены в основном на плотность и изменчивость процессов управления движением, на увеличение моторного опыта.

При развитии координационных способностей важно постоянно пополнять моторный опыт, осваивать новые движения, новые действия, и все это приводит

к повышению функциональности. Автором статьи было проведено исследование, направленное на установление эффективности использования динамических упражнений при формировании устойчивых навыков стрельбы из пистолета.

Исследование проводилось с курсантами образовательной организации МВД России.

В эксперименте принимали участие экспериментальная и контрольная группы, состоящие из 8 человек каждая. Все участники не имели противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям.

Занятия проводились 3 раза в неделю.

Исследование проводилось в II этапа.

На I этапе изучалась научно-методическая литература, проводилось первоначальное тестирование уровня развития координационных способностей при использовании динамических упражнений в формировании устойчивых навыков стрельбы из пистолета, далее были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей и устойчивых навыков стрельбы из пистолета.

На II этапе в обеих группах проводились тренировочные занятия по стандартной программе, но дополнительно в занятия экспериментальной группы были включены комплексы упражнений для развития координационных способностей устойчивых навыков стрельбы из пистолета. Было проведено итоговое тестирование уровня координационных способностей.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе, а экспериментальная группа – с внедрением составленного комплекса разработанных упражнений на формирование устойчивых навыков стрельбы из пистолета.

Комплекс упражнений выполнялся в начале основной части тренировки и включал в себя следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

- 1) Воспроизведение положения частей тела (например, поднять руку на определенный угол);
- 2) Воспроизведение положения стоп и позы без оружия, повернуться на 180 градусов и вновь воспроизвести полностью позу. Стоять 20-30 сек;
- 3) Воспроизведение изготовки с оружием;
- 4) Воспроизведение действий по времени (например, имитировать нажим на спусковой крючок);
- 5) Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе;
- 6) Сохранение наводки оружия.

Были использованы ряд тестов, при помощи которых определялся уровень развития координационных способностей при использовании динамических упражнений в формировании устойчивых навыков стрельбы из пистолета.

1. Тест «На одной ноге». Испытуемый по команде принимает положение, стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Фиксируется время в секундах, которое простоит испытуемый без потери равновесия. Даются 3 попытки.

2. Тест «Присед». Испытуемый по команде ставит стопы вместе и принимает положение полуприседа, руки вперед вместе. Фиксируется время в секундах, которое простоит испытуемый без потери равновесия. Даются 3 попытки.

3. Тест «Поворот». Испытуемый по команде выполняет поворот на 180 градусов с одновременным поднятием руки, прицеливанием и выстрелом по мишени. Даются 10 попыток. В протокол заносится количество успешных попаданий из 10 попыток.

Оценивая данные, полученные в контрольной группе курсантов, занимающихся пулевой стрельбой, было выявлено значительное увеличение показателей на 1 показатель в тестах.

Оценивая данные, полученные в экспериментальной группе курсантов, занимающихся пулевой стрельбой, было выявлено значительное увеличение показателей по всем показателям в тестах за исключением второго.

В связи с полученными результатами проведенного исследовательского эксперимента были сделаны выводы, что в практической стрельбе методическая и педагогическая работа может и должна быть нацелена на формирование и совершенствование следующих специфических навыков или комплексов навыков:

1) Навык производства первого выстрела из различных положений готовности оружия, а так же из различных мест нахождения оружия;

2) Навык правильного переноса огня с мишени на мишень различной сложности и в разной последовательности с учетом тактических и психологических приемов при такой работе;

3) Навыки стрельбы из не распространенных положений для стрельбы: лежа, с колена, с двух колен, с приседа;

4) Навык правильных точных коротких перемещений;

5) Техника и развитие способности к быстрым стремительным длинным перемещениям от одной стрелковой позиции к другой с последующим производством точных выстрелов;

6) Навык стрельбы в движении;

7) Комплексный навык стрельбы в соревновательном упражнении «Дуэльная стрельба»;

8) Специфические навыки стрелковой работы по различным металлическим мишеням, отдельно по каждому виду (тарелка, «поппер»);

9) Навык переноса стрельбы от ближних мишеней к дальним и обратно;

10) Навык быстрой и четкой смены магазинов;

11) Навык правильного ухода с отдельного участка длинного упражнения после поражения последней мишени этого этапа и перехода к обстрелу мишеней следующего этапа;

12) Навык точности стрельбы с удержанием оружия разными руками как по отдельности, так и в комплексе (сильная рука, слабая рука, хват двумя руками);

13) Навык стойкого динамического стереотипа оптимальной по времени, результативной и безошибочной стрельбы в отдельных коротких структурных элементах длинного упражнения;

14) Навык связывания позиций на длинных упражнениях;

15) Навык правильной стрельбы из-за различных укрытий, в том числе из-за укрытий, находящихся впереди на определенных расстояниях от стрелка с выбором укрытия и мишеней за ними;

16) Комплекс навыков безопасных длинных перемещений и техники стрельбы из-за укрытия, навык правильного входа в зону укрытия для последующего производства точных выстрелов с минимальной затратой времени на вынос оружия и прицеливание;

17) Навык работы с оружием и производства выстрелов из трех различных положений оружия:

- оружие заряжено (патрон в патроннике, курок спущен);
- магазин в рукоятке пистолета (патрона в патроннике нет, курок спущен);
- снаряженный магазин в кобуре или в другом указанном месте, оружие разряжено [2, с. 109].

Тренер или инструктор по практической стрельбе должны творчески подходить к построению плана каждого отдельного занятия, при этом четко конкретизировать задачу по формированию того или иного навыка из вышеуказанных. Они могут расширять этот перечень навыков и умений, которые, по их мнению, необходимы стрелку в практической стрельбе, систематично встраивая их в глобальный тренировочный процесс [3, с. 364].

### Библиографический список

1. Кудрявцев, Р.А. Занятие по огневой подготовке методом огневого урока / Р.А. Кудрявцев, Л.И. Тимошенко // Юристъ – Правоведъ. – 2015. – № 6(73). – С. 108-111.
2. Кузнецов, С.А. Приобретение сотрудником ОВД устойчивых умений и навыков стрельбы из боевого оружия / С.А. Кузнецов, А.Л. Казаченко, Д.И. Ураков // Аллея науки. – 2018. – № 8(24). – С. 362-365.
3. Мачула, А.Ф. Формирование двигательных навыков и умений в пулевой стрельбе у курсантов / А.Ф. Мачула // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1(59). – С. 46-50.