

**О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СТРЕЛЬБЕ  
ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

**ON THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL FITNESS  
OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES  
ON THE ACHIEVEMENT OF RESULTS IN SHOOTING  
FROM COMBAT HAND-HELD SMALL ARMS**

*Аннотация.* Данная работа посвящена анализу особенностей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, занимающихся служебно-прикладным видом спорта — стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия. Рассматриваются физические качества, определяющие успешность в стрельбе. Обосновывается важность развития данных качеств с применением специальных упражнений, имитирующих соревновательную деятельность. Кроме того, отмечается значимость профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, вызванных спецификой стрелковой изготовки и большими статическими нагрузками, с использованием средств лечебной физической культуры.

*Summary.* This work is devoted to the analysis of the features of physical training of athletes engaged in service and applied sport — shooting from combat hand-held small arms. The physical qualities that determine success in shooting are considered. The importance of developing these qualities with the use of special exercises simulating competitive activity is substantiated. In addition, the importance of prevention and correction of disorders of the musculoskeletal system caused by the specifics of shooting and heavy static loads, using means of therapeutic physical culture, is noted.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, стрельба, боевое стрелковое оружие, статическая выносливость, координация движений, вестибулярная устойчивость, силовая выносливость, профилактика травм.

**Keywords:** physical training, shooting, combat small arms, static endurance, coordination of movements, vestibular stability, strength endurance, injury prevention.

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия (далее — стрельба из БРСО) является сложнокоординационным служебно-прикладным видом спорта, требующим от спортсмена высокого уровня развития специальных физических качеств. Соревнования по стрельбе из БРСО проводятся ежегодно в системе Министерства внутренних дел (далее — МВД) России на уровне территориальных органов внутренних дел (далее — ОВД) и среди образовательных организаций МВД России.

Специфика данного вида спорта позволяет сотрудникам ОВД совершенствовать свои навыки обращения с оружием и меткой стрельбы в условиях

состязательности. Немаловажное значение в достижении высоких результатов в стрельбе в данном виде спорта играет уровень физической подготовленности стрелков, так как выполняемые упражнения требуют длительного сохранения устойчивой изготровки, точности и координации движений. Большие статические нагрузки, обусловленные особенностями техники стрельбы, оказывают негативное влияние на организм стрелка, что выражается в развитии мышечного утомления, нарушениях осанки и др.

Физическая подготовленность сотрудников ОВД, входящих в сборные команды по стрельбе из БРСО, играет исключительно важную роль в достижении ими высоких результатов. Уровень развития физических качеств, необходимых для эффективной соревновательной деятельности, в значительной степени определяет техническое мастерство стрелка, его устойчивость к воздействию факторов, снижающих работоспособность.

Грамотно организованная физическая подготовка позволяет стрелку рационально распределять усилия при выполнении выстрела, противостоять утомлению в процессе соревнований, быстрее восстанавливаться между попытками. Таким образом, физическая подготовка является одним из ключевых факторов, определяющих спортивное мастерство стрелка. В связи с этим изучение особенностей физической подготовки стрелков, разработка эффективных средств и методов развития необходимых физических качеств представляют большой практический интерес.

Стрельба из БРСО предъявляет особые требования к физической подготовке спортсменов. В отличие от стрельбы из спортивного оружия, данный вид спорта характеризуется более высокой сложностью координации движений, значительными статическими нагрузками и повышенным воздействием отдачи оружия на организм стрелка.

Ключевыми физическими качествами, определяющими успешность в стрельбе из БРСО, являются:

1. Статическая выносливость мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса. Длительное удержание оружия в устойчивой изготровке требует высокого уровня развития данных мышечных групп.

2. Координация движений и точность. Стрелок должен обладать способностью к точному позиционированию частей тела и оружия, быстрому и точному реагированию на внешние воздействия.

3. Вестибулярная устойчивость. Способность противостоять нарушениям равновесия и ориентации в пространстве, вызванным отдачей оружия, имеет важное значение для стабильности изготровки.

4. Силовая выносливость мышц-разгибателей. Устойчивое удержание тяжелого боевого оружия требует высокого уровня развития данного качества.

Особое внимание в физической подготовке стрелков из БРСО должно уделяться упражнениям, имитирующим соревновательную деятельность. Это позволяет не только развивать необходимые физические качества, но и совершенствовать технику стрельбы в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Кроме того, важным аспектом является профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, вызванных спецификой стрелковой подготовки и большими статическими нагрузками. Применение средств лечебной физической культуры способствует сохранению здоровья спортсменов [1].

Таким образом, физическая подготовка стрелков, занимающихся служебно-прикладным видом спорта стрельбой из БРСО, имеет ряд уникальных особенностей, обусловленных спецификой данного вида спорта. Комплексный подход к развитию необходимых физических качеств является ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Для сотрудника полиции, занимающегося стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия, особое значение имеет развитие следующих мышечных групп:

1. Мышцы плечевого пояса: дельтовидные мышцы, трапецевидные, ромбовидные и другие мышцы-стабилизаторы плечевого пояса. Эти мышцы обеспечивают устойчивое удержание тяжелого боевого оружия в изготовке для стрельбы. Высокий уровень их развития позволяет противостоять воздействию отдачи оружия.

2. Мышцы спины: широчайшие мышцы спины, мышцы-разгибатели позвоночника. Данные мышцы участвуют в удержании устойчивой стрелковой стойки и нейтрализации колебаний оружия. Кроме того, они способствуют сохранению правильной осанки стрелка.

3. Мышцы брюшного пресса: прямые, косые и поперечные мышцы живота. Сильный брюшной пресс обеспечивает стабильность туловища стрелка, предотвращая раскачивание при выстреле. Это позволяет точно контролировать положение оружия.

4. Мышцы-разгибатели рук: трицепсы, большие и малые круглые мышцы. Высокий уровень развития данных мышц важен для эффективного удержания тяжелого оружия в вытянутых руках в процессе прицеливания и выстрела.

Развитие перечисленных мышечных групп с применением специальных упражнений позволяет стрелку из БРСО:

- удерживать оружие в устойчивой изготовке длительное время без существенного мышечного утомления;
- противостоять воздействию отдачи оружия, сохраняя точность прицеливания;

- поддерживать правильную осанку и биомеханически рациональное положение тела в процессе выстрела;
- более эффективно контролировать движения оружия и обеспечивать высокую точность стрельбы.

Таким образом, комплексное развитие ключевых мышечных групп является важнейшим фактором достижения высоких спортивных результатов в стрельбе из БРСО.

Понимание того, какие мышечные группы и физические качества имеют ключевое значение для стрелка-спортсмена, необходимо в процессе отбора перспективных кандидатов в команды по стрельбе из БРСО образовательных организаций МВД России. При отборе в команды следует учитывать развитие мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и разгибателей рук у обучающихся, т. е. следует оценивать следующие физические качества:

1. Статическая выносливость ключевых мышечных групп, определяющая способность длительно удерживать тяжелое оружие в устойчивой изготовке.
2. Координация движений и точность позиционирования оружия, реакция на внешние воздействия.
3. Вестибулярная устойчивость, обеспечивающая сохранение контроля над оружием при отдаче и перемещениях.
4. Силовая выносливость мышц-разгибателей, отвечающих за удержание оружия в вытянутых руках.

Комплексный учет развития данных физических качеств у кандидатов позволит объективно выявить наиболее перспективных спортсменов для формирования команд спортсменов-стрелков.

В свое время заслуженный мастер спорта доцент А. А. Тер-Ованесян описал свои наблюдения, указывая на то, что спортсмены, добившиеся выдающихся результатов в одном из видов спорта, как правило, имеют довольно высокие результаты и в других видах деятельности. Такого рода факты приводят к убеждению, что между степенью общей физической подготовленности спортсмена и результатами, достигнутыми в избранном виде спорта, существует прямая зависимость [2].

В подтверждение сказанному можно привести пример того, что для спортивной команды по стрельбе из БРСО вполне может подойти человек, ранее занимавшийся бальными танцами. Бальные танцы развивают ряд ценных для стрелка-спортсмена качеств. Так, бальные танцы требуют высокой координации движений и точности позиционирования частей тела в пространстве, что важно для прицеливания и управления оружием. Танцоры также учатся сохранять равновесие и контроль над своим телом даже при быстрых вращениях и перемещениях, что поможет стабилизировать оружие. Кроме того, бальные

танцы развивают гибкость, обеспечивающую хорошую подвижность суставов и мышечный баланс, что поможет принимать правильную, устойчивую изготовку для стрельбы. И наконец, длительные тренировки и выступления в бальных танцах требуют выносливости, в том числе статической, что важно для удержания оружия [3, с. 200]. Такой кандидат в команду обычно обладает и достаточной физической силой, что позволит быстрее освоить технические приемы стрельбы, поэтому он может стать весьма перспективным спортсменом для команды. Его опыт в бальных танцах может дать ему преимущество в развитии ключевых для стрелка качеств. Конечно, потребуется время на адаптацию и освоение новых навыков, но при правильной подготовке бывший танцор вполне может стать сильным стрелком-спортсменом.

Проведенный анализ особенностей физической подготовки стрелков из БРСО позволяет сделать ряд важных выводов. Стрельба из боевого оружия предъявляет особые требования к физическим качествам спортсменов. В отличие от стрельбы из спортивного оружия, данный вид спорта характеризуется более высокой сложностью координации движений, значительными статическими нагрузками и повышенным воздействием отдачи на организм стрелка.

Ключевыми физическими качествами, определяющими успешность в стрельбе из БРСО, являются статическая выносливость мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса, координация движений и точность, вестибулярная устойчивость, а также силовая выносливость мышц-разгибателей. Развитие этих качеств с применением специальных упражнений, имитирующих соревновательную деятельность, является важнейшим фактором достижения высоких спортивных результатов.

Кроме того, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, вызванных спецификой стрелковой стойки и большими статическими нагрузками, с использованием средств лечебной физической культуры играют ключевую роль в сохранении здоровья спортсменов.

Таким образом, комплексный подход к физической подготовке стрелков из БРСО, основанный на развитии ключевых физических качеств и профилактике травм, является неотъемлемым условием достижения высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

1. Корх А. Я. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : ФиС, 1987. 255 с. [Вернуться к статье](#)
2. Тер-Ованесян А. А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание. М. : ФиС, 1967. 208 с. [Вернуться к статье](#)
3. Корх А. Я., Комова Е. В. Критерии оценки специфических качеств, влияющих на результативность стрельбы // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф., Москва, 19–22 июня 1990 г. / Глав. науч.-техн.

упр. Госкомспорта СССР, Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, Центр. науч.-исслед. ин-т спорта. М., 1990. С. 199–201. [Вернуться к статье](#)