

Глубокий В. А.
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры «Огневая подготовка»
Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск
Мусихин А.Д.
Курсант 2 курса ФПСВО
Сибирский юридический институт МВД
Россия, г. Красноярск

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ СТРЕЛЬБ ИЗ БОЕВОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

***Аннотация:** Статья посвящена вопросу важности физической подготовки в тренировках стрелка и влиянии физической подготовки на результаты стрельб, а также набор базовых упражнений, при выполнении которых стрелок может улучшить свои результаты.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, стрелок, стрельба, спорт, боевое стрелковое оружие.*

***Annotation:** The article is devoted to the importance of physical fitness in shooter training and the impact of physical training on shooting results, as well as a set of basic exercises, during which the shooter can improve his results.*

***Key words:** physical training, shooter, shooting, sports, combat small arms.*

Физическая подготовка играет важную роль в разных аспектах нашей жизни, а также будет, является неотъемлемой частью успешного выполнения стрельб из боевого стрелкового оружия. Она не только улучшает физическую

выносливость и координацию движений, но также способствует повышению точности и скорости стрельбы. В данной статье рассмотрим, какие аспекты физической подготовки оказывают наибольшее влияние на результативность стрельбы из оружия.

В первую очередь мы бы хотели заострить внимание на таком аспекте, как выносливость. Выносливость играет важную роль в поддержании стабильности и точности стрельбы из боевого стрелкового оружия. Силовую выносливость разделяют на:

- Статическую – это способность к продолжительному поддержанию позы или продолжительным статическим напряжением
- Динамическую – это способность длительное время преодолевать утомление при работе, требующей значительной проявлении силы, поддерживать достаточно высокие показатели силы

Усталость и истощение организма могут привести к дрожанию рук, неустойчивому дыханию и ухудшению концентрации внимания, что негативно сказывается на результативности стрельбы. Именно поэтому стрелкам нужно обращать особое внимание на данный аспект подготовки, так как выносливость позволяет стрелку сохранять контроль над своим телом и оружием даже в условиях физического напряжения.

Следующие два аспекта физической подготовки, которые могут значительно повлиять на точность, скорость и эффективность стрельбы, а также на общую производительность стрелка в боевых условиях, – это гибкость и сила.

Физическая сила имеет прямое влияние на удержание и контроль оружия во время стрельбы. Сильные мышцы рук, плеч и корпуса позволяют стрелку уверенно удерживать оружие, предотвращая его дрожание и обеспечивая стабильность при прицеливании. Кроме того, сила играет важную

роль в переносе и удержании тяжелого оружия, что особенно важно для стрелков, использующих автоматическое оружие или снайперские винтовки.

Гибкость также является ключевым фактором для успешной стрельбы. Гибкие суставы и мышцы позволяют стрелку комфортно занимать позицию прицеливания, быстро реагировать на изменения в окружающей обстановке и эффективно выполнять различные движения, необходимые для маневрирования с оружием. Недостаток гибкости может привести к ограничениям в движениях и ухудшению точности стрельбы.

Кроме того, физическая сила и гибкость влияют на выносливость стрелка во время длительных стрелковых операций. Хорошая физическая форма позволяет стрелку сохранять высокий уровень концентрации и точности даже при усталости, что критически важно в боевых ситуациях.

Хорошая координация движений и быстрая реакция на изменения ситуации также необходимы для успешной стрельбы из оружия. Физическая подготовка, направленная на улучшение координации и реакции, помогает стрелку быстро и точно наводиться на цель, а также эффективно реагировать на угрозы. Давайте более подробно рассмотрим, как именно координация движений и быстрая реакция влияют на выполнение стрельбы.

1. Координация движений:

Координация движений играет важную роль в стрельбе из-за необходимости точного прицеливания и управления оружием. Хорошая координация помогает стрелку удерживать оружие стабильно, контролировать дыхание и движения тела, а также точно наводить прицел на цель. Эффективная координация движений позволяет стрелку быстро реагировать на изменяющиеся условия и моментально корректировать прицел.

2. Быстрая реакция:

Быстрая реакция является неотъемлемой частью успешной стрельбы из боевого стрелкового оружия. Способность быстро реагировать на появление цели, изменения в окружающей обстановке или угрозы критически важна для обеспечения безопасности и достижения целей. Быстрая реакция позволяет стрелку моментально принимать решения и выполнять необходимые действия, чтобы эффективно реагировать на угрозы.

3. Взаимодействие координации движений с быстрой реакцией:

Координация движений и быстрая реакция тесно взаимосвязаны в процессе стрельбы из боевого стрелкового оружия. Хорошая координация движений обеспечивает стабильность и точность прицеливания, а быстрая реакция позволяет моментально реагировать на изменения в ситуации. Вместе эти навыки помогают стрелку эффективно выполнять стрельбу, сохранять контроль над ситуацией и достигать поставленных целей¹.

Для повышения эффективности стрельбы из боевого стрелкового оружия сотрудники полиции должны регулярно проводить физические тренировки, включающие в себя:

- Кардиоупражнения (бег по пересечённой местности, плавание, челночный бег)
- Силовые упражнения (гиревой спорт, жим штанги лёжа)

Также важно уделять внимание правильному питанию и режиму отдыха.

Но нельзя забывать и о выносливости психики, которая также играет важную роль в стрельбе из оружия. Физическая подготовка, включающая психологическую тренировку и стрессоустойчивость, помогает стрелку

¹Визирякина В. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена: методические основы // МБУДО «Спортивный центр» Белгородского района, 2018. - 16 с.

оставаться спокойным и сосредоточенным в стрессовых ситуациях, что существенно влияет на успешность выполнения стрельбы.

Одним из основных аспектов выносливости психики является способность стрелка сосредоточиться и оставаться сосредоточенным на цели в течение продолжительного времени. Высокая концентрация важна для точности стрельбы и предотвращения ошибок. Стрелок должен быть способен контролировать свои мысли, эмоции и физиологические реакции.

Другим важным аспектом выносливости психики является способность преодолевать усталость и сохранять высокий уровень профессионализма на протяжении длительных периодов времени. Стрельба из боевого стрелкового оружия требует не только физической силы, но и умственной выносливости, чтобы поддерживать высокий уровень производительности и эффективности.

В заключение, физическая подготовка имеет огромное значение для успешного выполнения стрельб из боевого стрелкового оружия. Выносливость, сила, гибкость, координация, реакция и выносливость психики – все эти аспекты взаимосвязаны и влияют на результативность стрельбы. Поэтому стрелковому сотруднику следует уделять должное внимание физической подготовке, чтобы повысить свою эффективность и безопасность в боевых условиях.

Использованные источники:

1. Визирякина В. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена: методические основы // МБУДО «Спортивный центр» Белгородского района, 2018. - 16 с.

2. Юрьев А. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. [Электронный ресурс]. URL:http://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm (дата обращения 10.06.2024).
3. Шесть видов упражнений для улучшения навыков стрельбы – Культура оружия. [Электронный ресурс]. URL:<https://www.weapon-culture.ru/blog/detail/shest-vidov-uprazhneniy-dlya-uluchsheniya-navykov-strelby/> (дата обращения: 10.06.2024).