

Краснодарский университет МВД России

**А. Н. Таран**  
**Ю. А. Напалков**

# **ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар  
2018

УДК 355.543.2  
ББК 68.512  
Т19

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Рецензенты:

*Р. А. Атаев*, кандидат исторических наук (Ростовский юридический институт МВД России);

*Р. А. Мерзликин* (Волгоградская академия МВД России);

*В. И. Новоковский* (Главное управление МВД России по Краснодарскому краю).

**Таран А. Н.**

Т19 Обучение стрельбе из пистолета в стрессовых ситуациях : учебно-методическое пособие / А. Н. Таран, Ю. А. Напалков. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2018. – 50 с.

ISBN 978-5-9266-1383-1

В пособии рассматриваются методика, особенности, проблемные вопросы и психологические аспекты обучения стрельбе из пистолета в стрессовых ситуациях.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 355.543.2  
ББК 68.512

ISBN 978-5-9266-1383-1

© Краснодарский университет  
МВД России, 2018

© Таран А. Н., Напалков Ю. А., 2018

## Предисловие

Если сравнивать обучение стрельбе из боевого оружия в образовательных организациях МВД России с подготовкой спортсменов по стрельбе, то первое находится в более сложных условиях по причине катастрофически низкой нормы положенности боеприпасов, очень малого количества занятий, большого промежутка между занятиями и т. д.

Одним из главных факторов, мешающих обучению стрельбе в образовательных организациях МВД России, является испытываемое обучаемыми высокое нервное напряжение, которое мешает анализировать не только момент выстрела, но и свои действия, управлять мелкой моторикой кисти как минимум и контролировать общую моторику тела как максимум. Условия применения оружия, как правило, – это боевая обстановка, в которой из-за шокового состояния скорость стрельбы возрастает до максимально возможной (6–8 выстрелов в секунду). Сформировать устойчивый навык производства выстрела при таких исходных данных максимально сложно.

Все вышеизложенное указывает на необходимость обучения курсантов образовательных организаций МВД России стрельбе в «зажатом» состоянии, с напряженными руками, кистями и пальцами. Сила напряжения при этом должна быть на грани возникновения тремора рук. Благодаря эластичности мышц все негативные влияния выстрела сводятся к минимуму. Для снижения психологической нагрузки на курсанта и обеспечения мер безопасности во время стрельбы целесообразно начинать обучение со стрельбы с двух рук, а затем переходить на стрельбу с одной руки.

Основной упор в обучении должен делаться на осознанное понимание своих действий и умение воспроизвести их в стрессовой ситуации.

Стандартная техника производства выстрела очень проста и в спокойном состоянии легко выполняема. В таком состоянии все нервные процессы замедленны и практически в 99% случаев ошибка при выполнении выстрела из боевого оружия приводит к попаданиям. При этом результат попаданий может достигать уровня мастера спорта. Адаптироваться к выстрелу через достижение спокойного состояния или в состоянии эйфории при подготовке сотрудников МВД нецелесообразно, так как полученный результат будет кардинально отличаться от результата, полученного в ситуации стресса или физической нагрузки.

Оптимальная стрельба в системе МВД – это стрельба, которая выдерживает проверку стрессом. Добиться такой стрельбы можно посредством обучения управлять своими мыслями и телом в ситуации стресса и нервного напряжения. Убрав нервное напряжение во время стрельбы, можно получить сиюминутный и иногда очень высокий результат, а прибавив к этому отсутствие правильного понимания своих действий, – «удобную технику» и нестабильного стрелка.

Существует множество техник стрельбы и методик обучения стрелков. Однако индикаторами правильного понимания и выполнения техники производства выстрела являются упражнения с высокой скоростью стрельбы, интенсивной физической нагрузкой и высоким уровнем стресса.

# 1. Стресс и его влияние на организм

Термин «стресс» встречается в современной литературе как обозначающий следующие понятия:

- сильное, неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие;
- сильная, неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие аггессора;
- сильные, неблагоприятные или благоприятные для организма реакции разного рода;
- неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности;

Таким образом, стрессовым можно считать практически любое состояние человека, на которого воздействуют любые факторы внешней или внутренней среды, вызывающие ответную реакцию организма. Из-за неоднозначности трактовки понятия «стресс» многие ученые используют другие термины: «психическая напряженность», «операционная и эмоциональная напряженность», «эмоциональное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональное напряжение». Физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора. Ответная реакция на стресс представляет собой универсальную модель действий, направленных на защиту человека и на сохранение целостности его организма. Стресс, будучи особым типом состояний, может иметь нормальный, пограничный и патологический уровни выраженности.

При повышении критического уровня эмоционального стресса наблюдается снижение работоспособности, так как эмоциональное напряжение «сужает» внимание. При этом первоначально в механизмах поведения человека происходит «отбрасывание» менее значимых и «балластовых» сигналов, что способствует сохранению эффективности деятельности. Затем дальнейшее «сужение» внимания сверх критического порога ведет к потере значимых сигналов и к снижению эффективности как внимания, так и деятельности в целом. Установлено также, что пока-

затели качества относительно сложной деятельности достигают критической верхней точки при меньшем уровне стрессовой напряженности, чем показатели относительно простой деятельности.

Так, в одно и то же время при нарастающих симптомах стресса показатели выполнения сложной задачи снижаются, а показатели простой – возрастают. Кроме того, оптимальный диапазон деятельности существенно зависит от индивидуального стрессорного порога, обусловленного свойствами личности. Лицам с высоким порогом чувствительности для максимума успешности необходима большая интенсивность стрессовых воздействий. Известно, что одни люди более предрасположены к активному поведению при стрессе, другие – к пассивному.

В зависимости от индивидуальной реакции, обусловленной личностными особенностями (исходным состоянием, субъективной значимостью деятельности и др.), у человека в состоянии стресса меняется работоспособность. Это в большей степени касается качественных характеристик рабочего процесса и стиля деятельности.

При высоком уровне стрессовой напряженности в первую очередь нарушаются более сложные формы деятельности, выполнение же простых действий, наоборот, в этих условиях улучшается. Стресс по-разному влияет на когнитивные процессы. Как правило, увеличивается сенсорная чувствительность, улучшается способность к распознаванию сигнала, расширяется поле зрения. Однако нарушаются более сложные интегративные процессы (сложное опознание, научение), увеличиваются ошибки памяти, возможна гиперактивность мышления (навязчивые мысли, бесполезное фантазирование), уход от решения стрессогенных проблем (решение побочных замещающих проблем или уменьшение активности мышления).

Стресс резко ухудшает показатели внимания. В первую очередь это обусловлено тем, что в коре больших полушарий мозга возникает стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена, вследствие чего и отмечается повышенная отвлекаемость.

В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Тем не менее, постоянная загруженность сознания обдумыванием причин стресса и поиском выхода из него снижает емкость оперативной памяти, а измененный при стрессе гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой информации.

Следует также отметить возможное нарушение нормального взаимодействия полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону большего доминирования правого, «эмоционального» полушария и уменьшение влияния левой, «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека. Все вышеназванные процессы не только являются следствием развития психологического стресса, но и препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижение мыслительного потенциала затрудняет поиски выхода из стрессорной ситуации.

Дело осложняется и в связи с тем, что стрессорная доминанта (пока она функционирует и подкрепляется эмоциями) малоуязвима. Как отмечал академик А. Ухтомский, стрессорная доминанта действует по особым законам – она усиливается независимо от того, положительные или отрицательные воздействия на нее направлены. На языке психологии это означает, что убедительные аргументы порой отбрасываются, а ошибочные мотивы торжествуют. Можно также отметить, что, когда напряженность прекращается и отрицательная индукция от доминирующего очага перестает оказывать свое воздействие, а в сознании начинает воспроизводиться все, что было в разумном опыте, человек будто бы «прозревает» от «отравления эмоциями» и не может понять, как же он проходил мимо очевидных аргументов, почему упрямился, грубил, а иногда совершал негативные поступки вопреки собственным ценностным ориентациям.

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека – пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Однако в поле зрения исследователей чаще всего оказывается сердечно-сосудистая система, обладающая повышенной чувствительностью, реакции которой на стресс можно относительно легко регистрировать. При стрессе фиксируются следующие объективные изменения:

- повышение частоты пульса или изменение его регулярности;
- повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;
- снижение электрического сопротивления кожи и т. д.

Человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные симптомы: боли в сердце и других органах; затруднение при дыхании, напряжение в мышцах; неприятные ощущения в области пищеварительных органов и др.

Невозможно обойти вниманием влияние стресса на организм при обучении стрельбе из боевого оружия. Процесс обучения, службы и тем более боевое применение оружия проходят под влиянием стресса. Взяв оружие в руки, сотрудник может столкнуться со следующими проявлениями стресса:

- спутанность сознания (невозможность повторить простые фразы);
- снижение памяти;
- рассеянность, затрудненная концентрация внимания, неорганизованность, опоздания;
- навязчивые мысли, особенно с негативной окраской;
- неспособность принять решение;
- слезливость (особенно характерна для женщин);
- панические приступы;
- раздражительность, капризность;
- нарушение сложно координационной моторики (например, письмо), независимо от навыка;
- ускорение двигательных реакций организма;
- выдвижение на первый план простейших движений и двигательных рефлексов;
- усиление потоотделения (постоянно влажные ладони);
- нарушение логического мышления;
- учащение мышечных спазмов, судороги, гипертонус мышц, тремор;
- нарушения в дыхательной системе (ощущение нехватки воздуха, невозможность сделать глубокий вдох, одышка, изредка – приступы удушья).

Длительное воздействие стресса может иметь следующие последствия:

- агрессивность, приступы гнева, нетерпимость и раздражительность;
- эмоциональная неустойчивость, неврозы, депрессия;
- сомнение в собственных силах, неуверенность в себе.

Необходимо отдельно рассмотреть влияние стресса на зрение стрелка. В условиях реального нападения шансы на то, чтобы сосредоточиться на прицельных приспособлениях пистолета, довольно малы. Адреналин, моментально распространяющийся по всему организму в ходе стрессовой ситуации, воздействует и на ресничную мышцу, управляющую хрусталиком глаза. В итоге тот увеличивается в диаметре, теряя заодно в кривизне. Это приводит к тому, что человек отлично видит удаленные объекты, но совершенно не способен нормально сфокусироваться на мушке пистолета. Конечно, падение самоконтроля тоже влияет на потерю прицела и переход к стрельбе в направлении противника, однако нельзя сбрасывать со счетов и рефлекторную реакцию глаз. Впрочем, биология здесь играет важную, но не решающую роль. Процент бойцов, «поймавших мушку», становится больше, если дистанция до угрозы возрастает, если они могут вести огонь из-за укрытия или если ситуация прямо требует прицельной стрельбы.

Второй момент, с которым сталкивается подавляющее большинство стрелков в условиях реального боя, – туннельное зрение. Это верно и для тренировочных поединков с использованием нелетальной амуниции. В нормальных условиях человек отслеживает сектор пространства порядка 190 градусов перед собой. Однако стресс безжалостно «рубит» сектор обзора, который, по некоторым данным, может уменьшиться с 190 до 57 градусов! Этот эффект вызывается выделением кортизола – гормона стероидной группы, основная функция которого – энергетический и противовоспалительный эффект. Под его влиянием глаза не перестают воспринимать периферию, они честно доносят информацию до мозга. Но тот, следуя своей природной программе, «отсеивает» в минуту опасности всю лишнюю информацию, в которую он по старой памяти помещает все, что лежит не в фокусе нашего зрения. Стрелок, который моментально реагирует на угрозу с фронта, может не заметить слона, если тот вдруг решит

подобраться к нему с ракурса в 90 градусов. Еще сильнее страдает сектор обзора по вертикали. Обычно он составляет 60 градусов в верхней полусфере, и 70 – в нижней, но в пылу схватки он может сократиться до 18 и 21 градусов соответственно! Фактически стрелок оказывается слеп к угрозам сверху и снизу (чем можно пользоваться в противостоянии на ближней дистанции).

Стрессовая ситуация влияет не только на визуальное восприятие. Мозг, столкнувшийся с угрозой, также безжалостно «отсекает» все прочее, что не имеет отношения к «дуэли» с противником, стоящим прямо перед вами. Вы перестаете слышать товарищей по команде, забываете контролировать их позиции, не поддерживаете с ними связь. Часто это заканчивается тем, что вы просто перестаете представлять, где свои, где чужие и что делать дальше в рамках продолжающегося боя. «Боевой стресс» также негативно влияет на наше восприятие глубины пространства. Наш встроенный дальномер, работающий за счет бинокулярного зрения, под угрозой начинает сбоить, и кажется, будто противник к вам ближе, чем на самом деле. Это не так страшно, как туннельное зрение, но также может быть опасным. Например, когда стрелок начинает беспорядочно опустошать магазин своего пистолета, будучи в полной уверенности, что в «такую большую цель» уже невозможно промахнуться. Опыт «дуэлей» на коротких дистанциях доказывает, что подобная стрельба слишком часто заканчивается массой промахов при одном-двух результативных попаданиях, а иногда и вовсе без попаданий, оставляя стрелков в недоумении.

Есть и другой психологический механизм, отвечающий за подобные ошибки восприятия. Сознание человека субъективно воспринимает более важные для него объекты крупнее, чем они есть на самом деле.

Всякий раз, когда стрелок достает оружие и занимает положение для стрельбы, его мозг запоминает необходимую последовательность действий. Чем больше повторений, тем меньше он думает о необходимых движениях, тем больше их схемы уходят в область подсознания, чтобы в решающий момент быть извлеченными оттуда без траты драгоценных секунд на размышления. Упоминая о подобных вещах, часто говорят о так называемой

мышечной памяти, хотя стоит отметить, что сами по себе мышцы ничего запомнить не в состоянии.

В процессе обучения стрельбе мозг оперирует не только готовыми программами действий, но и связывает моторные ощущения с поступающей визуальной информацией, а также с конечным результатом. Для того чтобы это понять, достаточно просто представить себе, как мы ловим мяч. Для этого мы не встаем в специальную стойку, не ищем мушку, щуря левый глаз. Мы просто делаем подшаг (если необходимо) и берем мяч «из воздуха». Или не берем, и он больно бьет нас по пальцам. В любом случае научиться ловить мяч достаточно легко, и большинство из нас прекрасно делает это неосознанно. Аналогично дело обстоит и со стрельбой.

Здесь важно отметить тот факт, что стресс, который так пагубно влияет на зрение, подобные кинестетические навыки практически не блокирует, а, скорее, наоборот, подстегивает. Любопытно, что даже то самое «туннельное» зрение при этом внезапно оказывается полезным: фокусируясь полностью на угрозе, мы увеличиваем точность подобной «кинестетической» стрельбы.

Как научиться этой технике стрельбы? Помимо очевидных упражнений для развития кинестетических навыков (стрельба на коротких дистанциях, «от бедра» или из «компактных стоек», с жестко ограниченным временем, с заклеенными или демонтированными прицельными приспособлениями), существуют еще и упражнения с повышенным уровнем стресса. Оказывается, то, что «сбивает» нам прицел и заставляет дрожать, может стать мощнейшим стимулом для обучающегося стрельбе. Планово увеличивающийся в процессе занятий уровень стресса позволяет добиться действительно хороших результатов в обучении.

Стресс, испытываемый тренирующимся, обладает следующими полезными свойствами. Во-первых, он дает стрелку своеобразную «прививку», приучая действовать в условиях прилива адреналина и помогая свести отрицательные последствия для зрения, описанные выше, если не к нулю, то к вполне приемлемому уровню. Во-вторых, согласно исследованиям, стресс может рассматриваться как инструмент для переписывания изначально заложенных в человека программ поведения в угрожающей ситуации для замены их на новые, более подходящие человеку с пи-

столетом. А в-третьих, стресс позволяет самому стрелку проверить свои навыки в условиях, близких к реальным, и оценить, насколько те или иные из его наработок полезны и применимы в таких ситуациях.

Как заставить стрелка испытать стресс? Есть немало способов, которые часто практикуются на стрельбищах. Это жесткие ограничения по времени, стрельба в условиях плохой видимости, инструкторы, сбивающие с толку внезапными и противоречивыми командами. Однако использование огнестрельного оружия вынуждает серьезно ограничивать как уровень стресс-факторов, так и сами возможные сценарии.

Иногда для того, чтобы заставить обучающихся почувствовать опасность, достаточно поставить против них инструктора с оружием. Вид направляемого на человека пистолета подстегивает его нервную систему, не говоря уже о значительном приближении таких тренировок к реальным боевым ситуациям, благодаря использованию специального снаряжения и имитационных боеприпасов (например, «Симьюнишн»). Существуют также такие нелетальные системы имитации перестрелок, как, например, страйкбол или пейнтбол.

## **2. Техника стрельбы из пистолета, позволяющая работать в условиях стресса**

Пистолеты обладают большой гибкостью огня. Огнем из пистолета можно в течение шести секунд поразить пять целей (фигур), расположенных по фронту на удалении 25 м от стреляющего. Они имеют хорошее «останавливающее» действие пули при стрельбе по живой цели. Это свойство очень важно, так как дальность боевого применения пистолета невелика (50 м).

Выстрелом называется выбрасывание пули из канала ствола оружия энергией газов, образующихся при сгорании порохового заряда. Выстрел происходит в очень короткий промежуток времени (0,001–0,06 с).

Отдача оружия – это движение орудия в сторону, обратную выстрелу.

Одним из основных элементов техники во всех скоростных упражнениях является устойчивость оружия при выстреле. Известно, что в результате выстрела ощущается воздействие пистолета на руку и туловище стрелка, сопровождающееся смещением оружия в пространстве.

Величина смещения пистолета обусловлена его конструкцией и действиями стрелка в момент выстрела. Уменьшение смещения оружия возможно за счет большего напряжения мышц стрелка в позе изготовки. Однако большое напряжение мышц может ухудшить сложно координированную работу стрелка. Поэтому необходимо иметь критерии оптимального распределения усилий мышц при скоростной стрельбе в условиях дефицита времени. Из практического опыта известно, что чем меньше величина смещения оружия и, соответственно, времени, затраченного на это смещение, тем меньше рассеивание пробоин и выше результат в стрельбе.

При исследовании техники стрельбы с помощью технических средств было определено, наряду с другими параметрами, время смещения пистолета при выстреле и его возвращения в исходное положение. Средние значения этого показателя значительно варьируют в зависимости от квалификации стрелков: МСМК – 0,14 с, МС – 0,18 с, I разряда и КМС – 0,20 с.

Следует отметить, что время возврата оружия после выстрела весьма изменчиво и зависит от степени жесткости изготовления и ее кинематики, от величины возбуждения и характера предстартового состояния, особенно такого, когда мышцы стрелка с трудом достигают необходимого напряжения. Кроме того, математический анализ выявил большие величины этого времени при попаданиях в габарит «9» и ниже (при условии точного прицеливания). Высокая корреляционная связь этого показателя с результатом стрельбы позволила считать его критерием оценки техники.

Анализируя условия огневой подготовки и условия применения огнестрельного оружия во время несения службы сотрудниками МВД, можно прийти к выводу, что требования к базовой технике выстрела наиболее жесткие именно у сотрудников МВД и любое отклонение от правильной техники приводит к увеличению сроков обучения, низкому результату подготовки и нестабильности техники производства выстрела в стрессовой ситуации.

Учитывая все вышеизложенное и откинув в сторону стереотипы подготовки стрелков-спортсменов, можно приступить к объяснению техники стрельбы из боевого оружия.

Объяснение техники и механики производства выстрела необходимо начинать с разъяснения скоротечности стрельбы из пистолета в условиях боестолкновения и высокой скорости стрельбы (до 6 выстрелов в секунду), что предъявляет жесткие требования к технике стрельбы и закреплению оружия в процессе производства серии выстрелов. «Десяткой» при выполнении данной техники является мишень 50\*50 см.

Чем отличается оптимальная техника от всех остальных техник и откуда берутся вариации техники производства выстрела? Дело в том, что преподаватели обучают так, как их самих научили стрелять, и цель обучения очень часто сводится к обучению попадать в мишень, а не к обучению правильной технике выстрела. Как это определяется? По поведению пистолета после выстрела. Существуют следующие признаки «правильного» выстрела:

– отсутствие движения в лучезапястном суставе до и после выстрела;

– возвращение пистолета в исходное положение в пределах 0,1–0,2 с (зависит от уровня мастерства сотрудника).

Как научить «правильному» выстрелу? Каким требованиям должна соответствовать методика обучения стрельбе в системе МВД? Основываясь на анализе применения оружия в боевой обстановке, можно определить следующие требования к методике:

– техника должна излагаться точными, а не абстрактными фразами и понятиями (т. е. исключающими различные интерпретации и понимания);

– она должна быть простой для понимания;

– все элементы должны легко контролироваться обучаемым и преподавателем без привлечения технических средств и аппаратуры;

– обучаемый должен быть поставлен в такие условия, в которых исключены критически неправильные действия при производстве выстрела.

– необходима высокая стрессоустойчивость техники стрельбы.

Главной целью надежного выстрела должно быть не прицеливание, а сохранение устойчивости оружия и постоянного мышечного тонуса.

Краткий алгоритм действий при производстве одного «правильного» выстрела должен выглядеть следующим образом:

1) досылание патрона в патронник и укладка оружия в ладонь (выполняются одновременно);

2) блокировка лучезапястного сустава напряжением нужных мышц, исключающая любые движения в нем;

3) вынос оружия в район прицеливания и поддержание блокировки лучезапястного сустава с помощью однообразного тонуса мышц руки;

4) наложение указательного пальца на спусковой крючок и его сгибание при заблокированном лучезапястном суставе с удержанием картины прицеливания;

5) проверка картины прицеливания и разгибание пальца на спусковом крючке.

6) снятие блокировки с лучезапястного сустава.

*Проблемы в освоении техники*

Нетренированный человек (новичок) не может закрепить кисть, не сжимая пальцы в кулак. Изолированное закрепление лучезапястного сустава не практикуется в обыденной жизни, по-

этому нервные связи этих мышц с центральной нервной системой очень ослаблены. Восстановить эти связи можно только очень длительной тренировкой, причем восстановление лучше идет от мышцы к мозгу. Тренировать это умение можно и нужно не только с оружием в руках на огневом рубеже, но и в любой обстановке, которая не требует работы руками: у телевизора, в кино, в общественном транспорте и т. д.

Иногда обучаемым, достигшим результата при неправильном исполнении приема, не отвечающем характеру боевого применения оружия, благодаря длительной тренировке удается получить удовлетворительный результат стрельбы, который выглядит убедительно и в порядке обмена опытом передается другим как «лучший». С течением времени этот прием становится привычным, и попытки более компетентных обучающихся привить обучаемым навыки правильного выполнения приема вначале, как правило, приводят к снижению результата. В этом случае необходимо настойчиво добиваться «правильного» исполнения приема, не смущаясь некоторого временного снижения результата.

*Укладка оружия в ладонь и досылание патрона в патронник*

Досылание патрона в патронник необходимо производить на уровне шеи и подбородка. При этом создаются оптимальные условия для выноса оружия в цель.

Рукоятка пистолета должна удерживаться в руке спереди тремя пальцами (мизинец, безымянный и средний), сзади – ладонью. Верхняя часть рамки находится в вилке между большим и указательным пальцами. Очень важно обеспечить правильное положение тыльной части рукоятки пистолета. Плоскость тыльной части рукоятки не должна быть под углом к поверхности ладони. Эта часть рукоятки, проходя примерно по середине ладони у основания большого пальца, всей плоскостью и равномерно должна прилегать к ладони. Большой палец руки вытянут вдоль левой стороны рамки пистолета примерно параллельно направлению ствола.

Если при хватке держать большой палец согнутым и опущенным вниз, как часто делают малоопытные стрелки, то при этом помимо ухудшения охвата рукоятки кистью напряжение мышц большого пальца будет усиливать дрожание оружия.

Проверить правильное вложение пистолета можно следующим образом. Сжимая и разжимая рукоятку пистолета, необходимо добиться такого ее положения в руке, при котором изменение напряжения мышц пальцев (кроме указательного, который не касается пистолета и не мешает проверке) приводит к минимальным смещениям канала ствола пистолета.

В поисках правильной и удобной для себя хватки следует найти такое положение для пальцев, а также место упирания рукоятки в ладонь, при которых мышцы – сгибатели указательного пальца при нажатии на спусковой крючок не вовлекут бы непроизвольно в работу близлежащие мышцы. В противном случае стрелок не добьется кучной стрельбы, поскольку работа указательного пальца будет неизбежно сопровождаться смещением оружия в сторону. Кисть правой руки не следует сильно наклонять вниз. Закрепление ее в запястье должно осуществляться главным образом за счет работы мышц руки, а не связочного аппарата суставов кисти. Угол наклона кисти по отношению к предплечью следует устанавливать для себя так, чтобы дальнейший наклон не приводил даже к незначительному расслаблению пальцев, охватывающих рукоятку пистолета, иначе хватка не будет достаточно плотной.

Вторая рука включается в удержание оружия по мере необходимости, в зависимости от упражнения, мишенной или боевой обстановки. Включение второй руки также необходимо для увеличения скорости стрельбы с сохранением точности.

Изготовка для скоростной стрельбы должна обладать двумя основными свойствами: повышенной жесткостью и в то же время достаточной гибкостью, эластичностью тела стрелка в целом. Степень закрепления подвижных звеньев верхней части тела должна в достаточной мере обеспечивать неизменное взаиморасположение руки, туловища и головы.

*Блокировка кисти с оружием и постановка мушки в цель*

Анатомическое строение кисти руки не позволяет достаточно быстро осуществить автономное, изолированное от других движение указательного пальца.

Взаиморасположение и степень закрепления отдельных звеньев правой руки должны быть такими, при которых будут созданы наиболее благоприятные условия для изолированной рабо-

ты мышц – сгибателей указательного пальца при нажатии на спуск (без включения в эту работу других групп мышц, которые могут смещать оружие).

Ошибки прицеливания всегда менее значимы, чем ошибки, вызванные движениями в лучезапястном суставе, поэтому блокировка кисти с оружием является фундаментом для стрельбы из любого ручного оружия. Правильная и хорошая блокировка позволяет производить стрельбу в любых условиях, так как для совершения рывка кистью (ошибка, приводящая к промаху) придется расслабить одни мышцы и напрячь другие, что требует большего времени, чем просто дожать рукоятку в момент выстрела (физиология работы мышц-антагонистов).

Блокировка кисти с оружием достигается за счет правильной работы мышц большого пальца и мышц предплечья руки с оружием. В удержании оружия участвуют все группы мышц, укрепляющих руку в плечевом суставе, мышцы руки, укрепляющие кисть в запястье, а также мышцы – сгибатели пальцев правой руки. Давление большого пальца должно быть направлено в сторону основания мизинца, предплечье напряжено и находится в тонусе. В блокировке кисти участвуют мышцы, которые в обычной жизни практически не работают, поэтому требуют к себе наиболее пристального внимания во время тренировки. Необходимо постоянно тренировать данную группу мышц. Усилие, с которым необходимо сжимать рукоятку на начальном этапе обучения, должно быть максимально возможным в данном состоянии стрелка (100-процентная сила удержания), на грани появления сильного тремора. Это связано с влиянием стресса на организм, часто приводящим к повышению тонуса мышц, раскоординации тонкой мышечной моторики, сковыванию движений. Абсолютно любой стресс (даже самый незначительный) вызывает произвольные сокращения в тех или иных группах мышц, и этот фактор целесообразно учитывать и использовать в процессе проведения тренировок.

Хватка в целом должна быть плотной. Мышцы – сгибатели пальцев должны быть достаточно напряжены. Они укрепляют суставы кисти, кроме того, повышенный тонус этих мышц больше гарантирует от неожиданных, конвульсивных вздрагиваний и подергиваний, что обычно резко смещает оружие. Вместе с тем

следует решительно избегать чрезмерно плотной хватки, излишнего напряжения мышц, так как в подобном случае после первых выстрелов оружие будет испытывать усиленное непрерывное дрожание. Совершенно недопустим также чрезмерно слабый хват рукоятки, поскольку при этом будет невозможно преодолеть довольно большое натяжение спуска указательным пальцем без смещения револьвера. Плотная хватка как раз и создает условия для работы указательного пальца при нажатии на спусковой крючок благодаря тому, что указательный палец имеет надежную опору из пальцев, плотно охватывающих рукоятку револьвера и прижимающих ее к ладони.

Для того чтобы проверить правильную блокировку лучезапястного сустава и кисти у обучаемого, необходимо во время прицеливания (при работе без патрона) аккуратно взять оружие (пистолет) за затвор и попытаться пошевелить его. Если в лучезапястном суставе видно движение, то блокировки нет (при работе с боевыми патронами данное действие выполняет только опытный тренер с соблюдением мер безопасности при обращении с оружием). Разница между заблокированной и неблокированной системой очень хорошо видна. Стрельба ведется системой, звенья которой неподвижны: «пистолет – кисть – предплечье».

После окончания блокировки лучезапястного сустава и кисти и до прекращения огня мушка в целике не корректируется, так как это приведет к произвольным движениям в лучезапястном суставе, что сразу отрицательно скажется на всей стрельбе.

*Обеспечение жесткой неподвижности «ровной мушки» в прорези целика*

Задача решается закреплением лучезапястного сустава. Это сравнительно легко достижимое умение, быстро переходящее в навык.

*Вынос оружия в цель и прицеливание. Проверка блокирования лучезапястного сустава и кисти*

Человеку свойственно, указывая на какой-либо предмет, вытягивать руку в его сторону. Это действие настолько вошло в привычку, что направление, первоначально приданное руке (пальцу), не требует существенных изменений для уточнения. Это свойство следует использовать для быстрого направления пистолета в цель. Нужно научиться держать пистолет так, чтобы

направление ствола являлось как бы продолжением руки стреляющего. Другими словами, если ствол займет положение указательного пальца, то направление руки даст возможность достаточно быстро и практически точно направить оружие в цель.

Вынос оружия в цель должен вестись по кратчайшему пути. При правильной подготовке к выстрелу мушка сама появится в целике. Если этого не происходит, то мушка ищется с помощью минимальных движений головой (корректировать прицеливание кистью, даже немного выравнивая мушку в целике, категорически запрещено). Если это сложно или невозможно, то пересматривается вкладка оружия.

Смысл данных действий состоит в том, чтобы, уложив пистолет в ладонь во время досылания патрона в патронник и закрепив лучезапястный сустав, сохранить систему «оружие – кисть – предплечье» в неподвижном состоянии.

Удерживание вытянутой руки с оружием должно быть достигнуто включением в работу наиболее мощных групп мышц, закрепляющих подвижные звенья руки в суставах, и созданием благоприятных условий для работы этих мышц.

*Нажатие указательного пальца на спусковой крючок. Поддержание блокирования лучезапястного сустава и кисти*

Указательный палец давит на спусковой крючок дистальной фалангой внутрь ладони, вдоль оси канала ствола. Выполняется обычное сгибание и разгибание указательного пальца внутрь ладони. Усилие кисти, удерживающей оружие, не должно влиять на самостоятельность, изолированность работы мышц указательного пальца, производящих выжим спуска, так же как работа последнего не должна отражаться на усилии хватки.

Если при вскидке руки мушка в прорези явно уходит в сторону, а при движении указательного пальца пистолет перемещается, нужно пересмотреть положение указательного пальца на спусковом крючке, степень плотности хвата рукоятки и правильность удержания оружия кистью.

При работе «вхолостую» мушка в целике в момент щелчка должна остаться неподвижной. Если мушка смещается в сторону, то сила сжатия рукоятки и качество блокирования лучезапястного сустава и кисти пересматриваются до тех пор, пока не будет достигнута полная неподвижность мушки в момент «щелчка». В

момент нажатия пальца на спусковой крючок оружие должно быть неподвижно, особенно в момент спуска курка с боевого взвода. После этого палец останавливается, производится анализ устойчивости системы, делаются выводы. Правильность принятой изготовления по отношению к цели выверяется по тому же принципу, что и при стрельбе из винтовки.

Во время стрельбы правильная работа характеризуется возвращением мушки в целик через 0,2 с после выстрела, а прицельные приспособления при этом должны остаться в районе прицеливания. Отсутствие данного условия говорит о том, что в момент выстрела поменялся тонус мышц, что является недопустимым при производстве «правильного» выстрела.

Постоянство хватки и усилие, развиваемое кистью руки, удерживающей оружие, – легко формируемые умения. Однако при переключении внимания на действия завершающей фазы выстрела нередко возникает усиление или ослабление отдельных групп мышц кисти, негативно влияющее на результат выстрела. Усилие хватки должно контролироваться «периферийным сознанием» и сохраняться в поле внимания спортсмена на протяжении всего времени работы над выстрелом. Это особенно важно на начальных этапах подготовки.

#### *Проверка картины прицеливания, или контроль отдачи*

Самым важным моментом в процессе производства выстрела является необходимость до и сразу после производства выстрела зрительно зафиксировать место нахождения мушки в целике и прицельных приспособлений. Если мушка вернулась сразу в целик, прицельные приспособления остались в районе прицеливания и две картины прицеливания одинаковые, то можно сделать вывод о том, что выстрел произведен правильно, в кисти отсутствовали лишние движения. Если картины прицеливания до и после выстрела не совпадают, то необходимо пересматривать вкладку оружия, силу его удержания и наложение пальца на спусковой крючок. Стрелять дальше, не устранив ошибки, и набирать мелкую моторику кисти бессмысленно.

#### *Снятие блокировки с лучезапястного сустава и кисти*

Особое внимание необходимо обращать на проверку мушки в целике. Если стрелок не увидел ее там сразу после выстрела, то это означает, что произошло лишнее движение в лучезапястном

суставе или кисти. В этом случае следует найти недоработку и только после этого снять блокировку с лучезапястного сустава и кисти.

Существует множество методик обучения стрельбе и техник стрельбы. Рассмотрим некоторые из них.

### *Боевая стрельба*

Стрелки данной школы владеют самой оптимальной техникой стрельбы, при которой отсутствуют точная подгонка и подборка оружия и даже в тренировочном процессе нет возможности расслабиться психологически и морально. Все внимание такого стрелка занято не производством выстрела, а считыванием окружающей обстановки. Залог правильной диагностики действий стрелка – «простое созерцание».

### *Практическая стрельба*

Данный вид стрельбы внешне наиболее приближен к оптимальной технике, особенно американская школа. Особенностью этого вида стрельбы являются анатомически более правильные рукоятки пистолетов, за счет чего процесс обучения сильно облегчается. Стрельба ведется по зонам, на короткие дистанции и на время, поэтому тонкая мышечная моторика работы пальца полностью игнорируется. Все это часто приводит к «сдергиванию» спускового крючка при максимально плотном хвате пистолета. На первый план со временем выдвигается прицеливание и мощное удержание оружия. Концентрация внимания на производстве выстрела невысокая, так как внимание сосредоточено на действиях с оружием и обдумывании того, куда и как стрелять. Для таких стрелков становится проблемой поразить небольшую мишень диаметром 20 см на дистанции от 15 м и более, однако данный недостаток компенсируется количеством выстрелов. Моторика кисти при производстве выстрела нарабатывается на ровное «сдергивание», и попытка стрелка расслабить кисть приводит к промахам. Попытки перейти в пулевую стрельбу на очки очень часто не приносят хорошего результата. Минусами данной стрельбы являются недостаточная точность на дистанциях более 15 м и необходимость подбора оружия. При этом допускается промах, который компенсируется неограниченным количеством выстрелов. Плюсом такой техники является очень высокая скорость стрельбы. Использовать данную технику производства вы-

стрела в боестолкновении можно, но необходимо учитывать, что психологическая нагрузка резко ухудшит результат.

### *Пулевая стрельба*

При данном виде стрельбы обучение начинают с правильной техники. После того как условия стрельбы становятся комфортными и спокойными и отпадает необходимость крепко держать пистолет, а кисть и пальцы расслабляются, увеличивается необходимость концентрации на отдельном выстреле и на первый план выдвигается прицеливание и тонкая работа пальца на спусковом крючке. Тонкая моторика кисти начинает преобладать в технике производства выстрела. Попытка стрелка перейти на боевое оружие заставляет учиться заново и при должном упорстве добиваться хороших результатов в спокойной стрельбе. При дальнейшем переходе на практическую стрельбу стрелок также показывает неплохие результаты. Особенностью техники таких спортсменов является то, что все они стреляют, меняя тонус кисти в процессе стрельбы. Если просмотреть видео с соревнований, то даже с большого расстояния видно, что стрелок ловит пистолет вверх после отдачи, после каждого выстрела кистью выставляет мушку в целик заново (что при производстве «правильного» выстрела недопустимо) и за счет мелкой управляемой моторики кисти все равно поражает цель. Данная техника требует очень высокой концентрации внимания на производстве выстрела, что приводит к стрельбе по соседним мишеням. Недостатками данной техники являются неспособность противостоять сильному стрессу, сильная зависимость от психологического состояния стрелка, длительный и сложный процесс обучения, низкий процент обучаемости, необходимость постоянной тренировки для поддержания формы. Еще одним минусом является очень низкая скорость стрельбы по причине того, что стрелок занят выстрелом, а не окружающей обстановкой, что категорически недопустимо во время боестолкновения. Использовать данную технику в бою невозможно, она полностью «рассыпается». Достоинства такой техники состоят в самой высокой точности стрельбы и в отсутствии права на промах, в отличие от практической стрельбы.

Многообразие техник стрельбы и ошибок при стрельбе обусловлено стремлением стрелка к комфорту, удобному пистолету, приложению минимальных усилий к производству выстрела. При

этом в зависимости от темперамента стрелка правильная техника претерпевает изменения: одни стреляют точнее, но медленнее, держат пистолет расслабленно, другим проще зажать и «дергать» спусковой крючок. Однако и те, и другие при этом добиваются хороших результатов. Вариаций великое множество, из-за чего правильная техника в том виде, в котором она должна быть, теряется и смазывается.

Итак, комфорт приводит к изменению правильной техники и сохранению попаданий. Это, безусловно, хорошо. С другой стороны, появляется великое множество ошибок и проблем, которые многие пытаются безуспешно решить, применяя адаптированные под себя техники.

### **3. Порядок объяснения элементов техники при стрельбе из боевого оружия**

При обучении технике стрельбы необходимо учитывать то, что отклонения оружия от линии прицеливания во время стрельбы происходят за 0,1–0,3 с до выстрела. Тренеру довольно сложно заметить данное отклонение без специальной аппаратуры, и тем сложнее, чем выше настрел у стрелка. Учитывая влияние стресса на организм, нужно понимать, что стрелку сложно, практически невозможно контролировать данный процесс, так как причины отклонения могут быть разные. В частности, среди них выделяются следующие:

- колебания корпуса;
- толкание оружия плечом;
- толкание оружия локтем;
- движения в лучезапястном суставе;
- сжимание, разжимание кисти;
- толкание большим пальцем руки, удерживающей оружие;
- неправильное положение указательного пальца на спусковом крючке;
- неправильное сгибание и разгибание пальца на спусковом крючке;
- неправильная работа зрения.

Усложняющими факторами при обучении стрельбе являются следующие моменты:

- промахи появляются, когда возникает комплекс ошибок;
- стрелок практически никогда не видит свои критические ошибки;
- тренировки в постоянно благоприятной психологической обстановке приводят к уменьшению влияния ошибок на результат стрельбы и никак не влияют на процесс устранения ошибок.

Фундаментом всей техники стрельбы является работа зрения, умение управлять функцией контроля, поскольку при неправильной работе зрения и постоянно переключающемся внимании говорить о технике стрельбы бессмысленно. С помощью техники стрельбы невозможно исправить ошибки, возникшие при неправильной работе зрения и неправильном переключении внимания.

Почему так происходит? При переключении внимания с одного объекта на другой создается ситуация, когда полностью теряется контроль над действием и организм замирает на доли секунды. При возобновлении контроля происходит резкое продолжение движений, начатых до переключения внимания. Неправильная работа зрения и постоянно переключающееся внимание приводят к невидимым и неконтролируемым стрелком рефлексорным нажатиям на спусковой крючок, рефлексорным мощным сжатиям оружия в момент выстрела, ошибкам, которые сам стрелок определить не в состоянии.

Механизмы возникновения ошибок при стрельбе в состоянии стресса наглядно можно продемонстрировать на примере письма.

1. По причине нарушения работы сознания в условиях стресса, независимо от того, какой у конкретного человека навык письма, почерк меняется в худшую сторону, и чем сильнее стресс, тем хуже почерк. То же самое происходит и во время стрельбы. Стрелок в состоянии стресса не понимает, что делает. Это приводит к стабильным промахам и рассеиванию пробойн на мишени.

2. Если во время письма в обычной, нестрессовой ситуации отвлечь внимание человека, то процесс написания остановится в момент отвлечения и возобновится по окончании переключения внимания. При попытке совместить письмо и переключение внимания почерк получится намного хуже. При стрельбе с такой ошибкой стрелок успевает проконтролировать и проанализировать все мельчайшие элементы техники в процессе производства даже одного выстрела, что приводит к далеким «отрывам» пробойн на мишени.

3. Если в процессе написания письма издать какой-либо громкий звук (например, хлопнуть), то от неожиданности рука пишущего дрогнет и на бумаге появится пометка. То же самое происходит и во время выстрела при стрельбе из боевого оружия: от звука выстрела и отдачи возникают непроизвольные реакции организма.

Если у стрелка сработает один из описанных механизмов, приводящих к промахам, то бесполезно говорить о технике стрельбы и объяснять технические ошибки. В первом случае

стресс, а во втором – переключение внимания между элементами техники мешают понять ошибки. Даже единичное переключение внимания в момент обработки спуска приводит к отрыву пробоины или промаху. В третьем случае неконтролируемые реакции организма можно нивелировать с помощью изготровки и правильного напряжения мышц.

Во время обучения стрельбе из боевого оружия необходимо акцентировать внимание на анализе действий в стрессовой ситуации, управлении вниманием, оптимальной технике стрельбы (согласно поставленным целям и задачам).

Процесс стрельбы можно разделить на три этапа:

- подготовка к производству выстрела или серии выстрелов в зависимости от поставленных целей и задач (принятие изготровки);
- закрепление изготровки (напряжение мышц);
- производство выстрела или серии выстрелов (удержание прицельных приспособлений на мишени, сгибание и разгибание пальца на спусковом крючке с минимальной амплитудой).

Этапы производства выстрела выполняются в строгой последовательности, смешивать их категорически запрещено. При смешивании этапов или игнорировании любого из них резко увеличивается время стрельбы и сильно ухудшается результативность попаданий.

Алгоритм действий стрелка следующий: выполнил первый этап – принял изготровку, выполнил второй этап – закрепил изготровку, удерживая напряжение, затем выполняет третий этап – сгибает и разгибает палец на спусковом крючке, наблюдая за мушкой через прорезь целика, производит один или серию выстрелов. Рассмотрим каждый этап подробнее.

*1. Принятие изготровки, позволяющей бороться с произвольными реакциями организма*

Закрепление изготровки «стоя» начинается с постановки ног на ширине плеч. Левая нога (у левшей – правая) смещается вперед на полстопы (максимум – стопу), корпус тела смещается вперед, как по команде «Шагом!». Данное действие необходимо для закрепления туловища и голеностопных суставов, что уменьшает колебания туловища.

Плечи смещаются вперед и вниз, что уменьшает рефлекторные толчки оружия плечами и вертикальные колебания рук в

процессе стрельбы. Руки полностью выпрямляются, локти приподнимаются (производится пронация рук). Данное действие необходимо для устранения движений в локтевых суставах в процессе производства серии выстрелов.

Во время стрельбы руки напрягаются, как во время удара. Предплечье и кисть напряжены так, что движения в лучезапястном суставе невозможны и напряжение удерживается до момента прекращения огня. Данное действие минимизирует угловые отклонения оружия в процессе стрельбы и помогает напрячь палец на спусковом крючке.

Оружие удерживается так, что пальцы и ладонь давят на рукоятку параллельно каналу ствола. Вторые фаланги мизинца, безымянного и среднего пальцев и первая фаланга указательного располагаются перпендикулярно каналу ствола, что должно подтверждаться положением любого предмета, который мы на них разместим. Предмет должен лежать на фалангах перпендикулярно каналу ствола. Третья фаланга указательного пальца обязательно отводится в сторону от оружия, что исключает ее влияние на результат стрельбы. Неправильное положение пальцев рук на рукоятке приводит к смещению средней точки попадания при увеличении скорости работы пальца на спусковом крючке.

Укладка рукоятки оружия в ладонь производится в углубление ладони под углом к ее основанию. Правильная вкладка рукоятки оружия устранит смещение средней точки попадания при увеличении скорости стрельбы.

Большой палец руки с оружием выпрямлен, прижат к рукоятке и давит в направлении мизинца. Согнутый большой палец руки с оружием увеличивает тремор.

Вторая рука выпрямлена и напряжена, удерживает руку с оружием за мизинец и безымянный палец спереди и снизу, средний палец руки с оружием прижат сверху большим пальцем. Основание большого пальца располагается на рукоятке оружия. Рука зажата в кулак и перед началом стрельбы напрягается, а по ее окончании – расслабляется.

## *2. Закрепление изготовления напряжением мышц*

Кисть и предплечье напряжены на 100% (до начала появления мелкого тремора), а оружие зажато в кисти на 50–80%. Для объяснения разницы между напряженной и зажатой кистью ис-

пользуется легко сминаемый предмет размером с рукоятку пистолета. Предмет берется в руку, предплечье и кисть напрягаются так, что насильно произвести движения в лучезапястном суставе невозможно. Предмет должен остаться целым.

Указательный палец на спусковом крючке напрягается для обеспечения более ровной обработки спуска во время стрельбы.

Достаточное и правильное напряжение мышц удерживает мушку в прорези целика и не дает ей далеко сместиться в процессе стрельбы.

### *3. Производство одного или серии выстрелов*

Работа со спусковым крючком во время стрельбы осуществляется с минимальной амплитудой, происходит сгибание и разгибание напряженного указательного пальца в напряженной системе «кисть – предплечье». Сгибание происходит до спуска курка с боевого взвода, после чего палец останавливается, не дойдя до рамки оружия, происходит проверка прицельных приспособлений, палец разгибается до взведения ударно-спускового механизма, ощущается щелчок под пальцем и процесс повторяется.

При правильной вкладке и работе с оружием прицельные приспособления возвращаются в исходное положение практически сразу, через 0,1-0,2 с. Зрительно отдачу практически не видно.

Прицеливание необходимо осуществлять по мушке, через целик на фоне мишени. Смотрим на мушку – мушка в фокусе, целик и мишень – расплывчатые. В промежутках между выстрелами стрелок наблюдает за поведением мушки через целик.

К промахам приводят следующие зрительные картинки прицельных приспособлений:

- идеально ровная мушка в целике;
- мушка и целик в одинаковом фокусе, одинаково четкие;
- мушка, целик и мишень одинаково размытые;
- фокус зрения постоянно смещается от целика к мушке, от мушки к мишени и обратно;
- после выстрела изменилась фокусировка зрения.

Перемещение фокуса зрения с целика на мушку и обратно приводит как минимум к замиранию и прибавлению 1,5-2 с ко времени стрельбы и как максимум – к промахам и «развалу» техники стрельбы.

Способы прицеливания и способ подготовки к выстрелу во время обучения сильно зависят от следующих условий:

- уровня подготовленности стрелка;
- поставленных целей и задач;
- размеров мишени;
- возможности спрогнозировать ситуацию.

Принципиальная разница между боевой и спортивной стрельбой состоит в том, что в спорте процесс производства одного выстрела происходит при максимальном контроле сознания, что приводит к принятию «комфортных» положений и хватов оружия, уменьшению психологического напряжения и повышению результативности стрельбы. Стрелок, стремящийся к комфорту, мгновенно теряется, попадая в минимально стрессовую ситуацию.

Прицеливание зависит от расстояния до цели, размеров цели, скорости стрельбы и динамической составляющей ситуации.

Динамичная ситуация, неизвестные мишени, максимально высокий темп стрельбы не позволяют прицеливаться по классической схеме «целик – мушка». Прицеливаться можно, но не долго, поскольку сопоставление мушки и целика приводит к замиранию на доли секунды, что позволяет противнику поразить стреляющего или на соревнованиях по практической стрельбе добавляет 50–100% времени стрельбы по сравнению с лидером, который стрелял, смотря на мишени.

Чем меньше у стрелка стереотипов и больше понимания процесса выстрела, тем проще ему переключаться между видами стрельбы без потери результативности.

Временного повышения результатов стрельбы можно добиться благодаря использованию следующих приемов:

- положительный и спокойный настрой на стрельбу (не соответствует условиям применения и использования оружия);
- приемы, приводящие к получению «удовольствия», чувству куража во время стрельбы (не соответствует условиям применения и использования оружия);
- чувство куража, состояние эйфории во время стрельбы из боевого оружия максимально снижают тренировочный эффект занятия;
- подсказки во время стрельбы.

Поскольку в стрессовой ситуации организм наиболее подвержен внушению (тело обучаемого выполняет инструкции преподавателя, а сознание занято своими делами), то добиться результата от обучаемого в такой ситуации довольно легко. При отсутствии подсказок тело обучаемого начинает выполнять инструкции от своего сознания, что приводит к нарушениям в технике и промахам.

#### **4. Последовательность обучения стрельбе из боевого оружия**

Оптимальная стрельба в системе МВД – это стрельба, которая выдерживает проверку стрессом. Добиться такой стрельбы можно с помощью обучения управлять своими мыслями и телом во время стресса и нервного напряжения. Убрав нервное напряжение во время стрельбы, можно получить сиюминутный и иногда очень высокий результат, а прибавив к этому отсутствие правильного понимания своих действий, – «удобную технику» и нестабильного стрелка.

Существует множество техник стрельбы и методик обучения стрелков. Однако индикаторами правильного понимания и выполнения техники производства выстрела являются упражнения с высокой скоростью стрельбы, интенсивной физической нагрузкой и высоким уровнем стресса.

Обучение стрельбе целесообразно проводить этапами. На изучение каждого элемента отводится по три занятия.

На первом занятии происходит изучение нового элемента или упражнения, необходимое для того, чтобы максимально заинтересовать обучаемых.

На втором занятии обучающиеся отрабатывают изученный элемент и корректируют ошибки в спокойной обстановке.

Третье занятие – это самостоятельная работа с высоким психологическим напряжением.

На каждом занятии вводится максимум один-два новых элемента или отрабатываются пройденные элементы в новой последовательности, но не более двух изменений за занятие.

Первоначальное обучение является самым сложным и ответственным. Оно заканчивается, когда обучаемые овладевают следующими умениями и навыками:

- умеют самостоятельно минимизировать реакции организма на выстрел;
- умеют спокойно относиться к негативным психологическим реакциям, которые происходят в момент выстрела;
- умеют определять, как и в какой ситуации работать с оружием;

– умеют работать по любой схеме прицеливания без ошибок, но медленно (1-2 секунды на выстрел, в зависимости от расстояния и размеров мишени).

Огромная проблема первоначального обучения заключается в большом количестве разнообразных реакций и индивидуальных пониманий у обучающихся. Если приступить к стрельбе из боевого оружия без предварительного выравнивания реакций и понятий в группе, то можно получить большой объем индивидуальной работы и появление сложных реакций на выстрел, которые очень тяжело устранить.

После окончания первоначального обучения, в зависимости от направления дальнейшей деятельности обучаемого, начинается основная специализация по одному из двух направлений – спортивная стрельба или боевая стрельба. Каждое направление имеет свою специфику, особенности и ответвления.

Первоначальное обучение целесообразно проводить с нарабатыванием следующих необходимых двигательных навыков:

- обучение вкладке оружия и прицеливанию разными способами без обработки спуска;
- обучение удержанию и обработке спуска;
- обучение различной работе с оружием.

Двигательные навыки нарабатываются в три этапа:

- без патрона, «вхолостую»;
- с патронами без выстрела;
- с патронами и с производством выстрела.

Обучение работе с оружием происходит по двум параллельным направлениям:

- обучение технике производства выстрела и серии выстрелов в различных ситуациях;
- обучение манипуляциям с оружием со строжайшим соблюдением мер безопасности при обращении с оружием.

Во время обучения двигательным действиям на этапе работы «вхолостую», выстрел имитируется с помощью партнера, который резким движением отводит затвор в крайнее заднее положение и отпускает.

Особое внимание необходимо уделить прицеливанию и выполнять все упражнения, используя различные виды прицеливания. При этом акцент следует делать на том, чтобы в процессе

производства выстрела или серии выстрелов без патрона схема прицеливания не менялась.

Основные элементы фокусировки зрения в процессе производства выстрела или серии выстрелов:

- при точной стрельбе (необходима точность в пределах круга диаметром 4 см на расстоянии 20 м) – на целик;
- при быстрой стрельбе по мишеням (необходима точность в пределах круга диаметром 20 см на расстоянии 20 м) – на мушку;
- при боевой стрельбе (необходима точность в пределах круга диаметром 50 см на расстоянии 5–10 м) – на мишень;
- при скоростной стрельбе быстрее двух выстрелов в секунду (дистанция – 5–10 м) – на мишень.

Правильность действий при производстве выстрела оценивается по следующим признакам:

1. Вынос оружия в мишень. Оценивается качество наведения оружия в район прицеливания и наличие доводки после выноса оружия. Используются различные варианты прицеливания (смотрим на целик, мушку, мишень или выполняем вынос оружия с закрытыми глазами с последующей проверкой прицеливания).

2. Изготовка. После имитации выстрела оружие должно вернуться в район прицеливания за 0,2-0,3 с без доводки оружия.

3. Обработка спуска. В момент спуска курка с боевого взвода оружие должно остаться на месте и в районе прицеливания.

Параллельно с обучением производству выстрела происходит обучение безопасному обращению с оружием, командам в тире и на стрельбище, принятию различных изготовок, смене магазина, производству различных манипуляций с оружием (заряжание и разряжание, устранение задержек и т. п.).

При работе без патрона обучаемые работают в парах, что позволяет обучать не только двигательным действиям, но и умению видеть неправильные действия и их последствия.

Первые три занятия обучаемые работают без боевого патрона. После уверенного освоения основных манипуляций с оружием, с 4-го занятия, обучаемые допускаются к огневому рубежу для выполнения действий с заряженным оружием под полным контролем преподавателя.

При таком подходе происходит постепенное привыкание к оружию, навыки нарабатываются в благоприятной психологической обстановке, стресс у обучаемых присутствует в объеме, необходимом для стимуляции адаптационных механизмов и активации мыслительной деятельности.

Обучаемый, не освоивший или освоивший в недостаточной мере работу с оружием «вхолостую», к работе с боевым патроном не допускается, поскольку такой обучаемый будет усложнять и замедлять процесс обучения всей группы. Ухудшение процесса обучения заключается в отвлечении внимания преподавателя от группы для выяснения причин слабых навыков, подбора индивидуальных методов и средств обучения. В итоге время преподавателя расходуется иррационально. Очень часто выясняется, что причина слабых навыков заключается в нежелании обучаемого выполнять то, что для него тяжело, и он старается делать все так, как ему удобно, игнорируя объяснения и доводы преподавателя, что приводит к заучиванию неправильных действий и навыков.

Индивидуальная работа заключается в корректировке получаемых знаний, когда обучаемые работают в группе, и проводится в форме подсказок в течение нескольких секунд. Индивидуальная работа с отрывом основного времени у группы проводится при корректировке техники производства выстрела и только на огневом рубеже, когда обучаемый освоил предыдущие этапы обучения и совершает ошибку во время выстрела. При необходимости используются различные тренажеры для объяснения элементов выстрела, наработки и проверки навыков.

К стрельбе с использованием боевого патрона необходимо приступать после того, как слушатель научится производить все манипуляции с оружием не задумываясь, без остановок и без ошибок. Это связано с тем, что боевой патрон в патроннике вводит обучаемого в состояние сильного стресса, в котором аналитические, мыслительные способности стремятся к минимуму. На первых трех занятиях со стрельбой без специального подготовительного обучения обучаемый не в состоянии рассказать о том, что и как он делал. Ответ один: «Стрелял». Более или менее осмысленное понимание процесса производства выстрела для многих приходит только к концу обучения.

## **5. Нарботка общей моторики с помощью стрелковых упражнений**

Нарботка моторики в стрельбе ведется по двум основным направлениям:

- производство одного или серии выстрелов;
- отработка необходимых манипуляций с оружием.

При обучении производству одного или серии выстрелов внимание акцентируется на следующих элементах:

- изготовка, которая минимизирует все реакции организма на выстрел;
- хват, при котором учитываются силы, действующие на оружие, и обеспечивается взаимодействие системы «стрелок – оружие» вдоль оси канала ствола;
- фокусировка зрения должна быть одинаковой на протяжении всей стрельбы;
- напряжение в предплечье и кисти должно минимизировать движения в лучезапястном суставе в процессе стрельбы и оставаться постоянным на протяжении всей стрельбы;
- указательный палец должен быть напряженным и полностью управляемым со стороны обучаемого.

При наработке основных манипуляций с оружием изучаются следующие элементы:

- до момента прицеливания пальцы стрелка не касаются спускового крючка;
- вынос оружия по кратчайшей траектории и наложение пальца на спусковой крючок в момент прицеливания;
- досылание патрона в патронник;
- извлечение оружия из кобуры в различных положениях;
- разряжание оружия в различных положениях;
- смена магазина в различных положениях;
- различные передвижения и смена позиций с оружием;
- выполнение команд согласно Наставлению по огневой подготовке (НОП);
- выполнение упражнений и нормативов согласно НОП.

Моторика нарабатывается в несколько этапов: без патронов, с учебными патронами на огневом рубеже, с боевыми патронами

без производства выстрела, с боевыми патронами и производством выстрела.

Переход с одного этапа обучения на другой происходит после того, как обучаемый в состоянии обдуманно повторить все элементы правильно, хоть даже и медленно. Слово «правильно», произнесенное преподавателем, будет говорить о том, что уровень стресса снизился настолько, что не блокирует мыслительные процессы, память и позволяет обучаемому адекватно воспринимать материал. В зависимости от психологических характеристик обучаемых и их реакции на стресс на работу с оружием без выстрела отводится от трех до шести занятий.

*Упражнения, применяемые для обучения производству выстрела или серии выстрелов*

1. *Принятие различных изготовок без оружия.* Исходное положение – стоя. Принять изготовку для стрельбы. Вместо рукоятки пистолета, в руке – легко сминаемый предмет.

Задачи: научиться принимать правильную изготовку и понимать разницу между зажатием предмета и напряжением руки.

Обратить внимание на следующее:

- смещение центра тяжести тела немного вперед, которое приводит к закреплению изготочки;
- плечи смещаются вниз и вперед;
- локти пронируются;
- предплечье и кисть напрягаются, не пережимая предмет в руке;
- руки и туловище должны составлять равнобедренный треугольник.

2. *Вкладка оружия в руку.* Оружие находится на столе или в кобуре, в зависимости от этапа освоения. Исходное положение – стоя.

Задача: научиться правильно вкладывать оружие в руку.

Обратить внимание на следующее:

- положение двух фаланг трех пальцев, удерживающих оружие (они должны быть перпендикулярны каналу ствола);
- большой палец руки с оружием выпрямлен и вытянут параллельно каналу ствола;

- указательный палец руки с оружием – на затворе (требование мер безопасности в любом виде стрельбы);
- предплечье и кисть – в напряжении.

3. *Вынос оружия.* Исходное положение – стоя. Оружие правильно вложено в руку (руки), на уровне груди.

Необходимо правильно вынести оружие в сторону мишени и положить палец на спусковой крючок (выполняется без выстрела).

Обратить внимание на следующее:

- вынос оружия после досылания патрона в патронник происходит вдоль линии прицеливания, прицельные приспособления находятся на фоне мишени;
- во время выноса оружия центр тяжести системы «стрелок – оружие» смещается вперед;
- палец накладывается на спусковой крючок серединой 3-й фаланги перпендикулярно каналу ствола, как только прицельные приспособления окажутся на фоне мишени;
- предплечье, кисть и указательный палец должны быть одинаково напряжены;
- работа пальца на спусковом крючке должна быть плавной (обучение следует производить без производства выстрела).

При высоком уровне стресса или непонимании обучаемого плавную работу пальца на спусковом крючке целесообразно объяснять, работая с оружием самовзводом. Обучаемый должен наблюдать за тем, как медленно взводится курок.

4. *Работа зрения.* Исходное положение – стоя. Оружие правильно вложено в руки, прицельные приспособления – на мишени.

Необходимо сфокусировать зрение на целике и нарисовать на мишени круг, восьмерку, затем повторить, смотря на мушку, мишень. В зависимости от подготовленности подключить работу пальца на спусковом крючке: без выстрела («вхолостую»), самовзводом, самовзводом с выстрелом; без выстрела с патроном, с производством выстрела.

Задача: удерживать прицельные приспособления на мишени, в районе прицеливания, и рисовать фигуру минимального размера.

Обратить внимание на следующее:

- плавность движений руками (при отвлечении обучаемого от основной работы фигура будет «распадаться», увеличиваться в размерах);
- контроль работы зрения обучаемым при удержании внимания на объекте фокусировки (в зависимости от уровня подготовки обучаемого подключается работа пальца на спусковом крючке);
- размер фигуры зависит от общей координации и от того, какой объект прицеливания находится в фокусе зрения (целик – минимальный размер фигуры, мишень – максимальный размер фигуры).

5. *Работа пальца на спусковом крючке.* Исходное положение – стоя. Оружие правильно вложено в руки, прицельные приспособления – на мишени. В зависимости от подготовленности стрелка положения меняются на более сложные.

Удерживая прицельные приспособления в районе прицеливания, производить сгибания пальца на спусковом крючке от начала рабочего хода до спуска курка с боевого взвода, придержать палец на спусковом крючке для контроля прицельных приспособлений, разогнуть до взведения ударно-спускового механизма, повторять до 8–10 раз. Напарник имитирует движение затвора, как во время выстрела. Упражнение используется в различных изготовках и показывает работу всех элементов техники без производства выстрела.

Задача: научиться работе пальца на спусковом крючке с разной скоростью.

Обратить внимание на следующее:

- сгибание и разгибание пальца на спусковом крючке должны быть с минимальной амплитудой, независимо от скорости работы;
- палец на спусковом крючке должен быть напряжен;
- скорость разгибания пальца на спусковом крючке должна равняться скорости сгибания;
- после сгибания обязательно придержать палец на спусковом крючке для проверки прицельных приспособлений;
- темп работы увеличивать постепенно, до максимально возможного;

- напряжение в руках должно оставаться постоянным;
- прицельные приспособления при правильной работе должны оставаться в районе прицеливания.

*Упражнения, применяемые при наработке основных манипуляций с оружием*

1. *Вынос оружия в район прицеливания.* Оружие вложено в руку (руки). Изготовка – любая, в зависимости от поставленных целей и задач. Оружие – перед грудью или лицом, ствол оружия направлен в мишень или в безопасную сторону (пример: работа за укрытием).

Вынести оружие по дуге на линию прицеливания и «вкрутить» его вдоль этой линии в мишень с одновременным наложением пальца на спусковой крючок. Выполняется как без производства выстрела, так и с выстрелом. Убрать оружие в исходное положение.

Задачи:

- научиться плавно выносить оружие в район прицеливания с одновременным движением пальца;
- объединить последнюю фазу выноса оружия с работой пальца на спусковом крючке.

Обратить внимание на следующее:

- движения должны быть плавными, независимо от их скорости;
- окончание выноса оружия должно примерно совпадать с выстрелом;
- палец на спусковом крючке должен двигаться вместе с выносом оружия;
- работа по схеме «вынос оружия – остановка – выстрел» недопустима и является грубейшей ошибкой.

2. *Досылание патрона в патронник.* Изготовка – любая, в зависимости от поставленных целей и задач. Оружие – перед грудью или лицом, ствол оружия направлен в мишень или в безопасную сторону (пример: работа за укрытием).

Необходимо имитировать досылание патрона в патронник и повторить упражнение 1 со всеми рекомендациями, обращая внимание на хват второй рукой. Выполняется в различных положениях.

3. *Извлечение оружия из кобуры в различных положениях.* Изготовка – любая, в зависимости от поставленных целей и задач. Оружие – в кобуре.

По команде принять изготовку для стрельбы, извлечь оружие из кобуры и выполнить упражнения 1 и 2. В зависимости от подготовленности обучаемого и степени усвоения навыков дается команда на производство выстрела.

Обратить внимание на следующее:

- вкладку оружия, особенно при работе на высоких скоростях (следует останавливать выполнение упражнения, если оружие вложено в руку (руки) неправильно);
- палец на спусковой крючок накладывается тогда, когда прицельные приспособления оказываются на мишени;
- движения должны быть плавными, независимо от их скорости;
- окончание выноса оружия должно примерно совпадать с выстрелом;
- палец на спусковом крючке должен двигаться вместе с выносом оружия;
- работа по схеме «вынос оружия – остановка – выстрел» недопустима и является грубейшей ошибкой.

4. *Разряжание оружия.* Изготовка – любая, в зависимости от поставленных целей и задач. Сотрудник находится у стола, удерживая пистолет в руке под углом 45 градусов в безопасном направлении. Пистолет снаряжен одним учебным патроном (в патроннике); еще два учебных патрона находятся в магазине пистолета.

По команде «Разряжай!» сотрудник извлекает магазин из основания рукоятки пистолета, выключает предохранитель, отводит затвор в заднее положение, извлекает патрон из патронника, возвращает затвор в переднее положение, включает предохранитель и убирает оружие в кобуру. Извлекает патроны из магазина и кладет их на стол. Достает пистолет из кобуры, вставляет магазин в основание рукоятки, убирает оружие в кобуру и застегивает ее. Запрещается снаряжать (разряжать) магазин, оттягивая пружину подавателя.

Сначала упражнение выполняется без патронов, затем – с учебными патронами. После достижения устойчивого навыка упражнение выполняется с боевыми патронами.

Обратить внимание на следующее:

- правильность манипуляций с оружием;
- скорость выполнения – произвольная, без фиксации времени.

- пальцы не касаются спускового крючка на протяжении выполнения всего норматива;

- при работе с боевыми патронами манипуляции проводятся на огневом рубеже и на начальном этапе (поскольку навык практически полностью теряется, рекомендуется удалить ударник).

5. *Смена магазина.* Неснаряженный магазин – в рукоятке пистолета, пистолет – в руке сотрудника под углом 45 градусов, направлен в безопасную сторону, затвор – на затворной задержке, запасной магазин, снаряженный одним учебным патроном, – в кармашке кобуры.

Руководитель указывает цель, огневую позицию, положение для стрельбы и подает команду «Огонь!». Сотрудник извлекает магазин из основания рукоятки пистолета, удерживает его в руке либо убирает в кобуру (или карман), достает запасной магазин и вставляет его в основание рукоятки. Снимает пистолет с затворной задержки и производит прицельный выстрел «вхолостую».

Обратить внимание на следующее:

- правильность манипуляций с оружием;
- скорость выполнения произвольная, без фиксации времени.
- пальцы не касаются спускового крючка на протяжении выполнения всего норматива;

- при работе с боевыми патронами манипуляции проводятся на огневом рубеже и на начальном этапе (поскольку навык практически полностью теряется, рекомендуется удалить ударник).

После выполнения смены магазина с боевым патроном производится разряжание оружия.

6. *Выполнение команд* согласно НОП или условиям применения оружия (боевая стрельба, тактическая стрельба, сдача зачетов, несение службы в мирное время и т. д.).

Обратить внимание на следующее:

- правильность манипуляций с оружием;

- палец накладывается на спусковой крючок в момент прицеливания (во всех остальных случаях палец – строго на затворе, независимо от обстоятельств);

- оружие постоянно направлено в безопасную сторону или в мишень, в зависимости от требования условий несения службы;

- точное соблюдение мер безопасности при производстве манипуляций с оружием согласно условиям несения службы.

7. *Выполнение стрелковых упражнений и нормативов* согласно НОП или условиям применения или использования оружия (боевая стрельба, тактическая стрельба, сдача зачетов, несение службы в мирное время и т. д.).

Обратить внимание на следующее:

- правильность манипуляций с оружием;

- палец накладывается на спусковой крючок в момент прицеливания (во всех остальных случаях палец – строго на затворе, независимо от обстоятельств);

- оружие постоянно направлено в безопасную сторону или в мишень, в зависимости от требования условий несения службы;

- точное соблюдение мер безопасности при производстве манипуляций с оружием согласно условиям несения службы, применения или использования оружия.

Все стрелковые упражнения выполняются сначала без патронов, затем – с учебными патронами, с боевым патроном без ударника и без производства выстрела («вхолостую»), с боевым патроном без выстрела и с выстрелом.

К стрельбе с боевым патроном допускаются обучающиеся, которые освоили все предыдущие этапы обучения, т. е. те, у которых не нарушено мышление, присутствует анализ своих действий, движения плавные и контролируемые, отсутствуют остановки в действиях при работе с оружием (скорость движений роли не играет).

Такая методика обучения обладает следующими достоинствами:

- стрессовая нагрузка увеличивается постепенно и не мешает выработке первичных навыков;

- вся группа «выравнивается» в понятиях и реакциях на оружие и патрон в патроннике;

- обучаемые правильно понимают требования и подсказки преподавателя при переходе к стрельбе;
- страх перед стрельбой к 4-5-му занятию сменяется интересом, обучаемый обрабатывает каждый выстрел с огромным желанием и обдуманно, так как у него нарабатаны первоначальные минимальные навыки работы в стрессе;
- обучение происходит в стрессе и нервном напряжении; первый выстрел обучаемый производит при приемлемом уровне стресса, с пониманием своих действий и того, на что обращать внимание;
- резко сокращается время, потраченное на индивидуальную работу;
- результат стрельбы в группе становится более стабильным;
- включается процесс самообучения в группе.

*Ключевые упражнения для корректировки навыка производства выстрела*

#### *1. Стрельба самовзводом.*

Внимание обучаемого акцентируется на работе зрения и движении пальца на спусковом крючке.

Назначение упражнения:

- показывает работу зрения (обучаемый видит переключение фокуса зрения и ловлю «ровной мушки»);
- используется для корректировки неправильного сгибания пальца на спусковом крючке (большое усилие, прилагаемое к спуску, тормозит рывок пальцем на спусковом крючке);
- показывает работу пальца на спусковом крючке (видно, как взводится курок);
- заставляет напрячь палец на спусковом крючке (дает понимание того, каким должно быть напряжение).

#### *2. Рисование цифры «ноль» или «восемь» в районе прицеливания.*

Назначение упражнения:

- используется для диагностики и исправления скрытых ошибок;
- показывает переключение фокуса зрения, внимания перед выстрелом (фигура «ломается», амплитуда движений резко увеличивается);

– наглядно показывает обучаемому ошибки, которые при обычной стрельбе не видны;

– усиливает диагностический и корректирующий эффект техники стрельбы при совмещении со стрельбой самовзводом.

После освоения основных двигательных навыков без стрельбы подключаются упражнения идеомоторной тренировки, направленные на упорядочивание мыслительных процессов у обучающихся. Необходимость таких упражнений продиктована возникновением чрезмерной мыслительной деятельности во время производства выстрела, что отвлекает обучающегося от основной работы и приводит к наработке неправильных двигательных действий и навыков.

*Примеры упражнений идеомоторной тренировки.*

1. Наблюдать через целик за мушкой в процессе производства выстрела, как за огоньком зажигалки. Необходимо постоянно видеть колебания «огонька» (мушки).

2. Прорезь целика – это окно, мушка – ветка. Смотреть через «окно» и наблюдать за колебаниями «ветки».

3. Во время производства выстрела подзывать мишень к себе, мысленно произнося: «Иди сюда», одновременно сгибая палец на спусковом крючке.

4. Мишень – дом, прорезь целика – окно в комнате, мушка – деньги, летающие по комнате, рукоятка пистолета – дверь в комнату. Напрягая руки, удерживаем «дверь», чтобы «деньги» не вылетели из «комнаты». Указательным пальцем подзываем «деньги» к себе фразой: «Иди сюда». Расслабил руки – «дверь» открылась, «деньги» вылетели. Дернул резко указательным пальцем – купюры «испугались» и спрятались. Потерял «деньги» (мушку) из виду (перевел взгляд) – деньги спрятались в самый последний момент. Результат – остался без денег (промах).

В момент производства выстрела следует обращать внимание на отсутствие лишних мыслей. Одна обработка спуска – одна мысль или фраза в голове.

Суть данных упражнений – научить «выбрасывать» все лишние мысли из головы во время производства выстрела или серии выстрелов. Когда решение на открытие огня получено и задача поставлена, необходимо выполнить ее за доли секунды, а лишние мысли тормозят выполнение простейших действий, вносят суету в стрельбу, мешая телу выполнить поставленную задачу.

## Литература

1. Таран А.Н. Психофизиология применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции во время несения службы // Проблемы и перспективы современного общества: сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2016.

2. Таран А.Н., Напалков Ю.А. Выживание сотрудника полиции в случаях, связанных с применением или угрозой применения огнестрельного оружия // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 4(34). С. 176–178.

3. Напалков Ю.А., Таран А.Н. Актуальность комплексирования огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. № 4(30). С. 254–257.

4. Карабаш Д.В., Пономарев Н.Н. Начальный этап обучения стрельбе из пистолета Макарова как важнейший элемент стрелковой подготовки // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. материалов XVIII Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. (Иркутск, 16–17 июня 2016 г.). Иркутск, 2016.

5. Таран А.Н., Бойков А.А. Психофизиологические особенности огневой подготовки курсантов в учебных заведениях МВД России // Общество и право. 2014. № 1(47). С. 325–329.

6. Пономарев Н.Н. Закрепление навыков стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия у курсантов, обучающихся по специализации «деятельность специальных подразделений ОВД» // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2015.

7. Таран А.Н., Напалков Ю.А. Техника выстрела из пистолета // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 1(31). С. 183–187.

8. Кочеткова С.В., Таран А.Н. Теоретико-методологические основы совершенствования огневой подготовки сотрудников ОВД // Теория и практика общественного развития. 2014. № 3. С. 137–140.

9. Минин Р.А. Стрельба из пистолета. Техника стрельбы и методика обучения. М., 1954. URL: [http://www.shooting-ua.com/force\\_shooting/practice\\_book\\_8.htm](http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_8.htm)

10. Поддубный А.П. Жизненно важные проблемы в стрельбе из пистолета. URL: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_4.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_4.htm)

11. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М.: ФиС, 1976. URL: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_111.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_111.htm)

12. Вайнштейн Л.М. О чем говорят отрывы, или стрельба без отрывов. URL: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_348.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_348.htm)

13. Вайнштейн Л.М. Путь на Олимп. М., 2005. URL: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_228.htm#](http://www.shooting-ua.com/books/book_228.htm#)

## Оглавление

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие.....                                                                  | 3  |
| 1. Стресс и его влияние на организм.....                                          | 5  |
| 2. Техника стрельбы из пистолета, позволяющая<br>работать в условиях стресса..... | 13 |
| 3. Порядок объяснения элементов техники при стрельбе<br>из боевого оружия.....    | 25 |
| 4. Последовательность обучения стрельбе из боевого<br>оружия.....                 | 32 |
| 5. Нарботка общей моторики с помощью стрелковых<br>упражнений.....                | 36 |
| Литература.....                                                                   | 46 |

*Учебное издание*

**Таран Александр Николаевич**  
**Напалков Юрий Андреевич**

**ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА  
В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *М. В. Краснобаева*  
Компьютерная верстка *Н. К. Алексаньян*

ISBN 978-5-9266-1383-1



Подписано в печать 04.06.2018. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 2,9. Тираж 70 экз. Заказ 671.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, Краснодар, ул. Ярославская, 128.