

Опасность биолого-социального характера заключается в том, что нарушаются нормальные условия жизни людей, возникают различные инфекционные заболевания населения, растений и животных. К таковым можно отнести массовые заболевания людей (эпидемии), массовые заболевания животных (эпизоотики), массовые поражения сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями (эпифитотии, панфитотия). Причинами являются распространение бактерий, вирусов, паразитов и т. д.

Необходимо отметить, что инфекционные болезни являются наиболее опасными из-за возможности распространения инфекции на здоровых людей в течение короткого промежутка времени. Так, например, распространение по всему миру в течение последних трех лет новой коронавирусной инфекции COVID-19 унесло жизни более чем 6,9 миллионов человек.

В целях минимизации (нейтрализации) опасностей и рисков биолого-социального характера сотрудникам ОВД можно дать следующие рекомендации:

соблюдать правила личной гигиены и здоровья человека, а также рекомендации органов здравоохранения по вопросам профилактики заболеваний;

обязательно проходить ежегодно профилактические медицинские осмотры;

своевременно делать необходимые прививки (в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям);

в необходимых случаях соблюдать рекомендации по лечению заболеваний, предписанные врачом, правила обсервации и карантина и иные профилактические мероприятия.

Таким образом, необходимо отметить, что источники опасностей находятся в самых различных сферах жизнедеятельности общества, но точно определить степень реальности той или иной угрозы для человека не всегда представляется возможным, и это негативно влияет на процесс его дальнейшего нормального существования в социуме. Рассмотренные выше опасности и риски, оказывающие непосредственное влияние на личную безопасность сотрудников ОВД, а также предложенные рекомендации по их минимизации (нейтрализации) не являются исчерпывающими, учитывая всю динамичность и разнообразие служебно-профессиональной деятельности сотрудников ОВД. В современных условиях жизни общества сотрудник ОВД должен понимать, что состояние его личной безопасности зависит не только от его личностных качеств и уровня его профессиональной подготовленности, но и от грамотности его действий в той или иной сложившейся ситуации.

УДК 623.5

**В.В. Царь**

## ТРЕНИРОВКА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Для овладения успешной техникой управления спуском при стрельбе из пистолета необходимо добросовестно тренироваться вхолостую. Такие тренировки с прицеливанием в намеченную точку следует сочетать с упражнениями на развитие удержания оружия. Обсуждая методики тренировок со многими ведущими стрелками, можно убедиться в том, что все они без исключения рекомендуют многочасовые тренировки вхолостую как единственный способ развития необходимой координации между процессами удержания, прицеливания и обработкой спуска. Важно уяснить, что задачу по преодолению какого-либо технического или даже психологического барьера почти всегда сможет решить именно тренировка вхолостую. Она также поможет развить «позиционную память» мышц и суставов, и, тренируя многочисленные рецепторы аппарата своего тела, обучаемый сможет, не прилагая сознательных усилий, всякий раз добиваться одной и той же изготочки, одного и того же положения головы и положения пальца, управляющего спуском. В течение этого начального периода тренировок должна быть проведена необходимая подгонка и регулировка оружия, чтобы в положении прицеливания не требовалось изменять наклон кисти или головы, а прицельные приспособления автоматически оказывались на одной линии с наводящим глазом.

Добившись достаточно хорошего контроля как над обработкой спуска, так и над удержанием, можно начинать тренировки на стрельбище, стреляя реальными патронами. Подавите ваше естественное желание стрелять на стрельбище в тот момент, как только приобрели новый пистолет; преждевременная стрельба реальными патронами приведет к появлению технических ошибок, от которых впоследствии будет трудно избавиться. Для начала следует стрелять по белому листу бумаги, концентрируясь на ровной мушке и правильной обработке спуска. После этого необходимо переходить к стрельбе на кучность по настоящей мишени, выполняя серии от пятнадцати до двадцати выстрелов. Такая стрельба должна использоваться для выявления технических ошибок, которые затем могут быть устранены тренировкой вхолостую. Нужно подавить желание считать очки – не рекомендуется выполнять контрольные стрельбы или тренировочные соревнования до тех пор, пока в каждой серии не будет хорошей кучности. Чтобы добиться хорошей кучности, необходимо закрасить фломастером разделительные линии габаритных колец мишени. Таким образом выработается привычка более четко следить за кучностью, чем за очками. Когда кучность стрельбы улучшится, следует концентрироваться на том, чтобы исключить отрывы, стреляя по мишени, у которой вырезаны габаритные зоны девятки и десятки. Это поможет лучше фиксировать хорошие выстрелы и отрывы, так как на мишени будут появляться пробоины только от плохих выстрелов. Специальным тренировкам для улучшения физической и психологической формы следует уделять не менее двух часов, а тренировки вхолостую должны занимать не менее одного часа в день.

В тренировки должны быть включены и психологические упражнения, направленные на развитие способности к концентрации, и мысленные репетиции. Такие упражнения иногда называют «мысленной тренировкой», к которой относится многократное и скрупулезное обдумывание всех тех элементов стрелкового мастерства, которым необходимо научиться,

и мысленное воспроизведение этих элементов. Тренировки подобного характера широко используются в спортивных дисциплинах по гольфу и теннису. Если мысленно нарисовать картину различных элементов стрельбы и их исполнения (изготовка, выравнивание мушки, прицеливание, обработка спуска, удержание пистолета после выстрела), то многократная воображаемая репетиция таких действий поможет приобрести и усилить двигательные навыки.

В стрельбе из табельного оружия основное различие между средним и выдающимся стрелком заключается в способности последнего сохранять спокойствие. Если, участвуя в ответственных соревнованиях, необходимо взойти на вершину, то следует быть готовым к серьезным усилиям и огромному самопожертвованию.

УДК 799.31

*С.О. Шамардин*

## **ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ВЛАДЕНИЯ ОРУЖИЕМ**

Умение метко стрелять – это способность, нарабатываемая в течение длительных и трудоемких тренировок. Опытный тренер может научить стрелять практически каждого, у кого есть желание и стремление правильно выполнять выстрел. Но для того чтобы научиться попадать максимально точно в цель, делать это стабильно и уверенно, необходимо обладать рядом других качеств, опытом и знаниями.

При применении оружия меры личной безопасности играют немаловажную роль при выполнении выстрела. При стрельбе из-за укрытия, уходе с линии огня сотрудник должен быть внимательнее и осторожнее, чтобы не нанести какой-либо вред окружающим. Именно поэтому при подготовке стрелков главным принципом является безопасное обращение с оружием. Условно можно выделить два подхода к обеспечению мер безопасности: безопасность, основанная на запрете каких-либо действий, и безопасность, основанная на отработке исключительно правильных действий. При этом наиболее оправданным с точки зрения полной безопасности можно считать второй вариант.

На ранних этапах огневой подготовки сотрудник изучает и осваивает первоначальные основы стрельбы и материальную часть закрепленного оружия. Соответственно, он обязан знать: что представляет собой оружие, из каких частей оно состоит, его разборку и сборку, смазку и чистку. Освоив теоретические знания, следует приступать к отработке практических навыков. В ходе тренировочного процесса отрабатываются упражнения, способствующие наработке всех необходимых навыков для производства выстрела: умение держать оружие, правильная изготовка при стрельбе, точное прицеливание, от которого будет зависеть меткое попадание в мишень.

В настоящее время в огневой подготовке активно используются дополнительные средства, необходимые для тренировки отдельных элементов для производства прицельного выстрела: интерактивные тир, электронные тренажеры и т. п. В лазерных стрелковых комплексах точка попадания на мишени фиксируется фотоприемным устройством, подключенным к компьютеру, а на ствол учебного оружия устанавливается лазерная вставка, не искажая его внешний вид и массогабаритные характеристики. В результате многократных повторений элементов для стрельбы с обратной связью в виде отметок попаданий на экране у начинающего стрелка формируется устойчивый двигательный навык выполнения всех элементов.

Однако, несмотря на очевидную пользу указанных средств обучения, они не могут в достаточной мере предоставить стрелку всю полноту мышечных ощущений, необходимых для формирования устойчивых практических навыков обращения с оружием. И поэтому электронные средства обучения следует использовать комплексно, вместе со специальными упражнениями и учебным оружием, направленными на формирование необходимых мышечных ощущений.

Вместе с тем для подтверждения актуальности упражнений с учебным оружием следует разграничить, какие навыки формируются стреляющим при работе с учебным оружием, а какие – при работе на тренажерах, с электронными тирами. Для этого важно обратить внимание на пять обязательных элементов для осуществления результативной стрельбы: изготовку, хват, прицеливание, дыхание, спуск курка. Все элементы техники стрельбы состоят из компонентов, которые могут изменяться, не нарушая при этом техники меткого выстрела. Например, при спуске курка элементами являются сила нажима на спусковой крючок, направление нажима, характер распределения усилий нажима по времени, которые зависят от индивидуальных показателей стрелка и оружия. Все элементы взаимосвязаны и составляют единую систему. Чем более однообразно выполняется каждый элемент, тем менее вероятны конечные отклонения в исполнении как отдельного выстрела, так и всей серии.

Без длительной наработки вышеуказанных элементов нельзя переходить к выполнению вводных задач с оружием на тренажерах. Нарушение пошагового принципа «от простого к сложному» в обучении, например, плавному спуску курка до момента автоматизации выполняемых двигательных действий при постоянном контроле и самоконтроле правильности выполнения приведет к образованию «срывов» при стрельбе из оружия, бессистемным попыткам корректировать прицеливание, а в дальнейшем – к психологической неуверенности стреляющего в своих навыках и готовности оружия к стрельбе. При выполнении вводных задач на интерактивных тренажерах обучающийся мысленно будет дополнительно отвлекаться на контроль мышечных ощущений при нажатии на спусковой крючок и удержании «ровной мушки», теряя время на контроль изменяющейся ситуации служебной деятельности, а в итоге – демонстрируя недостаточный уровень владения оружием.

Аналогично при выполнении практических упражнений для стрельбы в ограниченное время обучающиеся не должны постоянно контролировать свои действия через процесс мышления. Процесс контроля должен осуществляться стреляющими только через мышечные ощущения, которые необходимо вырабатывать с использованием специальных упражнений, применяя учебное оружие. Следует также отметить проблемы перехода с «медленной» стрельбы (без учета времени) на выполнение упражнений в ограниченное время: начинающие стрелки, выполняющие без промахов упражнения в неограниченное