

Основой роста уровня двигательной подготовленности является тренирующий эффект физических упражнений и адаптация организма к двигательной нагрузке у занимающихся.

Специалисты в области двигательной активности считают, что для того чтобы знать, как эффективно строить учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию, необходимо определить, что и как следует тренировать. В этом и заключается основа двигательной подготовленности человека. Из множества факторов, влияющих на конечный результат уровня психофизического состояния, следует выделить четыре взаимно обуславливающих фактора:

факторы, от которых зависят результаты улучшения психофизического состояния студентов;

степень важности каждого из факторов, характеризующих психофизическое состояние;

динамика двигательной подготовленности за время занятий в вузе с учетом направленности учебно-тренировочного процесса и исходного уровня психофизического состояния изучаемого контингента;

материал, включаемый в учебно-тренировочный процесс (средства, методы, нагрузка и режимы ее выполнения).

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих разворачиванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Вышеперечисленное имеет важное значение для формирования и поддержания полноценного здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта формирования полноценного здоровья. Какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта – повышение общей работоспособности и улучшение физического состояния в целом. Это положение является от правным, обязывает планировать и регулировать функциональную нагрузку в строгом соответствии с возможностями организма каждого занимающегося, способствовать развитию у обучающихся высокого уровня адаптации к мышечным напряжениям.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта, занимаясь физическими упражнениями, можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

УДК 623.5

**В.В. Царь**

### **ХВАТ ПИСТОЛЕТА КАК ОСНОВА СТРЕЛЬБЫ**

Стрельба из короткоствольного огнестрельного оружия характеризуется большим разнообразием выполняемых упражнений и явно выраженной специализацией, но прежде всего следует ознакомиться с общими основами стрельбы. Допустим, одно из упражнений при внешнем знакомстве вам понравилось больше других, и вы захотели добиться в нем успеха, но если вы попытаетесь его выполнить, предварительно не усвоив правильных принципов базовой техники стрельбы из пистолета, вас ждет жестокое разочарование, и вы быстро освободитесь от иллюзий.

Перед выстрелом нужно принять правильную изготровку. Изготровка должна быть устойчивой, тело не должно быть напряжено, а пистолет должен быть естественно и безо всяких дополнительных усилий направлен в сторону мишени. Положение, которое при этом занимают ноги, туловище, руки, голова, и есть изготровка, а изготавливаться нужно перед каждым выстрелом. Нет никаких раз и навсегда заданных и единых для всех методик для построения идеальной изготровки – вы сами должны найти такую изготровку, которая в наибольшей степени соответствует особенностям вашего телосложения и физическим данным.

Перед тем как прицелиться, нужно правильно взять в руку пистолет. Разнообразие форм рукояток в наше время столь велико, что этому вопросу можно посвятить отдельную книгу. Несмотря на появившиеся в последнее время усовершенствования конструкций пистолетов, рукоятка конкретного типа может удовлетворить только очень узкий круг стрелков по той простой причине, что не найти двух человек с абсолютно совпадающими формами кисти руки. При правильно выполненной рукоятке точка соединения большого и указательного пальцев лежит на продолжении оси канала ствола, ладонь удобно охватывает рукоятку, с ее поверхностью соприкасаются все части ладони, за исключением указательного пальца. Нижняя часть рамки пистолета (спусковая скоба) должна естественным образом касаться среднего пальца.

Рука воспринимает вес пистолета через рукоятку. Центр тяжести пистолета должен находиться в районе спускового крючка, так что большая часть массы оружия удерживается за счет усилий трех пальцев, охватывающих рукоятку ниже спусковой скобы спускового крючка. Подушечки среднего пальца, безымянного и мизинца должны достаточно мягко прижиматься к рукоятке, при этом нужно контролировать, как пальцы охватывают рукоятку и как они расположены по ее высоте. Мизинец прижимают к рукоятке с меньшим усилием, чем два других пальца. Подвижность указательного пальца ничем не должна быть ограничена, и он ни одной своей точкой не должен касаться рамки или рукоятки пистолета. Большой палец должен быть ослаблен и вытянут вдоль рамки, но ни в коем случае им нельзя нажимать на пистолет; правильно спроектированная рукоятка должна иметь выступ для большого пальца.

Рукоятка должна быть сделана так, чтобы пистолет «сидел» в руке как можно глубже – это уменьшит момент сил, подбрасывающих ствол при выстреле. При правильной изготовке поднятый в положение прицеливания пистолет должен оказаться на одной линии с наводящим глазом. Если это не так, значит, рукоятка выполнена неправильно и ее форму необходимо изменить. Угол рукоятки относительно ствола должен быть таким, чтобы ствол естественно и без малейшего подъема или опускания кисти руки занимал положение, параллельное линии прицеливания.

Чтобы добиться правильного хвата, зажмите ствол левой рукой и «вдавите» пистолет в ладонь правой руки. Охватите рукоятку, предварительно убедившись, что средний палец расположен точно под скобой спускового крючка, а указательный абсолютно свободен. «Вдавливая» пистолет в ладонь, сдвиньте ее как можно выше по рукоятке (при этом большой и указательный пальцы должны быть разведены). Как только вы сблизите эти пальцы, мякоть ладони между ними будет немного сжата. Слегка ослабьте хват и прижим мякоти ладони. Теперь пистолет сидит в ладони удобно и правильно, но еще раз проверьте хват, подняв оружие в положение прицеливания и убедившись, что ствол направлен туда, куда нужно.

Построение и плотность хвата должны быть одними и теми же при каждом выстреле. Чем плотнее хват, тем лучше контроль положения пистолета (но только до определенного предела). Усилие, с которым пальцы охватывают рукоятку, прямо пропорционально связано с силой давления на спусковой крючок. Мизинец и кончики безымянного и среднего пальцев должны как можно меньше давить на рукоятку, иначе ствол будет наклоняться и появятся отрывы «на шесть часов».

Ослабляйте хват между выстрелами, чтобы восстановить кровообращение в кисти руки. Время от времени вообще отнимайте руку от рукоятки пистолета, благодаря этому ладонь будет принимать прежнюю форму.

В заключение не забывайте: как бы хорошо вы ни прицеливались, как бы правильно ни принимали изготовку, если пистолет «одернется» – будет промах. Ваши усилия будут тщетными.

Хват – это ключ к меткой профессиональной стрельбе из пистолета.

УДК 796

*Н.М. Цыркунов*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) является высокий уровень физической подготовки. Это диктуется необходимостью сотрудника находиться в постоянной готовности к выполнению действий в различных экстремальных и нестандартных ситуациях по обеспечению правопорядка, противодействию преступным намерениям лиц, имеющих в своем распоряжении не только оружие, но и средства связи и передвижения, а также обладающих высоким уровнем физической, а иногда и специальной подготовки.

Такие условия современной служебной деятельности предъявляют новые, часто повышенные требования к уровню профессиональной компетентности сотрудников ОВД и прежде всего к их профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Уровень физической подготовки часто является решающим фактором сохранения здоровья и самой жизни сотрудника ОВД при выполнении им своих служебных обязанностей, решении оперативно-служебных задач (ситуаций). Выявлено, что в сложившейся служебной ситуации, требующей эффективного применения физической силы и боевых приемов борьбы (БПБ), сотрудники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, быстрее утомляются, теряют концентрацию внимания и боевую выдержку, что приводит к снижению скорости (темпа) передвижения как самого сотрудника, так и подразделения, в составе которого он выполняет поставленные задачи. Это, в свою очередь, может привести к невыполнению служебных задач и, что крайне нежелательно, – к неоправданным потерям. Практика профессиональной деятельности выпускников учреждений образования Министерства внутренних дел показывает, что результат служебной деятельности, сопряженной с выполнением мероприятий по пресечению преступных действий, зависит прежде всего от уровня профессиональной, физической подготовленности, а также от психологической устойчивости сотрудника. В связи с этим повышение уровня ППФП сотрудников ОВД, в том числе совершенствование теоретических, методических, а также организационных аспектов, является неотъемлемой частью общей подготовки сотрудников ОВД, которая представляет собой одну из актуальных проблем науки и практики.

Как специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии (специальности), ППФП является составной частью профессиональной подготовки сотрудников ОВД, направленной на воспитание и поддержание основных физических качеств, психической устойчивости, укрепление здоровья, а также на приобретение и совершенствование у сотрудников двигательных умений и навыков, имеющих служебно-прикладную направленность, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач.

По мнению специалистов ППФП, наиболее актуальными в содержании ППФП сотрудников ОВД являются три аспекта:

обучение БПБ и их совершенствование. Арсенал БПБ, который надежно обеспечивает личную безопасность и максимальную эффективность действий сотрудника при физическом задержании правонарушителя, определен, научно и практически обоснован;

совершенствование физической подготовки, направленной на развитие основных и профессионально значимых физических качеств, от уровня развития которых зависит степень владения БПБ;

совершенствование тактических действий, т. е. умений применять арсенал БПБ в той или иной экстремальной ситуации, в том числе в случаях силового задержания правонарушителя.