

---

---

# ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА В УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

---

---

УДК 343.83

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, УЛУЧШАЮЩИЕ СТРЕЛКОВУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКОВ УИС

**Асафьев Михаил Игоревич,**

преподаватель кафедры физической и тактико-специальной подготовки  
ФКОУ ВО СЮИ ФСИН России, Самарский юридический институт ФСИН России.

Россия, г. Самара.

E-mail: miha.asafev@mail.ru

**Пономарева Марина Вячеславовна,**

курсант 3 курса юридического факультета,  
Самарский юридический институт ФСИН России.

Россия, г. Самара

**Аннотация.** В данной статье будет рассматриваться огневая подготовка сотрудника, а именно каким образом она должна осуществляться, и что влияет на высокие результаты стрельбы из огнестрельного оружия. Будут рассмотрены общая и специальная физическая подготовка, а именно каким группам мышц необходимо уделять наибольшее внимание.

**Ключевые слова:** огневая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сотрудник УИС, оружие, стрелковая подготовка.

На сегодняшний день требования к сотруднику уголовно-исполнительной системы претерпели значительные изменения. В первую очередь, в набор необходимых базовых навыков входит умение и готовность применить оружие во время несения службы. Главным нормативно-правовым актом, регламентирующим применение огнестрельного оружия в деятельности сотрудника УИС, является закон РФ № 5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих наказание в виде лишения свободы», который обязывает обеспечить причинение наименьшего вреда здоровью осужденным и иным лицам. В связи с этим, для того чтобы сотрудник мог законно применить оружие, он должен обладать соответствующим уровнем огневой подготовки, которая позволит произвести выстрел именно в те части тела, при поражении которых не будет возникать опасность для жизни человека.

Стрельба из огнестрельного оружия кажется простой, на деле для того, чтобы стрелять точно по цели, необходимо иметь хорошую физическую подготовку. Именно физическая подготовка помогает сотруднику показывать стабильную и результативную стрельбу.

Утренняя физическая зарядка – комплекс несложных общеразвивающих упражнений, являющихся необходимой ежедневной частью тренировок, который помогает организму прийти в работоспособное состояние, а также развивать и укреплять мышечную систему человека.

Бег, плавание, велосипед, лыжи, общеразвивающие упражнения способствуют постановке дыхания, которая позволяет задерживать воздух для правильной

обработки и совершения выстрела. Некоторые игровые виды спорта помогают развитию навыков, необходимых сотрудникам в стрельбе, например, настольный теннис вырабатывает реакцию и улучшает глазомер человека.

Особое внимание необходимо уделить мышцам спины, так как обследование стрелков-спортсменов показало, что у большинства искривлен позвоночный столб. Для того, чтобы это не случилось, необходимо выполнять корригирующие упражнения. Это специальные упражнения, корректирующие деформацию позвоночника, восстанавливающие гибкость, укрепляющие мышцы спины, а также являющихся профилактикой дефекта позвоночника. Эффективные корригирующие упражнения, выполняющиеся в висячем положении на перекладине либо гимнастической стенке:

1. Вис на перекладине;
2. Раскачивание в висячем положении;
3. Повороты туловища в висячем положении направо–налево;
4. Вис на перекладине вниз головой.

Все это в совокупности – комплекс упражнений по общей физической подготовке сотрудника к эффективной стрельбе. Помимо этого, существует вторая группа – специальная физическая подготовка.

Наибольшая часть специальных упражнений связана с развитием необходимых качеств для стрельбы. Она является специализированным продолжением общей физической подготовки, нацеленной на более узкое развитие стрелковых навыков, которые помогут пригодиться в создавшейся экстремальной ситуации (например, при побеге осужденного из исправительного учреждения, оказании группового вооруженного сопротивления, нападении на сотрудника, при исполнении им своих служебных обязанностей).

Базовым элементом в специальной физической подготовке стрелка являются статические тренировки, а именно стрельба в холостую. Во время такой тренировки сотрудник должен отрабатывать весь процесс выстрела также, как и при реальном ведении огня. Этот вид упражнений – самостоятельная работа стрелка с оружием, но под четким контролем преподавателя, который направляет и следит за действиями сотрудника. По времени статическая тренировка должна длиться 2-2,5 часа, до усталости тренируемого. Результатом тренировок является появление таких необходимых базовых навыков стрелка, как устойчивое положение во время стрельбы, правильное прицеливание, дыхание, а также обработка спускового крючка.

Для того, чтобы выдерживать длительные статические тренировки, необходимо иметь соответствующую физическую подготовку. Без укрепленного плечевого пояса любые занятия по огневой подготовке не пройдут бесследно для здоровья тренируемого. Положения, которые занимают сотрудники для стрельбы, вызывают сутулость, искривление позвоночника, сколиоз. Чтобы этого не допустить, необходимо укреплять плечевой пояс, а также мышцы спины в целом. Наиболее эффективными упражнениями для плечевого пояса являются:

1. Поднятие веса вверх (исходное положение сидя, штанга лежит на плечах, лопатки сдвинуты вместе, грудь вперед, хват штанги шире плеч, поднимать следует до полного выпрямления рук, далее медленно опускать и принимать исходное положение);
2. Поднятие веса вверх аналогично предыдущему, но штанга находится на груди;
3. Подъем гантелей вверх (исходное положение стоя, ладони обхватывают снаряд к себе, локти слегка согнуты, подъем гантелей осуществляется прямо перед собой);
4. Подъем гантелей в сторону (исходное положение стоя, локти чуть согнуты, руки поднимаются до момента, когда примут положение параллельное полу, далее следует их зафиксировать на несколько секунд, после чего медленно опускать, приходя в исходное положение).

Тренировкам мышц кисти руки стрелки уделяют недостаточно внимания, хотя именно эти мышцы постоянно находятся в работе, особенно это ярко выражается в стрельбе из пистолета. Крепкие и выносливые кисти напрямую связаны с меткой, результативной стрельбой. Следует уточнить, что заниматься данным видом упражнений следует задолго до стрельбы, так как это может привести к тремору мышц, дрожанию кистей, неправильному удержанию оружия.

Существует 2 вида методов тренировки мышц кисти руки: динамический и изометрический.

К первому методу относятся тренировки, кисти испытывают напряжение и сокращаются. Для того, чтобы выработать эти необходимое качество, следует выполнять ряд упражнений, смысл которых заключается в многократном повторении, причем в несколько подходов. К таким упражнениям относятся: удержание, подъем, гири, подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей, накручивание троса на кистеукрепителе, раскачивание собственного тела за счёт сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции, отжимание на пальцах в положении «упор лёжа». Рывок гири в различных вариациях, жонглирование, махи также относятся к динамическому методу тренировок, количество которых зависит от целей и периода тренировок.

Во втором случае иначе, мышцы испытывают напряжение, но не сокращаются, то есть упражнения направлены на развитие у стрелка статической выносливости. Это такие упражнения, например, как вис на перекладине, удержание гири, удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, удерживание стула на вытянутых перед собой руках, стула за его спинку, ножки.

Также существуют различные виды спорта, которые полезны как для развития мышц кисти рук, так и для психологической разгрузки стрелков. Например, борьба (самбо, дзюдо, вольная), стрельба из лука, скалолазание, армреслинг, гребля и многие другие.

Для того, чтобы понять действительно ли на практике все эти вспомогательные тренировки влияют на улучшение навыков стрельбы, мы провели исследование в стенах Самарского юридического института ФСИН России. Нами было отобрано в случайном порядке 30 обучающихся, которые были поделены поровну на 2 группы. Также были проведены стрельбы, на которых в среднем все участники показали удовлетворительные результаты. После этого первая группа ежедневно в течение месяца начинала свой день с утренней физической зарядки, которая заканчивалась тридцатиминутным бегом в умеренном темпе. В выходные дни данная группа выезжала в бассейн и занималась плаванием 40-55 минут в день. Во вторник и четверг тренировки проходили в тренажерном зале в течение 2 часов. Эти занятия были посвящены корригирующим упражнениям, укреплению плечевого пояса, тренировкам мышц кисти руки, которые проводились при среднем пульсе 140 ударов в минуту на пике нагрузки. За основу были взяты такие упражнения, как вис на турнике, повороты туловищем, различные упражнения со штангой, гирями, гантелями. Вечером в среду и пятницу проходили статические тренировки продолжительностью 2-2,5 часа до усталости тренируемых. В дневное же время первая группа в течение 1 часа занималась на стрелковом тренажере СКАТТ. Также стоит отметить, что в свободное время большинство самостоятельно по 10-15 минут выполняли упражнения с эспандером или кистевым тренажером, который помогал укрепить хват, улучшить кровообращение, развить предплечье и пальцы рук. Вторая же группа жила привычной жизнью без каких-либо нагрузок и тренировок.

После двух недель работы первой группы в специальном режиме и второй группы без занятий были проведены промежуточные результаты в виде стрельб. Видимых улучшений не произошло, обучающиеся в среднем также стреляли на оценку

удовлетворительно. После месяца занятий в таком режиме произошли видимые улучшения у первой группы:

1. На оценку «отлично» отстрелялись 60 % обучающихся;
2. На оценку «хорошо» отстрелялись 40 % обучающихся;
3. На оценку «удовлетворительно» отстрелялись 20 % обучающихся.

Неудовлетворительных оценок у первой группы не было, тогда как у второй группы следующие результаты:

1. На оценку «отлично» отстрелялись 0 % обучающихся;
2. На оценку «хорошо» отстрелялись 20 % обучающихся;
3. На оценку «удовлетворительно» отстрелялись 40 % обучающихся;
4. На оценку «неудовлетворительно» отстрелялись 60 % обучающихся.

Исходя из проведенного исследования, мы видим, что у первой группы действительно улучшился результат, а у второй группы оценки остались примерно на таком же уровне, как и были на первоначальном этапе. Из этого можно сделать вывод, что на практике вспомогательные тренировки действительно улучшают навыки стрельбы у сотрудников УИС.

Таким образом, мы видим, что законодательство РФ обязывает сотрудника уголовно-исполнительной системы уметь и быть готовым применить оружие в соответствии с нормами закона. Для того, чтобы сотрудник показывал результативную стрельбу и мог причинить во время ведения огня осужденному или иному лицу наименьший вред для здоровья, ему необходимо систематически заниматься как общей, так и специальной физической подготовкой.

#### **Список литературы**

1. Тактическая стрельба. – 2-е изд., испр. и доп. / А. А. Потапов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 544 с.: ил. – (Спецназ).
2. Ларкин А. М. Особенности подготовки стрелков-спортсменов в условиях высшего учебного заведения [Текст]: метод. указания/. – Новосибирск: СГГА, 2008. – 37 с.
3. Гачечиладзе Я. В., Орлов В. А. Физическая подготовка стрелка /. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1984. – 110 с.