

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Данилов С.С., Савранов А.А. Физическая и специально-техническая подготовка в практической стрельбе // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 16. URL: [http://progress-human.com/images/2025/Tom11\\_8/Danilov.pdf](http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Danilov.pdf) DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-21.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ**

**Данилов Сергей Сергеевич**

преподаватель кафедры физической, тактико-специальной и огневой подготовки,

Самарский юридический институт ФСИН России,  
г. Самара, Российская Федерация

**Савранов Андрей Андреевич**

преподаватель кафедры физической и огневой подготовки,  
Кузбасский институт ФСИН России,  
г. Новокузнецк, Российская Федерация

**Аннотация.** Данная научная статья посвящена анализу специфических особенностей физической и технической подготовки спортсменов, которые играют важнейшую роль в комплексной подготовке к практической стрельбе. Поскольку практическая стрельба как спортивная дисциплина предъявляет повышенные требования к этим аспектам, их эффективность становится определяющим фактором стрельбы зависит не только от владения оружием, но и от уровня развития ключевых физических качеств, таких как координация, силовая выносливость, скорость реакции и стабильность тела. В связи с этим комплексный подход к подготовке стрелков, сочетающий физические и специальные технические упражнения, приобретает особую значимость.

Целью исследования является анализ роли физической и специальной технической подготовки в повышении результативности стрелков, а также разработка практических рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** практическая стрельба, меткость, скорость, физическая подготовка, специальная подготовка.

Огневая подготовка, как один из сложнейших видов профессиональной деятельности человека, нуждается не только в тщательном изучении тактики стрельбы, но и способов взаимодействия с окружающей средой, а также развития двигательных умений, которые должны быть доведены до автоматизма. Все перечисленные требования позволят достичь

наилучших результатов во время выполнения стрелковых упражнений. Современным правоохранительным органам, исходя из актуальных требований и реалий, выполнять служебные обязанности в непростых социальных и политических условиях, характерных для плотно застроенных городских территорий с высокой концентрацией людей и транспорта, которая может создавать значительные препятствия и повышать риски. Правонарушители могут использовать различные средства и орудия для укрытия и захвата заложников. При этом огнестрельное оружие будет применяться на близком расстоянии от цели. Принятие решений и удачных исходов из сложившихся обстоятельств могут потребовать от сотрудников проявления таких качеств, как: быстрая реакция, способность к ориентированию в незнакомой местности, владение навыками стрельбы и способность к выбору правильной тактики ведения боя.

Стрелковое мастерство – это сочетание точности, скорости и дисциплины. Независимо от того, являетесь ли вы новичком или опытным стрелком, системный подход к тренировкам поможет достичь выдающихся результатов.

Практическая стрельба представляет собой динамичный и требовательный вид спорта, который объединяет элементы силы, выносливости, координации и психической устойчивости. Оружие должно подбираться в соответствии с анатомическими особенностями каждого сотрудника с целью наиболее качественной и точной стрельбы. Важно также иметь возможность модифицировать оружие, чтобы лучше понимать его конструкцию и развивать навыки, связанные с точностью и скоростью стрельбы. Уровень мастерства в практической стрельбе и достижения высоких результатов зависят от регулярных тренировок. Основной принцип тренировочного процесса прост: чем больше вы стреляете, тем лучше у вас получается. Однако практическая стрельба также требует разработки тактики, способности сохранять психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях и поддержания физической формы. Навыки и умения, связанные с огневой подготовкой, формируются не за одно занятие. Они развиваются со временем благодаря регулярным и систематическим тренировкам, которые позволяют довести знания до автоматизма и совершенства. Физическая подготовка и специализированные техники играют ключевую роль в достижении высоких результатов и охватывают несколько ключевых аспектов [4].

Физическая подготовка представляет собой фундамент успешного развития стрелка. Она охватывает развитие общей выносливости, силы, координации и гибкости, что не только улучшает физическую форму, но и повышает эффективность выполнения стрелковых техник. Ключевым аспектом физической подготовки является способность организма адаптироваться к стрессовым условиям соревнований, что позволяет стрелку снижать влияние волнения и

усталости на результаты. Сильный и выносливый стрелок лучше справляется с выполнением сложных технических элементов стрельбы, поэтому физическая подготовка позволяет ему с легкостью привыкать к постоянно меняющимся условиям, что, в свою очередь, способствует улучшению как меткости, так и скорости выполнения выстрелов.

Отличительной чертой специальной подготовки является ориентация на развитие специфических физических качеств, которые позволяют успешно выполнять стрелковые упражнения. Во время занятий спортом в рамках общего развития организма, как правило применяются упражнения, направленные на увеличение выносливости. Совершенствование физической формы для практической стрельбы подразумевает не только развитие выносливости, но и усовершенствования координации движений, которые позволят наиболее точно и метко попадать в мишень при выполнении упражнений.

Физический уровень спортсмена определяется общим уровнем подготовленности организма к возможности выполнения различных нагрузок. При этом специальная подготовка кардинально отличается от других видов подготовки, а именно:

Во-первых, во время стрельбы спортсменам преимущественно необходимы хорошо прокаченные мышцы пресса, плечевого пояса и рук. Это объясняется тем, что стрельба происходит на вытянутых руках, для точности боя и большей продолжительности, необходимо при подготовке обращать внимание именно на эти группы мышц.

Во-вторых, развитие практического навыка, как точечное и координированное включение определенных мышц, так и выключение ненужных во время стрельбы мышц, позволит не только прокачивать нужные группы, но и при этом не тратить силы и внимание на те мышцы, отвлекающие во время выполнения упражнений.

В-третьих, нельзя не упомянуть об острой необходимости в развитии навыка точности, согласованности и координации движений, а также быстроты реакции, обуславливающие особенность процесса стрельбы.

Некоторые специалисты рекомендуют применять методику «Настрел», которая акцентирует внимание на тренировках со стрельбой. Однако, такой подход не позволяет в полной мере развивать все функциональные способности стрелка, которые необходимы для успешного участия в соревнованиях. Таким образом, разумно чередовать тренировки без оружия и с его использованием. Однако такой метод может не позволить полностью развить стрелковые навыки, нужные для соревнований. Поэтому лучшим вариантом будет совмещение тренировок без оружия с занятиями с его использованием [6].

Так же необходимо учитывать, что на эффективность стрельбы влияют правильные техника и тактика. Методы, используемые во время тренировок, должны полностью отвечать установленным требованиям, а именно быть специально ориентированными и актуальными.

В настоящее время программа занятий по огневой подготовке требует значительной доработки и актуализации в соответствии с современными условиями. Предлагаю внести в образовательную программу больше практикоориентированных занятий, позволяющих отрабатывать и совершенствовать навыки на деле, в боевых условиях [5].

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

- Кардиоупражнения (бег, плавание, воркаут, круговые тренировки);
- Силовые упражнения (гиревой спорт, жим штанги лёжа);
- Растяжка мышц.

Для достижения лучшего результата важно уделять внимание питанию и образу жизни, так как уровень физической подготовки складывается из нескольких факторов. При этом правильное питание и режим дня позволит быстрее достичь желаемых результатов [2].

Далее рассмотрим несколько видов упражнений, которые способствуют повышению меткости и скорости:

1. **Стрельба без патрона** (сухая практика).

2. **Тренировка на взрывную силу:** Упражнения, такие как прыжки с места или рывки с тяжелыми весами, укрепляют основные группы мышц, обеспечивая необходимую силу для быстрой работы рук и ног во время стрельбы.

3. **Огневые тренировки:** Практика стрельбы в различных позициях и условиях (стоя, сидя, лёжа) помогает стрелку адаптироваться к разнообразным ситуациям на соревнованиях.

4. **Координационные упражнения:** Различные виды баланса и координации, такие как равновесие на одной ноге или использование нестабильных поверхностей, помогают улучшить стабильность стрелка при выполнении выстрелов [1].

Физическая и специальная техническая подготовка играют ключевую роль в успешной практике стрельбы. Эффективная стрельба требует не только точности и навыков обращения с оружием, но и высокой физической выносливости, координации движений и способности быстро принимать решения в стрессовых ситуациях. Интеграция физических тренировок с техническими аспектами стрельбы позволяет стрелкам развивать необходимые качества для достижения высоких результатов.

Уголовно-исполнительная система в контексте физической и специальной технической подготовки стрелков играет важную роль в обучении сотрудников, отвечающих за охрану и

конвоирование. Система обязана предъявлять высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников, для того чтобы поддерживать порядок в исправительных учреждениях и предупреждать совершения новых преступлений. Благодаря ст. 31 Закона Российской Федерации от 21.07.1993 № 5473-1 (в ред. от 05.04.2013) «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» (далее Закон) всем сотрудникам уголовно-исполнительной системы, которые имеют специальное звание рядового и начальствующего состава, являясь представителям правоохранительных органов, предоставлено право применения огнестрельное оружие. Это же право за сотрудниками УИС зафиксировано в ст. 43 Закона Российской Федерации от 21.06.1995 № 103-ФЗ (в ред. от 03.12.2011) «О содержании под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений».

Современные подходы к обучению должны учитывать как научные исследования, так и практический опыт, что позволит оптимизировать подготовку и повысить уровень мастерства.

Исходя из всего вышеперечисленного и опираясь на накопленный опыт профессиональных стрелков и их наставников, можно с уверенностью утверждать: физическая и специальная техническая подготовка являются фундаментом для успешной карьеры в практической стрельбе. Эти направления тренировок жизненно важны на каждом этапе спортивного пути, поскольку именно они формируют необходимую физическую базу и развивают индивидуальные навыки, без которых невозможно достичь выдающихся результатов.

### Список литературы

1. Афиногенов Т.П. Влияние физических упражнений на меткость стрельбы / Т.П. Афиногенов, Б.А. Назаренко // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 1. С. 87-89. EDN VHOVQR.
2. Балугев А.С., Орлов Б.А. Влияние физической подготовки стрелка на результаты стрельбы // Наука-2020. 2020. № 7 (43).
3. Бокий А.Н., Кондрашов А.В. Приемы выработки навыка стрельбы у сотрудника полиции из огнестрельного оружия // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки. 2023. Т. 9 (75). № 1. С. 376-383.
4. Емельянов О.А. Современные интерактивные методы обучения стрельбе / О.А. Емельянов // Перспективы совершенствования технической подготовки военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии Российской Федерации: Международный сборник научно-

практических материалов, Пермь, 29 марта 2024 года. Пермь: Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2024. С. 137-143. EDN ASPDNL.

5. Карданов А.К. Методика практической стрельбы в учебнотренировочном процессе огневой подготовки // Право и управление. 2024. № 6. (дата обращения: 11.07.2025).

6. Тухфатуллин А.Н., Киселев В.Ю., Рязанов О.Е. Применение современных технологий в учебном процессе по огневой подготовке // Сборник материалов Недели Российской науки в Рязанском филиале Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Рязань, 2019. С. 284–287.

## PHYSICAL AND SPECIAL TECHNICAL TRAINING IN PRACTICAL SHOOTING

**Danilov Sergey Sergeevich**

Lecturer at the Department of physical, tactical, special and fire training,  
Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,  
Samara, Russian Federation

**Savranov Andrey Andreevich**

Lecturer of the Department of Physical and Fire Training,  
Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,  
Novokuznetsk, Russian Federation

**Abstract.** This scientific article focuses on analyzing the specific features of physical and technical training for athletes, which play a crucial role in comprehensive preparation for practical shooting. Since practical shooting as a sport discipline places a high demand on these aspects, their effectiveness becomes a determining factor in shooting, which depends not only on weapon proficiency but also on the level of development of key physical qualities such as coordination, strength endurance, reaction speed, and body stability. Therefore, a comprehensive approach to shooting training that combines physical and specialized technical exercises becomes particularly important.

The purpose of this study is to analyze the role of physical and special technical training in improving the performance of shooters, as well as to develop practical recommendations for optimizing the training process.

**Keywords:** practical shooting, accuracy, speed, physical fitness, special training.

### References

1. Yemelyanov O.A. Modern interactive methods of shooting training / O.A. Yemelyanov // Prospects for improving the technical training of military personnel and staff of the National Guard of the Russian Federation: International collection of scientific and practical materials, Perm, March 29, 2024. Perm: Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation, 2024. Pp. 137-143. EDN ASPDNL.
2. Tukhfatullin A.N., Kiselev V.Yu., Ryazanov O.E. Application of modern technologies in the educational process of fire training // Collection of materials of the Week of Russian Science in the Ryazan branch of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot. Ryazan, 2019. Pp. 284-287.
3. Kardanov A.K. Practical shooting technique in the training process of fire training // Law and Management. 2024. № 6.

4. Baluyev A.S., Orlov B.A. The influence of a shooter's physical fitness on shooting results // Science-2020. 2020. № 7 (43).
5. Afinogenov T.P. The influence of physical exercises on shooting accuracy / T.P. Afinogenov, B.A. Nazarenko // Society: sociology, psychology, pedagogy. 2016. № 1. Pp. 87-89. EDN VHOBQP.
6. Bokiу A.N., Kondrashov A.V. Methods of Developing the Skill of Shooting a Firearm by a Police Officer // Scientific Notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Legal Sciences. 2023. Vol. 9 (75). № 1. Pp. 376-383.