

Известия Балтийской государственной академии  
рыбопромышленного флота. 2024. № 4(70). С. 187–191  
Научная статья  
УДК 378.147  
Doi:10.46845/2071-5331-2024-4-70-187-191

## Коллаборация огневой и физической подготовки как способ повышения эффективности стрельбы в военном вузе Росгвардии

**Александр Васильевич Жемчужников**

Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации,  
Пермь, Россия  
zemchyg63@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются современные вызовы, стоящие перед военнослужащими в условиях городской среды, особенно в контексте стрельбы по беспилотным летательным аппаратам (БПЛА). Актуальность темы обусловлена растущим применением дронов для наблюдения и выполнения боевых задач, что делает их трудными мишенями для традиционных методов стрельбы. Подчеркивается, что для успешного поражения БПЛА необходимы не только высокие навыки стрельбы, но и отличная физическая подготовка, включая координацию, скорость реакции и выносливость. Установлено, что интеграция огневой и физической подготовки является ключом к формированию необходимых навыков. Выделяются основные группы физических упражнений, направленных на развитие быстроты реакции и точности движений, а также обсуждается важность соревновательных и вспомогательных методов обучения для мотивации курсантов. Подчеркивается необходимость постоянного обновления знаний и навыков, чтобы соответствовать быстро меняющимся технологиям. Упор на методику обучения и периодическую оценку уровня подготовки курсантов рассматривается как основополагающий аспект успешной службы в современных условиях.

**Ключевые слова:** огневая подготовка, физическая подготовка, беспилотные летательные аппараты (БПЛА), координация, скорость реакции, специальная физическая подготовка, обучение стрельбе.

**Для цитирования:** Жемчужников А. В. Коллаборация огневой и физической подготовки как способ повышения эффективности стрельбы в военном вузе Росгвардии // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. 2024. № 4(70). С. 187–191.

Появление новых технологий в военно-технической сфере и их влияние на характер боевых действий заставляют задуматься о внесении изменений в систему огневой подготовки будущих офицеров. Точное попадание в цель с максимально возможной дистанции теперь требуется только группе лиц, выполняющих специальные задачи. На первый план выходят цели малых размеров с высокими маневренными характеристиками на средних и ближних дистанциях.

Соответственно, на результат выполнения стрельбы с одной стороны будет влиять правильность прицеливания стрелка, с другой – уровень развития опорно-двигательных функций, ловкости, организованности, бдительности и т. д. Это вызывает необходимость коллаборации двух дисциплин (физическая подготовка и огневая подготовка) с целью формирования навыков стрельбы по высокоманевренным целям малого и среднего размеров.

Выполнение задач подразделениями Росгвардии, как правило, происходит в густонаселенных районах с высокой интенсивностью движения транспорта и наличием гражданских лиц [8]. В современных городских условиях использование дронов для различных целей, включая наблюдение и выполнение боевых задач, становится все более распространенным.

Эти беспилотные летательные аппараты (БПЛА) могут быстро перемещаться, что делает их трудными мишенями для традиционной стрельбы. Для успешного поражения дронов необходимо развивать определенные навыки стрельбы, учитывая их скорость, высоту и маневренность.



Стрельба по БПЛА требует высокой координации движений и точности, так как эти устройства часто могут менять направление на лету. Тактические навыки, включая прогнозирование маршрута движения дрона и расчёт времени выстрела, становятся ключевыми факторами успешной стрельбы. Правильная организация учебного процесса и использование современных методик стрельбы позволят обеспечить высокую эффективность действий в условиях, когда дроны становятся частью операционной среды. Важно также учитывать необходимость постоянного обновления знаний и навыков, так как технологии дронов продолжают развиваться.

Формирование навыков стрельбы по БПЛА, в том числе в условиях густонаселенной местности, должно происходить в тесной коллаборации между огневой подготовкой и физической подготовкой [6]. Такая интеграция обеспечит комплексный подход к обучению, позволяя военнослужащим и правоохранительным органам развивать не только технические, но и физические навыки, необходимые для эффективной стрельбы.

Качество подготовки военнослужащих зависит не только от мастерства в стрельбе, но и от их физической формы. Исследования показывают, что физические качества непосредственно влияют на способность выполнять боевые задачи и эффективность стрельбы; однако эти данные часто остаются без должного внимания в процессе подготовки. На качество стрельбы воздействует множество факторов, среди которых можно выделить уровень функциональной подготовки стрелка и его физическую развитость, включая наличие спортивных навыков [2]. Также важно учитывать правильность техники и тактики стрельбы.

Физическая подготовка, включая развитие силы, выносливости и координации, имеет решающее значение для успешного выполнения задач, связанных с поражением дронов. Упражнения, направленные на улучшение скорости реакции и точности движений, должны сочетаться с практическими занятиями по огневой подготовке. Это позволит создать прочную основу для формирования устойчивых двигательных навыков, необходимых для стрельбы по быстро движущимся целям.

Важно, чтобы методики физической подготовки были адаптированы к специфике стрельбы по дронам, что поможет оптимизировать тренировочный процесс и повысить готовность к выполнению задач. Периодическая оценка уровня навыков и физической подготовки позволит выявлять слабые места и своевременно вносить коррективы в программу обучения.

По мнению А. К. Карданова [4], в настоящее время требуется существенное обновление занятий по огневой подготовке, чтобы адаптировать их к современным условиям. Научные исследования значительно опередили практику.

Программа обучения использованию боевого оружия включает разнообразные упражнения, направленные на улучшение координации движений и повышение выносливости. Огневая подготовка требует не только грамотного подхода к изучению тактики стрельбы, но и умения работать с окружающей средой, а также отработки двигательных навыков, которые должны быть доведены до автоматизма. Для достижения этого необходимы специальные физические упражнения, которые делятся на четыре группы:

- 1) обще-подготовительные;
- 2) специально-подготовительные;
- 3) вспомогательные;
- 4) соревновательные [3, 7, 9].

Обще-подготовительные упражнения необходимы для адаптации организма стрелка к выполнению определенных действий и развития соответствующих мышечных групп. Например, это может быть развитие выносливости, силы и координации, которые особенно важны на начальных этапах обучения стрельбе. Вспомогательные упражнения необходимы для общего физического развития и создают основу для будущих специальных навыков.

Мышечная память, которая позволяет довести действия до автоматизма, играет в этом важную роль. При выполнении служебной задачи в реальных условиях стрелку не нужно задумываться о своих действиях, что значительно увеличивает скорость его реакции. Упражнения на выносливость, такие как удержание оружия, также важны, поскольку подготовленный стрелок справляется с подобными испытаниями легче.

Специально-подготовительные упражнения являются основными в огневой подготовке и требуют наибольшего внимания. Можно использовать элементы соревнований для создания стимула к освоению материала, например, контрольные стрельбы, результаты которых известны всем участникам. Для достижения максимального эффекта важно сочетать регламентированные упражнения с соревновательными [5].

Первые имеют строгую форму и последовательность выполнения, тогда как соревновательные позволяют корректировать некоторые параметры, такие как время, отведенное на стрельбу, или количество выстрелов.

Вспомогательные упражнения играют важную роль в тренировочном процессе, направленном на развитие физических навыков и повышение общей физической подготовки [1]. Эти упражнения не только способствуют общему физическому развитию, но и создают основу для формирования специализированных двигательных навыков, необходимых в конкретной деятельности, такой как стрельба или бой. Они помогают развивать отдельные группы мышц, что важно для выполнения специфических движений, необходимых в служебной деятельности.

Кроме того, вспомогательные упражнения могут включать в себя тренировки на координацию, гибкость и выносливость, что, в свою очередь, повышает эффективность выполнения основных упражнений. В результате регулярного выполнения вспомогательных упражнений курсанты смогут более эффективно справляться с физическими и тактическими задачами, что является ключевым аспектом успешной служебной деятельности.

Соревновательные упражнения занимают важное место в процессе подготовки, поскольку они не только повышают мотивацию курсантов, но и способствуют улучшению их навыков и физической формы через элементы здоровой конкуренции. Такие упражнения позволяют участникам применять на практике приобретенные знания и умения в условиях, приближенных к реальным, создавая ситуации, в которых необходимо быстро принимать решения и эффективно действовать.

В рамках соревновательной практики можно организовывать контрольные стрельбы, где результаты становятся общедоступными, что стимулирует курсантов к более тщательной подготовке и самосовершенствованию. Соревновательные элементы также позволяют корректировать процесс обучения, например, ограничивая время на выполнение задания или устанавливая различные уровни сложности, что способствует адаптации к неожиданным ситуациям.

Каждый стрелок уникален и имеет свои физические качества, которые влияют на качество стрельбы. Для повышения эффективности необходимо развивать координацию, скорость реакции, силу, гибкость и выносливость.

Особое внимание следует уделять координации движений. Если действовать только в рамках существующего курса стрельбы, можно заключить, что упражнений недостаточно для развития ловкости и пространственной ориентации. Исследования показывают, что хорошая координация способствует повышению результативности скоростной стрельбы.

Отработка двигательных навыков сокращает время выполнения действий и повышает ловкость. Развитие координации и пространственной ориентации требует комплекса упражнений, направленных на ускорение выполнения задач. Например, для достижения максимальной скорости выполнения упражнения требуется его регулярное повторение на высокой скорости, что может сократить время реакции на 0,15 секунды – в боевых условиях каждая доля секунды имеет значение. Ловкость стрелка развивают такие упражнения, как смена магазина, которая может выполняться как в комфортных условиях, так и в сложных позах и движениях.

Выносливость следует развивать с помощью статических упражнений, таких как длительное удержание пистолета в правильном положении. Результат стрельбы во многом зависит от привычки стрелка к позе и правильности ее выполнения. Чтобы закрепить результат, необходим курс упражнений, направленных на укрепление мышц, особенно рук, ног, спины и туловища, с акцентом на мышцы, участвующие в выстреле. Эти упражнения следует выполнять регулярно, кроме периода подготовки к контрольным стрельбам.

Физическая подготовка обучающегося имеет огромное значение. Важно развивать не только выносливость, но и скорость выполнения действий, что позволяет стрелять быстрее и точнее. Скорость реакции – это врожденное свойство, которое сложно развивать, но регулярные тренировки позволяют мышцам сокращаться быстрее и легче переносить нагрузку, устраняя дрожь от усталости. Моделирование ситуаций также является эффективным способом развития навыков, помогая сформировать необходимые реакции и отретенировать их до автоматизма.

Способность стрелка выполнять упражнения быстро называется взрывной силой. Для улучшения этого показателя необходимо организовать упражнения, направленные на увеличение силы и сокращение времени выполнения действий.



В курс физической подготовки целесообразно включить модуль, ориентированный на повышение скорости реакции. Примерный перечень упражнений представлен в таблице.

Таблица

**Перечень физических упражнений, направленных на повышение скорости реакции**

| Наименование физического упражнения      | Краткая характеристика физического упражнения                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спринты на короткие дистанции            | бег на 10-20 метров с максимальной скоростью                                                                                                        |
| прыжки с места                           | упражнение, в котором нужно прыгнуть как можно выше или дальше с места, активирует мышечные волокна, отвечающие за скорость                         |
| табата                                   | короткие, но интенсивные интервалы физических нагрузок (например, 20 секунд работы и 10 секунд отдыха) помогут развить как силу, так и скорость     |
| прыжки на скакалке                       | упражнение, которое улучшает координацию и реакцию, а также развивает выносливость                                                                  |
| реакция на сигналы                       | использование света или звука для тренировки реакции, где необходимо выполнять определенное действие (например, прыжок или старт) в ответ на сигнал |
| пробежка с изменением направления        | бег с резкими изменениями направления (вправо, влево, назад) помогает развивать реакцию на изменения в обстановке                                   |
| прыжки в стороны                         | боковые прыжки, которые активизируют мышцы ног и улучшают координацию                                                                               |
| упражнения с мячом                       | броски и ловля мяча на время, которые требуют быстрой реакции и координации                                                                         |
| силовые тренировки с элементами скорости | выполнение силовых упражнений (например, отжимания или приседания) с быстрой сменой темпа                                                           |

Таким образом, проблемы подготовки имеют комплексный характер. Решение каждой задачи требует правильного подхода и выполнения всех упражнений для достижения высокого результата. Курсант должен освоить универсальные навыки и профессиональные качества, которые пригодятся ему на службе.

Также важно, чтобы действия оценивались не только преподавателями, но и самими курсантами. Каждый человек уникален, и стремление к саморазвитию, в том числе через соревновательный элемент, играет большую роль в этом процессе. Для контроля развития профессиональных качеств в процессе обучения необходимо проводить мониторинг.

**Список источников**

1. Богачев, Е. М. Функциональный интенсивный тренинг: тенденции развития в России и за рубежом // Физическая культура и спорт. – 2019. – № 4. – С. 75–82.
2. Гадисов, К. Я., Мартынов, А. А. Физическая подготовка войсковых разведчиков // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 2. – С. 14–21.
3. Гаськов, А. В. Комплексный подход к тренировочному процессу по практической стрельбе // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия – 2016. – № 4. – С. 52–60.
4. Карданов, А. К. Актуальные вопросы организации тренировочного процесса в практической стрельбе с сотрудниками ОВД РФ // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-4. – С. 147–150.
5. Карданов, А. К. Методика практической стрельбы в учебно-тренировочном процессе огневой подготовки // Право и управление. – 2024. – № 6. – С. 142–146.
6. Кочетков, И. Н. Специальная физическая подготовка как средство адаптации к стресс-факторам учебно-боевой и боевой деятельности военнослужащих // Вестник военной науки. – 2021. – № 3. – С. 45–50.
7. Кузнецов, С. В. Современные подходы к подготовке сотрудников полиции в условиях использования БПЛА // Право и безопасность. – 2020. – № 2. – С. 45–50.

8. Удовенко, Е. С. Основные направления и пути интенсификации учебного процесса по огневой подготовке // Перспективы государственно-правового развития России в XXI веке : сборник материалов XXII Всероссийской научно-теоретической конференции, Ростов-на-Дону, 2022. – С. 663–667.

9. Шевченко, В. В. Актуальные вопросы тактики применения огнестрельного оружия в условиях городской среды // Научный журнал МВД России. – 2020. – № 4. – С. 78–84.

10. Шидиев, М. Н., Северин Н. Н. Актуальные вопросы совершенствования огневой подготовки сотрудников полиции // Актуальные вопросы совершенствования физической культуры и спорта : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2021. – С. 219–223.

#### **Информация об авторе**

А. В. Жемчужников – доцент.