

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА СТРЕЛКОВОЙ СНАЙПЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ТРУБИЦА

### Сергей Анатольевич

Военный институт физической культуры Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург. Старший преподаватель кафедры военно-специальной подготовки и выживания

## TRUBITSA Sergei

Military Institute of Physical Culture, Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg.  
Senior Lecturer in military-specific training and survival

## ИСЛАМОВ

### Владимир Александрович

Военный институт физической культуры Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург. Доцент кафедры военно-специальной подготовки и выживания, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России

## ISLAMOV Vladimir

Military Institute of Physical Culture, Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg.  
Assistant Professor of military-specific training and survival, PhD, Honored Coach of Russia

**Введение.** Стрелковая снайперская подготовка характеризуется однообразным повторением одних и тех же действий, малой подвижностью и низкой эмоциональностью. Пренебрежение общей физической подготовкой и занятиями различными видами спорта, ведет к снижению автоматизированных процессов и двигательных навыков, что подчас является одной из основных причин прекращения роста снайперского мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и падение интереса к занятиям, наступающие из-за однообразно выполняемой работы, приводят к снижению результатов.

Мышечная система человека требует постоянной физической работы. Перерыв в занятиях не только останавливает развитие мышц, но и способствует утрате ранее приобретенных качеств. Отсутствие физической нагрузки делает мышцу более тонкой и слабой, при этом бездеятельность мышц отрицательно сказывается на всех тех органах, которые они призваны обслуживать.

**Ключевые слова:** стрелковая снайперская подготовка, воспитание двигательных качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

**Аннотация.** В статье указаны основные положения общей и специальной физической подготовки снайпера, описаны средства и методы развития физических качеств.

## THE GENERAL PHYSICAL TRAINING – THE BASIS OF SHOOTING SNIPER ACTIVITY

**Keywords:** shooting sniper preparation, training of motive qualities, general physical training, special physical training.

**Abstract.** In article authors specify basic features of the general and special physical training of the sniper, as means and methods of development of physical qualities.

Учебно-тренировочная работа снайпера должна включать в себя общую и специальную физическую подготовку и занятия вспомогательными видами спорта.

**Основная часть.** В основе воспитания двигательных качеств лежит одна из особенностей организма человека – отвечать на повторные и всё повышающиеся нагрузки известным превышением исходного уровня работоспособности. Для реализации этого свойства снайперу необходимо наряду с формированием двигательных умений и навыков воспитывать в себе физические качества (силу, выносливость, ловкость и быстроту). Эти качества не существуют отдельно друг от друга. Однако их взаимосвязь совсем не означает, что при подборе и применении соответствующих упражнений нельзя достигнуть преимущественного развития какого-нибудь из этих качеств, например выносливости. Именно такая задача и решается общей физической и специальной

физической подготовкой в освоении стрелковой снайперской деятельности.

Как доказано специальными исследованиями, физиологические процессы и химические реакции, происходящие в организме, взаимно обусловлены и связаны с биохимическими и морфологическими особенностями организма, а также с деятельностью нервной системы, объединяющей организм в единое целое и обеспечивающей координацию и регуляцию его деятельности. Взаимообусловленность основных двигательных качеств является причиной того, что в процессе тренировки, даже при односторонней ее направленности, в той или иной степени развиваются все основные двигательные качества. При этом любое двигательное качество совершенствуется лучше и достигает наибольшего развития в том случае, когда в процессе тренировки используются разно-сторонние упражнения и осуществляется развитие других двигательных качеств. Менее значительные результаты получены при односторонней тренировке, включающей только упражнения с преимущественным воздействием на развитие одного качества. Это объясняется нарушением равновесия тормозно-возбудительных процессов, так как длительные воздействия одним и тем же раздражителем неизбежно ведут к торможению.

Всесторонняя тренировка, одновременное развитие способностей и двигательных качеств приводят к наиболее разносторонней функциональной и биохимической перестройке организма, способствуют более быстрому росту и совершенствованию специальных снайперских качеств при более положительной реакции организма в соматической и вегетативной сфере.

Снайперская подготовка, как правило, связана со значительными статическими усилиями. Выполнение упражнения различного характера на протяжении длительного времени с многократным подниманием винтовки требует большого расхода энергии. При этом происходит значительная статическая работа мышечного аппарата стрелка, вызываемая суммарным длительным удерживанием на весу винтовки.

Кроме того, стрельба связана с задержкой дыхания. На протяжении выполнения стрельбы на учебно-тренировочном занятии, суммарная задержка дыхания может достигать 30-50 минут, что неизбежно вызывает определенное кислородное голодание организма, влекущее за собой преждевременное утомление.

Общая физическая подготовка снайпера должна решать две основные задачи:

1. Предупреждать отрицательные влияния на организм некоторых сторон стрелковой деятельности. Эта подготовка включает:

- общее укрепление здоровья и нервной системы;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате, образуемых в результате неподвижности позы изготовки при стрельбе;
- повышение жизненной емкости лёгких, способное предупредить развитие кислородного голодания;
- активный отдых для центральной нервной системы.

Этому способствуют мероприятия оздоровительного характера: утренняя физическая зарядка, плавание, закаливание, кроссы, игровые виды спорта, катание на коньках, лыжах, посещение зрелищных спортивных мероприятий, театра.

2. Создавать физическую основу дальнейшего совершенствования спортивного мастерства путем развития общей силы и выносливости, совершенствования пластичности нервной системы (приобретение способности более быстрого образования навыков), формирования общих волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, самообладания, на основе которых развивается воля.

Эти задачи решаются введением в программу подготовки специально подобранных упражнений, требующих проявления формируемых качеств. Ими могут быть спортивная гимнастика, футбол, баскетбол, плавание, горные лыжи, прыжки в воду.

Анализируя проведённые исследования, можно сделать вывод, что снайпер должен обладать следующими общефизическими данными:

- достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног) и выносливостью;
- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа и с колена, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т.п.

На развитие этих качеств и должна быть направлена общая и специальная физическая подготовка снайпера. Учитывая, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от снайпера

всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, физическая подготовка его должна носить комплексный характер и обеспечивать гармоничное развитие основных физических и специальных качеств.

Прежде всего, физическая подготовка снайпера не должна быть эпизодической и приурочиваться к какому-то определенному периоду его тренировки и подготовки к выполнению различного характера задач, а должна проводиться регулярно (но с различной интенсивностью) в течение всего года. В этом отношении особое значение приобретает утренняя физическая зарядка и водные процедуры (обтирание холодной водой или контрастный душ), которые должны быть обязательной частью режима снайпера.

Общая физическая подготовка снайпера независимо от специфики его деятельности должна быть направлена на развитие физических качеств (силы, силовой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).

Следует учесть, что при стрельбе необходимость подъема и удерживания на весу винтовки требует проявления стрелком не чрезмерно большой мышечной силы, а главным образом силовой и статической выносливости (связанной с относительно длительным и многократным пребыванием в позе изготровки). При тренировке для развития силы желательно применять отягощения небольшого веса с большим количеством повторений, до наступления утомления. После кратковременного отдыха, нужно переходить к выполнению другого упражнения (их должно быть 6-8) для выработки силы, силовой и статической выносливости уже другой группы мышц.

С большим успехом для развития силы можно применять упражнения с преодолением собственного веса (приседания, разгибание и сгибание рук в упоре лежа и на брусьях, подтягивания на перекладине и т.д.). Большую пользу для развития силы и силовой выносливости приносят упражнения с набивным мячом. Парные и групповые упражнения в метании мячей (весом не более 6 кг) из различных положений и поз, выполняемые с максимальными усилиями, развивают не только силу, но и быстроту сокращений наиболее важных групп мышц. Кроме того, выполнение упражнений с большим количеством повторений (25-75) очень хорошо развивает силовую выносливость. Упражнения нужно выполнять в различном темпе (для развития силы темп должен быть не ниже 8-15 метаний в минуту, для воспитания силовой выносливости – не менее 23-35).

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, обуславливается высоким уровнем физической и технической подготовленности снайпера, способностью нервных клеток длительное время поддерживать определенную степень возбуждения, высокой слаженностью в функционировании центральной нервной системы, экономичностью обменных процессов, способностью противостоять с помощью волевых усилий ощущениям наступающего утомления. Принято различать общую и специальную выносливость.

Методом развития общей выносливости является длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений. Поэтому основными средствами развития общей выносливости у снайпера должны быть ходьба на лыжах, плавание, длительный бег, продолжительная ходьба в быстром темпе, различные спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный и большой теннис).

Специальная выносливость, это способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в специфике профессиональной деятельности. Она вырабатывается во время выполнения самих стрелковых упражнений и на занятиях по специальной физической подготовке. При этом нужно учитывать два обстоятельства. Во-первых, следует вырабатывать высокую степень статической выносливости для обеспечения наибольшей устойчивости системы «тело стрелка – оружие» при производстве каждого в отдельности выстрела и, во-вторых, обеспечивать выдерживание длительной статической нагрузки на протяжении выполнения упражнения. Поэтому основным методом воспитания специальной выносливости является специальная тренировка с оружием, его макетом или каким-либо предметом, удерживаемым в позе изготровки.

Ловкость и быстрота – это физические качества, также необходимые для снайпера. При их развитии повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, обогащается запас условно-рефлекторных связей, ускоряется протекание реакций, приобретает ряд других, важных для стрелка качеств. Ценным средством воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции, являются спортивные и подвижные игры с мячом, гимнастические упражнения.

В этом отношении заслуживают особого внимания волейбол и баскетбол. Движения в этих играх достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками, что в целом способствует комплексному развитию физических качеств стрелка. Нельзя исключать из средств подготовки настольный и большой теннис, которые способствуют развитию зрительной и мышечной реакции рук.

Общая физическая подготовка снайпера помимо развития основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости и быстроты) призвана решать и частные, более узкие специальные задачи (развитие дыхания и чувства равновесия).

Совершенно очевидно, что снайперская подготовка предъявляет повышенные требования к развитию дыхательного аппарата военнослужащего (стесненность грудной клетки в позе изготовки, многократные задержки дыхания при производстве выстрелов могут приводить к определенному кислородному голоданию организма). Поэтому правильной постановке дыхания нужно уделять самое серьезное внимание при планировании общей физической подготовки стрелка.

Для развития дыхания, как доказано исследованиями в спортивной пулевой стрельбе, лучше всего применять упражнения не в покое, а при ровной физической нагрузке. Хорошим и к тому же доступным в любое время года средством для этого является быстрая ходьба с ритмичным дыханием. Зимой стрелку нужно ходить на лыжах, а летом заниматься легкой атлетикой, особенно бегом с ритмичным дыханием, а также плаванием. Эти виды спорта способствуют правильной постановке дыхания, увеличению силы дыхательных мышц, увеличению объема легких.

Развитие чувства равновесия также необходимо для стрелка, так как оно имеет непосредственное значение для придания наибольшей степени устойчивости системе «тело стрелка – оружие» во время производства выстрела.

При подборе средств общей физической подготовки снайпера следует избегать, особенно в период подготовки к выполнению боевых задач, занятий некоторыми упражнениями, являющимися в какой-то мере антагонистами стрелковой снайперской деятельности (упражнения с большими весами – тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гири 32 кг и т.д.).

**Заключение.** Специальная физическая подготовка – это продолжение общей физической подготовки снайпера. Она направлена на специализированное

развитие физических качеств применительно к специфике его деятельности и призвана решать следующие задачи:

- преимущественное развитие групп мышц, выполняющих статическую работу по удерживанию тела с оружием в позе изготовки;
- развитие специальной статической выносливости, связанной с необходимостью длительного удерживания на весу оружия, как для производства отдельного выстрела, так и отстрела всего упражнения;
- развитие специальных качеств (чувства равновесия, «мышечного чувства», тонко дифференцированной координации движений и т.д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются, прежде всего, сами стрелковые упражнения или элементы техники стрельбы, а также специально-подготовительные упражнения. Поэтому она должна базироваться на тренировках с оружием или макетом в позе изготовки для стрельбы.

Широкий перечень рекомендуемых средств общефизического развития не должен создавать впечатления, что снайпер может заниматься чем угодно, когда угодно и сколько угодно. Направленность общефизического развития, нацеливание на формирование тех или иных качеств, применяемые средства и методы зависят от периода подготовки и индивидуальных особенностей стрелка. Следует учитывать, что наращивание физических качеств должно согласовываться с координацией мышечной деятельности.

Общефизическая подготовка, поддержание её на должном уровне оказывает положительное воздействие на специальную подготовку снайпера.

Постоянные занятия общефизической подготовкой, привычность к нагрузкам, систематическое сочетание общефизических упражнений с тренировкой в стрельбе могут предупредить возникновение нежелательных последствий физических упражнений, влияющие на специальные качества снайпера.

И всё-таки ошибочно предполагать, что хорошее общефизическое развитие стрелка может компенсировать недостатки других сторон его подготовки.

### Литература

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 246 с.
2. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ СССР, 1982. – 127 с.
3. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. – Москва.: ДОСААФ СССР, 1984. – 108 с.