

Научная статья

УДК 37.022

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Магомед Камилович Магомедов¹, Андрей Иванович Свиридов², Нурмагомед Камилович Магомедов³

^{1, 2} Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

³ Объединенная группировка войск (сил) по проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации, Грозный, Россия

¹ magomedov-sociologist@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3279-1279>

² sviric666@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-2026-507X>

³ mmk2654@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-9972-9473>

Аннотация. Техническая тренировка является фундаментальным элементом в развитии стрелковых навыков. Она не только способствует улучшению физической координации и точности, но также играет важную роль в развитии идиомоторных и аутогенных способностей. Настоящая статья затрагивает эти аспекты и определяет место технической тренировки в системе подготовки стрелков. Рассматривается её значимость для формирования устойчивых стрелковых навыков и интеграция в общую систему подготовки военнослужащих.

Раскрывается роль и эффективность технической тренировки в формировании огневых навыков, а также место и значение общефизической разминки в системе общей физической готовности военнослужащих. Особое внимание при этом уделяется интеграции этих элементов в единый, бинарный компонент подготовки.

Авторами представлен вариант комплексной тренировки, включающей в себя общефизическую разминку и техническую тренировку, как элемент единой системы огневой подготовки военнослужащего.

Ключевые слова: техническая тренировка, общефизическая разминка, идиомоторная тренировка, аутогенная тренировка, методика обучения

Для цитирования: Магомедов М.К., Свиридов А.И., Магомедов Н.К. Особенности организации и методики проведения технической тренировки // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 1 (30). С. 235–245. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2025/03/025.pdf>.

THEORY AND METHODOLOGY OF EDUCATION (BY FIELDS AND LEVELS OF EDUCATION)

Original article

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF TECHNICAL TRAINING

Magomed K. Magomedov¹, Andrey I. Sviridov², Nurmagomed K. Magomedov³

^{1, 2} Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

³ United group of troops (forces) to conduct counter-terrorism operations in the North Caucasus region of the Russian Federation, Fearsome, Russia

¹ magomedov-sociologist@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3279-1279>

² sviric666@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-2026-507X>

³ mmk2654@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-9972-9473>

Abstract. Technical training is a fundamental element in the development of shooting skills. It not only helps improve physical coordination and accuracy, but also plays an important role in the development of idiomotor and autogenic abilities. This article touches on these aspects and determines the place of technical training in the shooter training system. Its significance for the formation of sustainable shooting skills and integration into the general military training system is considered.

The role and effectiveness of technical training in the formation of fire skills is revealed, as well as the place and importance of general physical warm-up in the system of general physical readiness of military personnel. Particular attention is paid to the integration of these elements into a single, binary

component of training.

The authors present a variant of complex training that includes general physical warm-up and technical training, as an element of a unified fire training system for a serviceman.

Keywords: technical training, general physical warm-up, ideomotor training, autogenic training, teaching methods

For citation: Magomedov M.K., Sviridov A.I., Magomedov N.K. Features of the organization and methodology of technical training. Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;1(30): 235–245. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2025/03/025.pdf>.

© Магомедов М.К., Свиридов А.И., Магомедов Н.К., 2025

Введение

Огневая подготовка является базовой составляющей войсковой подготовки подразделений и воинских частей. Основной целью огневой подготовки является формирование у военнослужащих уверенности в своих силах и навыках обращения с оружием [15, С. 56–58].

Подготовка военнослужащих охватывает широкий спектр физических и технических навыков, которые необходимы для выполнения боевых задач. Чтобы достичь оптимальной эффективности, тренировки должны быть структурированными и продуманными, с акцентом на ключевых элементах, таких как огневые навыки и общая физическая подготовка.

Современная военная подготовка требует от военнослужащих высокой степени профессионализма, особенно в стрельбе. Этот навык не только жизненно важен в условиях боевых действий, но и требует постоянного совершенствования [13, С. 23].

Основные положения

Приобретение знаний, формирование умений и навыков по огневой подготовке и дальнейшее их совершенствование осуществляется, в том числе путем проведения стрелковых тренировок, учебных и боевых стрельб. В ходе стрелковой тренировки проводится техническая тренировка, как одна из форм подготовки военнослужащего. Длительность проведения технической тренировки может составлять 30–40 минут [10].

Целесообразно проводить техническую тренировку в комплексе с общефизической разминкой, которая проводится в течение 10–15 минут. Разминка включает упражнения, способствующие разогреву мышц, улучшению кровообращения и повышению выносливости, тем самым готовя военнослужащего для производства выстрела из различных положений.

Основной целью общефизической разминки является подготовка организма к физическим нагрузкам, улучшение координации движений и повышение общей выносливости [1]. Также она играет важную роль в минимизации травматизма, позволяя снизить

риск получения травм и повысить эффективность тренировочного процесса [2]. Анализ исследований, проведенных в ряде войсковых подразделений, показал, что регулярная разминка до начала тренировки позволяет сократить число травм до 30 % [7, С. 45–49].

Техническая тренировка – форма обучения, при которой путем многократного, целенаправленного и сознательного повторения изучаемых действий у обучающихся вырабатываются и совершенствуются необходимые практические умения и навыки [10].

Технические аспекты тренировки стимулируют развитие идиомоторной памяти, позволяющей стрелку выполнять движения автоматически, без сознательного контроля [9]. Эти навыки приобретаются посредством регулярных тренировок и повторения специфических упражнений, что подтверждается многочисленными исследованиями в области спортивной психологии [4, С. 45]. Основной акцент делается на отработке точности, скорости и последовательности выполнения приемов стрельбы. Военнослужащие проходят через множество этапов, начиная от освоения базовых навыков и заканчивая сложными стрельбами в условиях, приближенных к боевой обстановке. Идиомоторные способности, такие как автоматизация движений и улучшение координации, приобретаются посредством регулярных тренировок [4, С. 49–53].

Аутогенные способности, такие как саморегуляция и концентрация, также развиваются посредством систематических упражнений и техники визуализации [17, С. 87–89]. Аутогенные способности задействуются через психические репетиции, что позволяет военнослужащим сохранять концентрацию в стрессовых ситуациях [17, С. 90–91].

Основополагающая роль технической тренировки заключается в создании надежной базы для комплексного развития стрелковых умений. Автоматизация движений и развитие мышечной памяти позволяют военнослужащим увеличить скорость реакции и снизить влияние стрессовых факторов при выполнении стрельбы. Уже на ранних этапах

подготовки особое внимание уделяется обучению правильной технике, начиная от удержания оружия и заканчивая процессом спуска. Постоянное повторение создаёт мускульную память, способствующую быстрому и точному выполнению стрелковых действий в реальной боевой обстановке [20, С. 102].

Техническая тренировка занимает центральное место в общей системе подготовки стрелков. Использование современных технологий, таких как стрелковые симуляторы и биомеханический анализ, способствует улучшению техник стрельбы и повышает общую эффективность тренировочного процесса. Техническая тренировка обязательно интегрируется в общую систему подготовки. Использование современных технологий, таких как виртуальная реальность и симуляторы, позволяет создавать более приближенные к реальности сценарии, что улучшает обучаемость и психологическую готовность военнослужащих. Совмещение физической и психологической подготовки обеспечивает комплексное развитие стрелковых навыков. [3, С. 134].

Основная роль технической тренировки в формировании устойчивых навыков является:

Автоматизация процессов. Техническая тренировка способствует формированию мышечной памяти, позволяющей выполнять действия интуитивно. Это особенно важно в стрессовых ситуациях, где способность к быстрым автоматизированным реакциям может быть решающей [8, С. 102].

Стрессоустойчивость. Регулярные технические упражнения помогают развивать психологическую устойчивость. Чаще всего это достигается через моделирование стрессовых ситуаций, в которых стрелок должен сохранять концентрацию и точность [18, С. 115].

Интеграция технической тренировки с другими аспектами подготовки. Техническая тренировка должна быть органично встроена в общую программу подготовки, включая общефизические нагрузки и тактические учения. Только комплексный подход позволяет воспитать высококлассного стрелка, готового к выполнению боевых задач в любых условиях [6, С. 130].

К основным элементам технической тренировки можно отнести:

Базовые техники владения оружием. Основы технической подготовки включают изучение правильного удержания, прицеливания и спуска курка. Отработка этих элементов с помощью постоянных упражнений способствует автоматизации движений, что

критически важно для поддержания эффективности в боевых условиях [14, С. 34–35].

Сценарные учения. Техническая подготовка также включает выполнение стрельб в условиях, приближенных к боевым. Это может включать тренировки в разных погодных условиях, стрельбу по движущимся целям и выполнение задач в условиях ограниченной видимости. Такие тренировки развивают у военнослужащих способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям [19, С. 57].

Использование технологий и симуляторов. Современные тренировочные программы активно используют симуляторы, моделирующие реальное поле боя. Это позволяет военнослужащим получать опыт выполнения задач без риска для жизни, развивая при этом тактическое мышление и навыки быстрой реакции [5, С. 89].

Техническая тренировка должна отвечать следующим принципам методики обучения:

1. Поэтапное обучение:

Основы и начальные упражнения. Этот метод предполагает постепенное введение стрелка в основные аспекты владения оружием. Включение базовых упражнений на правильную стойку, удержание и прицеливание, что способствует постепенному освоению навыков [13, С. 45].

Переход к сложным сценариям. После освоения базовых элементов, стрелки переходят к более сложным упражнениям, которые включают в себя различные сценарии, такие как стрельба с перемещением или специфические боевые условия [14, С. 68].

2. Использование симуляторов и технологий:

Виртуальные тренировки. Применение симуляторов позволяет создать различные сценарии без риска для безопасности стрелков. Это позволяет тренировать сложные сценарии, включая ночные условия, различные погодные факторы и стрельбу в городских условиях [19, С. 102].

Биомеханический анализ. Внедрение технологий анализа движений стрелка, позволяющее улучшать механические аспекты выполнения приемов и снижать вероятность травм [5, С. 134].

3. Ментальная подготовка и визуализация:

Техники визуализации. Усердная визуализация успешных стрелковых действий помогает формировать внутренний образ успешного действия. Это способствует автоматизации навыков и улучшению уверенности стрелка [8, С. 157].

Стресс-тренировки. Имитация стрессовых условий, чтобы проверить не только техни-

ческие навыки, но и устойчивость действий в условиях давления. Это может включать использование шумовых эффектов или ограничения времени [18, С. 185].

4. Обратная связь и корректирующие упражнения:

Регулярные оценки и диагностика. Периодическое тестирование с предоставлением детализированной обратной связи помогает стрелкам быстро корректировать ошибки и улучшать навыки [6, С. 200].

Наставничество и коучинг. Опытные инструкторы должны активно взаимодействовать со стрелками, предоставляя оперативную помощь и рекомендации по улучшению техники выполнения [16, С. 220].

Объединение общефизической разминки и технической тренировки в единую систему подготовки позволяет достичь значительных результатов в формировании профессиональных способностей военнослужащих. Эти два элемента подготовки способствуют развитию, как физической выносливости, так и технических навыков, необходимых для выполнения боевых задач. Например, разминка повышает тонус мышц и подготавливает их к выполнению сложных упражнений, что в свою очередь улучшает эффективность стрельбы [11, С. 221–226].

Перед проведением технической тренировки, необходимо уяснить требование мер безопасности, которые включают в себя в том числе ряд основополагающих положений безопасного обращения с оружием, а именно:

1. Любое оружие ВСЕГДА заряжено!
2. Никогда не направляй дульный срез туда, куда не собираешься стрелять.
3. Никогда не клади указательный палец на спусковой крючок, пока оружие не будет направлено на цель.
4. Перед тем, как выстрелить, проверь, что находится перед целью и что находится за ней [2].

В данной работе авторы представили вариант комплексной тренировки, включающей общефизическую разминку и техническую тренировку.

Подразделения прибывают на войсковой стрельбище не позднее, чем за 1 час до начала стрелковых тренировок и стрельб, после чего командир подразделения организует проведение общефизической разминки и технической тренировки.

Учебный взвод находится в исходном положении (рисунок 1). Военнослужащий, назначенный в качестве руководителя занятия, для проведения технической тренировки:

доводит тему, цели;

определяет место проведения тренировки. Подает команду «Заправиться», «Равняйся, Смирно!»;

убедившись, что экипировка подготовлена к предстоящим действиям, выводит личный состав, в колонну по одному к месту проведения технической тренировки (рисунок 2).



Рисунок 1 – Учебный взвод в исходном положении

Figure 1 – Training platoon in its initial position

В ходе выдвижения руководитель занятия определяет дистанцию между военнослужащими. Дистанция должна быть не менее

4 шагов, в целях недопущения травматизма в ходе выполнения упражнений с оружием.

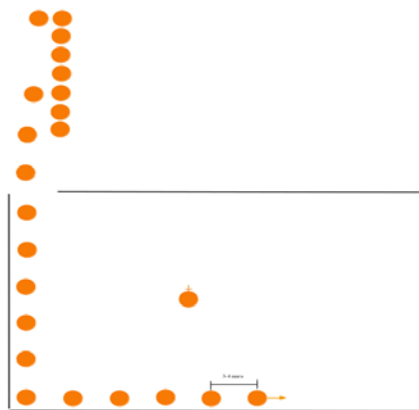


Рисунок 2 – Порядок разворачивания учебного взвода на месте проведения разминки и технической тренировки

Figure 2 – The procedure for deploying a training platoon at the warm-up and technical training site

Руководитель занятия перемещается в центр площадки для лучшего обзора обучаемыми, путем подачи команд, добивается однообразного движения по условному квадрату, при этом команды должны звучать громко и четко.

Далее приступает к выполнению упражнений с оружием в движении (рисунок 3).

Руководитель занятия перед началом выполнения упражнения определяет исходное

положение для выполнения упражнения, например: «Исходное положение – руки согнуты, оружие за головой. Ходьба на носках». Далее подает команду «Исходное положение принять», «Упражнение Начи-най, раз, два, три, четыре». На последнем повторении подает команду «Раз, два, упражнение закончить», далее продолжает подавать счет, добиваясь однообразного передвижения личного состава по площадке.

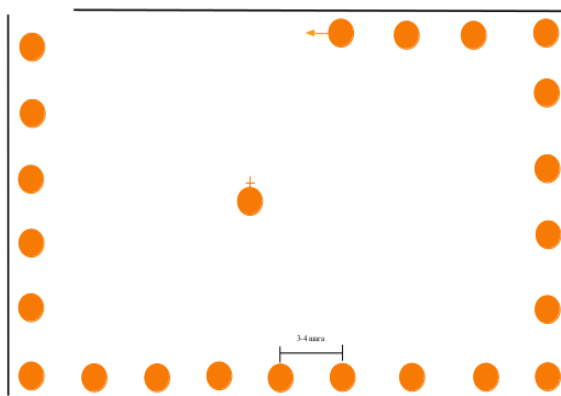


Рисунок 3 – Порядок проведения разминки в движении

Figure 3 – The order of the warm-up in motion

Если предстоящее упражнение сложное в описании, то называет упражнение и демонстрирует, указывая исходное положение, например: называет упражнение, далее подает команду «Упражнение показываю» –демонстрирует последовательность выполнения, далее подает следующую команду «Исходное положение – принять» и

приступает к выполнению упражнения в составе взвода.

В такой же последовательности выполняются следующие упражнения в движении:

Движение на пятках.

Движение с подниманием бедра и выпрямлением рук вверх.

Исходное положение – оружие на плечах.
Движение в глубоком приседе.

Шаг мах правой и левой ногой в сторону,
оружие в руках вытянуто перед собой.

Далее руководитель занятия подает команду – «Бегом марш», движение личный состав осуществляет под счет.

Выполняются следующие беговые упражнения:

- бег с подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;

приставными шагами правым боком,
вперед;

приставными шагами левым боком
вперед.

После выполнения беговых упражнений,
руководитель занятия подает команду «Шагом марш» и подает счет.

С одной из сторон площадки размыкает личный состав, путем подачи команды «Влево колонну по четыре марш. Интервалы и дистанция между военнослужащими 4 шага» (рисунок 4).

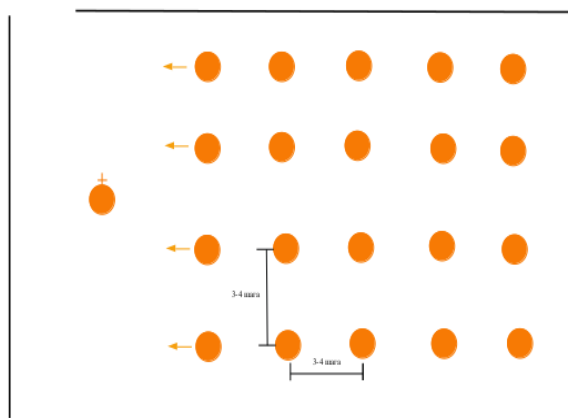


Рисунок 4 – Порядок развертывание учебного взвода для проведения технической тренировки

Figure 4 – The order of deployment of a training platoon for technical training

Достигнув условного рубежа, руководитель занятия подает команду «Направляющие на месте» и продолжает подавать счет, личный состав осуществляют движение на месте. По мере перестроения личного состава, руководитель занятия подает команды «Стой», «Пол оборота Напра-во или Нале-во». Тем самым добивается такого положения, чтоб обучаемые видели руководителя занятия.

Личный состав необходимо перестроить таким образом, чтобы минимизировать воздействие раздражающих и отвлекающих факторов.

Далее производится тренировка в изготовке для стрельбы из различных положений на месте.

Обучение изготовке для стрельбы из различных положений производить в следующей последовательности:

Изготовка для стрельбы стоя. В современных реалиях трансформации подвергаются многие аспекты тактики и огневой подготовки, не остались без внимания различные положения для стрельбы, которым предьявляет-

ся ряд требований: устойчивость, мобильность, универсальность и эффективное противодействие отдачи.

Положение ног, корпуса и рук находятся в средней стойке на ширине плеч. Нецелесообразно вставать слишком узко и слишком широко. Средняя стойка объективно отвечает всем требованиям, это и высокая мобильность, и эффективное противодействие отдачи, универсальность и устойчивость. Допускается шаг либо правой, либо левой ногой вперед. Шаг должен быть естественный, не должно быть широкого выпада. Носки всегда направлены в сторону стрельбы. Очень важно, чтобы носки и левой, и правой ноги всегда были направлены в сторону стрельбы. Колени также незначительногибаются в сторону стрельбы. Таз развернут перпендикулярно направлению стрельбы. Ни в коем случае таз не разворачивается, куда направлен таз в момент ведения огня, туда и будет развернут корпус тела при увеличении его интенсивности.

Плечи должны быть на одном уровне, ни левое, ни правое не выходят вперед, голова в

вертикальном положении, то есть не допускается завал головы в стороны. Оружие должно подводиться под взгляд стрелка, голова не должна подстраиваться под оружие.

Также необходимо обратить внимание на соблюдение фронтальности стойки, в таком положении бронепластина максимально

обеспечивает защиту жизненно важных органов. Небольшой доворот, в сторону противника открывает незащищенные места, которые становятся доступными и для осколков, и для поражения стрелкового оружия (рисунок 5).



Рисунок 5 – Изготовка для стрельбы стоя

Figure 5 – Standing firing gear

Объяснив требования к положению для стрельбы, стоя, необходимо показать порядок правильного выполнения приема.

Тренировку в изготровке для стрельбы, стоя рекомендовано осуществлять сначала по разделениям.

По счёту «Делай, раз» – вывести оружие на линию прицеливания с имитацией УКОЛА.

По счёту «Делай, два» – возвращение в точку приклада с имитацией ВБИВА.

Рука, удерживающая оружие за pistolетную рукоятку (сильная рука) максимально прижата к туловищу для уменьшения площади поражения.

И в целом, «Стоя-цель».

Постоянные тренировки в такой последовательности необходимы для формирования устойчивого навыка правильной изготровки для стрельбы стоя.

Изготровка для стрельбы с колена.

Положение стрельбы в среднем уровне отличается более устойчивым положением для точного выстрела. Для этого носок впереди стоящей ноги необходимо направить в сторону ведения огня, либо допускается небольшой доворот в сторону сзади стоящей ноги. Обязательное условие: стопа впереди стоящей ноги полностью должна касаться поверхности, чтобы не было опоры ни на пятку, ни на носок. Неважно под каким углом будет носок, но обязательно, чтобы полной стопой, добиваясь нивелирования напряжения в ноге.

Угол сгибания впереди стоящей ноги 90 градусов, плюс-минус 5 градусов (зависит от складки местности, индивидуальной анатомической особенности (травм)). Угол разворота бедер между впереди стоящей ногой и позади стоящей от 45 до 90 градусов. При формировании угла менее 45 градусов уменьшается площадь опоры, тем самым

положение становится менее устойчивым, увеличиваются колебания. Цель данного положения придать максимально статичное устойчивое положение, которое позволит произвести более точный выстрел. Значит, позади стоящая нога опирается, первая точка опоры это колено, вторая точка опоры это носок сзади стоящей ноги. При этом не допускается просаживание на носок полностью и принятие положение сидя. Иначе данное положение не будет соответствовать требованию мобильности, сложно будет начать движение, то есть совершить какой-то маневр.

Таз, верхний плечевой пояс, корпус располагаются максимально похоже на поло-

жение для стрельбы в верхнем уровне. Необходимо средства бронезащиты расположить по направлению противника. Голову удерживать вертикально. Локоть слабой руки, удерживающей оружие за пистолетную рукоятку, следует прижимать к корпусу для уменьшения площади и повышения устойчивости оружия. Нижняя треть плеча сильной руки, удерживающей оружие за цевьё, опирается на коленный сустав таким образом, чтобы осуществить касание максимальной площадью, чтобы было меньше колебаний.

Объяснив требования к положению для стрельбы с колена (средний уровень), необходимо показать порядок правильного выполнения приема (рисунок 6).



Рисунок 6 – Изготовка для стрельбы с колена

Figure 6 – Knee-jerk shooting

Тренировку в изготовке для стрельбы с колена так же осуществлять сначала по разделениям.

По счёту «Делай, раз» – сделать шаг левой ногой вперёд на одну линию с правой и вынести оружие на линию прицеливания.

Носок впередстоящей ноги направлен в сторону цели.

По счёту «Делай, два» – сесть на сзади стоящую ногу, поставить упор на колено и прицелиться.

Сзади стоящая нога использует 2 точки опоры – носок и колено.

Рука, удерживающая оружие за цевьё (слабая рука), ставится на колено нижней третью плеча. Рука, удерживающая оружие за пистолетную рукоятку (сильная рука), максимально прижата к туловищу для уменьшения площади поражения. Голова удерживается вертикально.

И в целом, «С колена-цель».

Изготовка для стрельбы, лёжа (рисунок 7).



Рисунок 7 – Изготовка для стрельбы лежа

Figure 7 – Prone firing gear

При стрельбе лёжа обеспечивается минимальный профиль поражения и максимальное количество опор для нашего тела и оружия. Это позволяет вести точный огонь на максимально большие дистанции.

Изменением положения локтей регулируется высота оружия от поверхности земли для создания необходимой линии прицеливания.

Ноги полностью выпрямлены, пятки прижаты к земле и сведены вместе для уменьшения площади поражения (как показывает опыт СВО, по количеству осколочных ранений в область паха).

Также может использоваться альтернативная изготовка, когда правая нога подтягивается выше к корпусу туловища. Это уменьшает давление на диафрагму и позволяет военнослужащему быстрее встать.

Тренировку в изготовке для стрельбы лёжа осуществлять сначала по разделениям в следующей последовательности.

По счёту «Делай, раз» – принять промежуточное положение корточка-колени и вывести оружие на линию прицеливания.

По счёту «Делай, два» – вывести опорную руку и перейти в положение лёжа.

И в целом, «Лёжа-цель».

Завершать техническую тренировку рекомендуется отработкой смены магазина различными способами. Существует 2 способа смены магазина – вынужденная и тактическая.

Вынужденная смена магазина применяется в ситуациях, когда у стрелка произошёл полный расход боеприпасов и его задача максимально быстро перезарядить оружие.

Тренировку в вынужденной смене магазина осуществлять сначала по разделениям в следующей последовательности.

По счёту «Делай, раз» – необходимо быстро избавиться от пустого магазина.

По счёту «Делай, два» – извлечь полный магазин, присоединить и не меняя положения оружия дослать патрон в патронник, принять положение для стрельбы, имитируя ведение прицельного огня.

Далее рекомендуется осуществить тренировку в целом.

Причиной тактической смены магазина является хотя бы один выстрел. Необходимо выполнить ряд условий при выполнении тактической смены магазина.

Первое условие – отсутствие активного огневого контакта и видимых непораженных целей. Второе условие – наличие укрытия и прикрытия огнем товарища.

По счёту «Делай, раз» – убрать приклад под мышку, важно, чтобы органы управления оружием находились в зоне видимости стрелка.

По счёту «Делай, два» – берем магазин таким образом, чтобы безымянный мизинец находился под нижней крышкой. То есть не прихватываем его близко к подавателю. Далее методом наложения накладываем магазин таким образом, чтобы подаватель был не ниже крышки ствольной коробки. Отсоединяем частично израсходованный магазин, присоединяем полный. После того как произвели смену, частично израсходованный магазин убираем либо в сумку для сброса, либо в тот самый подсумок, откуда извлекли предыдущий магазин, но убираем уже подавателем вверх.

Оружие готово к производству выстрела.

И в целом, «Цель».

В конце технической тренировки необходимо провести краткий разбор.

Продемонстрированные элементы и действия с оружием являются начальным этапом огневой подготовки, для формирования устойчивого навыка они требуют целенаправленного, многократного и осознанно-

го повторения, это и отрабатывается на технических тренировках.

Заключение

Таким образом, в условиях современных военных конфликтов и сложных боевых задач техническая тренировка в стрельбе играет ключевую роль в профессиональной подготовке военнослужащих. Комплексная тренировка, состоящая из общефизической разминки и технической тренировки, является критически важной не только для формирования физических навыков, но и для развития когнитивных и психомоторных способностей военнослужащего. Её включение в тренировочный план должно быть систематическим и продуманным, обеспечивая всестороннее развитие стрелка. Эффективная подготовка военнослужащих невозможна без учета и интеграции технической тренировки и общих

физически нагрузочных элементов. Обе эти составляющие необходимо рассматривать как бинарные компоненты, которые в совокупности обеспечивают формирование полноценных профессиональных способностей военнослужащих. Такой подход способствует не только повышению боевой эффективности, но и обеспечивает психологическую и физическую готовность. А методики технической тренировки должны быть разносторонними и адаптируемыми к условиям, в которых будут действовать стрелки. Включение таких компонентов, как симуляторы, биомеханический анализ, стресс-тренировки и активная обратная связь обеспечивает всестороннее развитие стрелковых навыков, делая их более эффективными и готовыми к выполнению задач в различных условиях.

Список источников

1. Белов А. А. Разминка и ее роль в тренировочном процессе. Воронеж: Центр, 2020. 273 с.
2. Григорьев М. С. Физическая культура и здоровье. Омск: Омский университет, 2021. 186 с.
3. Джонс Р. Биомеханика стрельбы: теория и практика. Лондон: Изд-во, 2015. 368 с.
4. Иванов И. И. Основы идиомоторного обучения. М., 2005. 320 с.
5. Иванов П. П. Использование симуляторов в военной подготовке. Казань: Научное издательство, 2017. 400 с.
6. Иванова Л. К. Комплексный подход к подготовке стрелков // Армейский Вестник. 2018. № 1. С. 127–136.
7. Ковалев И. Механизмы реабилитации после травм в армии // Журнал медицинских исследований. 2021. № 34(1). С. 45–49.
8. Кузнецов Н. Н. Основы автоматизации стрелкового навыка // Военное обучение. 2021. № 2. С. 98–105.
9. Кузнецов И. Н. Практическая стрельба: методика и тренировка. Казань: Университетская книга, 2019. 302 с.
10. Курс стрельб из стрелкового оружия, гранатометов, огнеметов, переносных противотанковых комплексов, боевых машин и танков войск национальной гвардии Российской Федерации. Приказ ГУПВ войск национальной гвардии Российской Федерации № 16 от 19 сентября 2023 г. 491 с.
11. Магомедов М. К. Система психологической подготовки курсантов при обучении стрельбе из пистолета Макарова / М. К. Магомедов, А. И. Свиридов // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 1(26). С. 219–227.
12. Методические рекомендации по огневой подготовке для соединений, частей и подразделений войск национальной гвардии Российской Федерации. М., 2017.
13. Орлов В. Ю. Основы стрелковой подготовки. М. : Военное издательство, 2018. 250 с.
14. Павлов А. И. Техника владения оружием. Издание XXI века. СПб., 2020. 320 с.
15. Петров В. Г. Полевые учения и огневая подготовка. СПб. : Наука, 2018. С. 56–58.
16. Петров Б. В. Наставничество в стрелковой подготовке. Екатеринбург: Изд-во «Наставник», 2021. 230 с.
17. Петров П. П. Психологические аспекты стрелкового спорта / П. П. Петров, С. С. Сидоров // Психология и спорт. 2010. № 3. С. 85–92.
18. Сидоров Д. Б. Психологические аспекты подготовки стрелков. Новосибирск: Изд-во, 2020. 275 с.
19. Смирнова Е. В. Стрелковая тренировка в военных условиях // Журнал Военной Психологии. 2019. № 4. С. 54–60.
20. Смит Дж. Развитие стрелковых навыков: современные методы. Нью-Йорк: Изд-во, 2011. 250 с.

References

1. Belov A. A. Razminka i ee rol' v trenirovochnom processe. Voronezh: Centr, 2020. 273 s. (In Russ.).
2. Grigor'ev M. S. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e. Omsk: Omskij universitet, 2021. 186 s. (In Russ.).
3. Dzhons R. Biomekhanika strel'by: teoriya i praktika. London: Izd-vo, 2015. 368 s. (In Russ.).
4. Ivanov I. I. Osnovy idiomotornogo obucheniya. M., 2005. 320 s. (In Russ.).
5. Ivanov P. P. Ispol'zovanie simulyatorov v voennoj podgotovke. Kazan': Nauchnoe izdatel'stvo, 2017. 400 s. (In Russ.).
6. Ivanova L. K. A comprehensive approach to the training of shooters // Armejskij Vestnik. 2018;1: 127–136. (In Russ.).
7. Kovalev I. Mechanisms of rehabilitation after injuries in the army // Zhurnal medicinskih issledovanij. 2021;34(1): 45–49. (In Russ.).
8. Kuznecov N. N. Basics of automating a shooting skill // Voennoe obuchenie. 2021;2: 98–105. (In Russ.).
9. Kuznecov I. N. Prakticheskaya strel'ba: metodika i trenirovka. Kazan': Universitetskaya kniga, 2019. 302 s. (In Russ.).
10. Kurs strel'b iz strelkovogo oruzhiya, granatometov, ognemetov, perenosnyh protivotankovyh kompleksov, boevyh mashin i tankov vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. Prikaz GUPV vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii № 16 ot 19 sentyabrya 2023 g. 491 s. (In Russ.).
11. Magomedov M. K. The system of psychological training of cadets in Makarov pistol shooting / M. K. Magomedov, A. I. Sviridov // Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;1(26): 219–227. (In Russ.).
12. Metodicheskie rekomendacii po ognevoj podgotovke dlya soedinenij, chastej i podrazdelenij vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. M., 2017. (In Russ.).
13. Orlov V. YU. Osnovy strelkovoj podgotovki. M. : Voennoe izdatel'stvo, 2018. 250 s. (In Russ.).
14. Pavlov A. I. Tekhnika vladeniya oruzhiem. Izdanie XXI veka. SPb., 2020. 320 s. (In Russ.).
15. Petrov V. G. Polevye ucheniya i ognevaya podgotovka. SPb. : Nauka, 2018. S. 56–58. (In Russ.).
16. Petrov B. V. Nastavnichestvo v strelkovoj podgotovke. Ekaterinburg: Izd-vo «Nastavnik», 2021. 230 s. (In Russ.).
17. Petrov P. P. Psychological aspects of shooting sports / P. P. Petrov, S. S. Sidorov // Psihologiya i sport. 2010;3: 85–92. (In Russ.).
18. Sidorov D. B. Psihologicheskie aspekty podgotovki strelkov. Novosibirsk: Izd-vo, 2020. 275 s. (In Russ.).
19. Smirnova E. V. Shooting training in military conditions // Zhurnal VoЕННОJ Psihologii. 2019;4: 54–60. (In Russ.).
20. Smit Dzh. Razvitie strelkovykh navykov: sovremennye metody. N'yu-Jork: Izd-vo, 2011. 250 s. (In Russ.).

Информация об авторах

М. К. Магомедов – кандидат социологических наук

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 26.11.2024;
одобрена после рецензирования 02.12.2024;
принята к публикации 20.03.2025.

Information about the authors

M.K. Magomedov – Candidate of Sciences (sociology)

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

The article was submitted 26.11.2024;
approved after reviewing 02.12.2024;
accepted for publication 20.03.2025.