

Шило Олексій Миколайович,

ORCID ID: 0009-0005-7967-1468

аспірант

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського***Петров Олег Євгенович,**

ORCID ID: 0009-0006-9526-5483

*Президент національної федерації практичної стрільби України,**Заслужений тренер України з практичної стрільби*

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОСТРІЛУ З ПІСТОЛЕТА У ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ

BASIC TECHNIQUES FOR SHOOTING A PISTOL IN PRACTICAL SHOOTING

У статті розглянуто технічні особливості виконання пострілу у практичній стрільбі з пістолета, що є актуальним напрямом у системі прикладних і спортивних навичок володіння вогнепальною зброєю. Практична стрільба (IPSC) є динамічною дисципліною, яка об'єднує точність, швидкість і адаптацію до змінних умов. Метою дослідження встановити особливості виконання технічних елементів цілісного пострілу у практичній стрільбі.

Встановлено, що практична стрільба – це складно-координований, динамічний вид стрілецького спорту. Однією з особливостей цього виду спорту є значна кількість технічних елементів, які присутні у змагальних та тренувальних вправах та їхньою варіативністю.

У роботі здійснено аналіз техніки виконання основних стрілецьких елементів: положення тіла (стійка), хвату, прицілювання, роботи зі спусковим гачком, переміщення зі зброєю та перезаряджання. Також у роботі виділено основні загальні технічні елементи у практичній стрільбі та запропоновано відповідну схему. Описано загальну структуру технічного виконання пострілу з пістолету у практичній стрільбі.

Також, у роботі підкреслено, що стрілець має володіти не лише стабільною моторикою, але й вмінням здійснювати постріли під час активного руху, при збереженні прицільної лінії та контролю за безпекою. Особливу увагу приділено аналізу найпоширеніших технічних помилок та умов їх виникнення в процесі виконання пострілу у динаміці. Практична цінність дослідження полягає у можливості використання результатів для вдосконалення навчального процесу спортсменів, інструкторів і початківців у сфері практичної стрільби. Запропоновані підходи сприятимуть підвищенню ефективності техніко-тактичної підготовки та безпечності виконання вправ у реальних змагальних ситуаціях. У перспективі доцільним є подальше дослідження біомеханічних аспектів виконання пострілу в русі та адаптації тренувальних методик до індивідуальних характеристик стрільців.

Ключові слова: практична стрільба, техніка стрільби з пістолету, стрілецька майстерність, технічна підготовка, IPSC.

The article notes the technical features of performing a shot in practical pistol shooting, which is a relevant direction in the system of applied and sports skills of firearms possession. Practical shooting (IPSC) is a dynamic discipline that provides accuracy, speed and adaptation to changing conditions. The research method is to establish the features of performing the technical elements of a cellular shot in practical shooting.

It has been established that practical shooting is a complex, coordinated, dynamic type of shooting sport. One of the features of this type is a significant number of technical elements that are present in competitive sports and training competitions and their variability.

The paper analyzes the technique of performing the main shooting elements: body position (stand), grip, aiming, trigger work, movement with weapons and reloading. The paper also highlights the main general technical elements in practical shooting and proposes a corresponding scheme. The general structure of the technical execution of a pistol shot in practical shooting is described.

Also, the work emphasizes that the shooter must have not only stable motor skills, but also the ability to fire shots during active movement, while maintaining the aiming line and controlling safety. Particular attention is paid to the analysis of the most widespread technical errors and the conditions for their occurrence in the process of executing a shot in dynamics. The practical value of the study lies in the possibility of using the results to improve the educational process of athletes, instructors and beginners in the field of practical shooting. The proposed approaches contribute to increasing the effectiveness of technical and tactical training and the safety of performing exercises in real competitive situations. In the future, it is advisable to further

study the biomechanical aspects of executing a shot in Russia and adapt training methods to the individual characteristics of shooters.

Key words: practical shooting, pistol shooting technique, shooting skill, technical training, IPSC.

Постановка проблеми. Сьогодні у світі спостерігається зростання популярності прикладних і тактико-спортивних видів стрільби, зокрема практичної стрільби (IPSC) [7; 9; 10; 11]. Тому зростає й потреба в ґрунтовному науковому аналізі технічних аспектів виконання пострілу в цих дисциплінах. На відміну від відносно статичних дисциплін (кульова стрільба), в якій увага, здебільшого, зосереджена на стабільності та точності, у практичній стрільбі навпаки – у поєднанні динаміки, швидкості реакції, точності та адаптивності до змінної обстановки [2; 3; 6; 8].

Проблема даного напряму дослідження полягає в тому, що більшість наукових праць у галузі стрілецької підготовки скеровані на відносно статичні види стрільби, тоді як специфіка техніки виконання пострілу у динамічних видах є недостатньо вивченою [1; 2; 3; 8].

Так, постріл у практичній стрільбі є не ізольованим технічним актом, а частиною комплексної дії, яка також включає переміщення, зміну положень, контроль зброї під час стресу та високий темп виконання вправ [1; 7; 8].

Окрім того, динамічні види стрілецького спорту є ефективним засобом тренувань та підготовки курсантів, військовослужбовців, поліцейських тощо [6; 7]. Зокрема, виділяємо практичну стрільбу та стрілецький хортинг [7; 8; 10; 11].

За для підвищення ефективності навчання та підготовки кваліфікованих стрільців, вважаємо за необхідне поглиблювати знання та покращення і модернізації методичної літератури, зокрема й того, що стосується техніко-тактичних особливостей стрілецького спорту.

Аналіз останніх джерел. Дослідження, присвячені динамічній стрільбі, зокрема практичній, залишаються обмеженими, хоча і зустрічаються в науковому полі за останні роки присвячені цій дисципліні [5; 7; 10; 11]. Суть цих робіт полягає у використанні практичної стрільби як засобу спеціальної стрілецької підготовки військовослужбовців та поліцейських [1; 7]. Хоча все одно констатуємо, що в українській та зарубіжній науково-практичній літературі техніко-тактична підготовка стрільців розглядається переважно в контексті кульової стрільби (I.S.S.F.). Так, існують значна кількість наукових досліджень, які є дотичними до цього виду діяльності (Виноградський, Грибовський, Демічковський) [2; 3].

Таким чином, стверджуємо про необхідність глибших досліджень у цьому науковому

сегменті для підґрунтя для подальших досліджень та розробки практичних та методичних рекомендацій для кращої і ефективнішої підготовки спортсменів.

Мета роботи: встановити особливості виконання технічних елементів цілісного пострілу у практичній стрільбі з пістолету.

Методи дослідження: У процесі дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз наукової та методичної літератури, теоретичне узагальнення, системний підхід, порівняльний аналіз, педагогічне спостереження, а також аналіз відеоматеріалів, що стосуються техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких дисциплінах.

Особливу увагу приділено вивченню джерел українською та англійською мовами. Огляд і порівняння сучасних наукових праць здійснювалися із використанням міжнародних наукометричних баз Scopus, Web of Science та Google Scholar. Тематика опрацьованої літератури охоплювала різновиди стрілецьких видів спорту, змагальну діяльність, сучасні прицільні пристрої та їхню ефективність, а також особливості технічної й тактичної підготовки спортсменів.

Завдання:

1. Уточнити схему загальних технічних елементів у прикладній стрільбі із врахуванням особливостей структури рухових дій.
2. Описати структуру цілісного пострілу з пістолету у практичній стрільбі.
3. Обґрунтувати методику виконання цілісного пострілу з урахування початкових вихідних положень тіла спортсмена.

Результати дослідження. Практична стрільба – це складно-координований вид стрілецького спорту динамічного характеру [8], який відзначається певними особливостями. По-перше, на відміну від статичної стрільби (кульова, стендова) у цьому виді спорту, крім базових стрілецьких технічних елементів (прицілювання, стійка тощо), присутні й інші, зокрема: перезаряджання, пересування зі зброєю та без неї, використання укриттів, подолання бар'єрів тощо [1; 8; 9]. По-друге, практична стрільба вирізняється значною кількістю різноманітних технічних елементів під час виконання змагальних та тренувальних вправ. По-третє, практична стрільба передбачає використання декількох видів зброї (карабін, пістолет), виконання різних технічних дій. Враховуючи

вище зазначене, слід взяти до уваги, що оволодіння навичками практичної стрільби вимагає ґрунтовної технічної підготовки спортсменів [5].

Після детального аналізу наукової та методичної літератури українських та закордонних авторів ми прийшли до висновку, що проблема підготовки спортсменів, зокрема, питання методики оволодіння технікою виконання вправ у практичній стрільбі, висвітлена недостатньо. Чимало уваги приділено опису поетапного процесу технічної підготовки спортсменів. Проте, на нашу думку, першочерговим є опис, систематизація та класифікація технічних елементів у практичній стрільбі.

Техніка стрільби – це комплекс раціональних рухових дій стрільця, які спрямовані на високий спортивний результат у певному виді стрільби [3; 4; 6]. Процес оволодіння цією технікою та удосконалення спортсменом своєї вправності складається з певних послідовних етапів: формування уявлення про влучний постріл і настанови на його вивчення; оволодіння засадами техніки стрільби; вибір найбільш раціональної структури руху (кінематичної або динамічної) під час виконання пострілу та стрілецьких вправ (при цьому слід враховувати індивідуальні особливості спортсменів); удосконалення доцільної варіативності техніки стрільби за наявності чинників завади, що змінюються, та особливостей функціонального стану організму; підвищення рівня надійності та результативності виконання стрілецьких вправ під час екстремальних змагальних умов [1].

У практичній стрільбі ми пропонуємо виділяти такі загальні технічні елементи: хват зброї, стійка, прицілювання, контроль дихання, обробка спускового гачка, переміщення зі зброєю (при цьому слід враховувати індивідуальні особливості спортсменів); удосконалення доцільної варіативності техніки стрільби за наявності чинників завади, що змінюються, та особливостей функціонального стану організму; підвищення рівня надійності та результативності виконання стрілецьких вправ під час екстремальних змагальних умов [1].

Проте слід зазначити, що ця схема є неповною і потребує подальшого вдосконалення. Але вона є універсальною, оскільки її можна використовувати як під час характеристики рухових дій при стрільбі з карабіна, так і при стрільбі з пістолета. Однак слід взяти до уваги, що ці технічні елементи відрізняються виконанням в залежності від типу зброї.

У цій роботі ми пропонуємо детально розглянути різні технічні елементи виконання вправ у практичній стрільбі з використанням пістолета.

Аналіз літератури дав нам змогу виділити такі способи утримання пістолета: дворучний хват, хват сильною рукою та хват слабкою рукою [1; 4; 6].

Найбільш широко у практичній стрільбі застосовується дворучний хват, який є універсальним. За такого хвату сильна рука міцно охоплює руків'я пістолета, а вказівний палець при цьому розміщується на спусковому гачку таким чином, щоб натискання виконувала остання фаланга.

Кисть слабкої руки накладається на кисть сильної руки так, щоб передпліччя розміщувалось приблизно під кутом 45° . Таке положення слабкої руки забезпечує додаткову підтримку сильній руці і контроль за її дією. Третя фаланга вказівного пальця слабкої руки повинна впиратися у нижню частину спускової скоби. Інші пальці слабкої руки, для підсилення стабільності хвату сильної руки, охоплюють руків'я пістолета [1; 4].

Згідно із педагогічними спостереженнями, розподіл зусиль на обидві руки є приблизно рівним – по 50 % на кожну. Великий палець слабкої руки залишається розслабленим і скерованим у напрямку цілі. Великий палець сильної руки знаходиться паралельно до затвора [1].

При правильному дворучному хваті основа великого пальця сильної руки та долоня слабкої



Рис. 1. Загальні технічні елементи у практичній стрільбі

руки мають щільно прилягати; між ними немає бути зазору. На цей факт слід звертати особливу увагу. Вид згори при дворучному хваті має бути таким: положення рук і корпусу з пістолетом за формою має нагадувати рівнобедрений трикутник.

У позиції дворучного хвата долоні повинні обхоплювати зброю, плечі мають бути розслаблені й опущені, корпус розташовується перпендикулярно до лінії вогню, руки дещо зігнуті в розведених у сторони ліктях. Пістолет розміщується точно на лінії «очі–ціль», забезпечуючи тим самим зручне та швидке прицілювання [1].

Наступним способом утримання пістолета, який ми опишемо, є хват сильною рукою. При цьому хваті сильна рука щільно утримує руків'я зброї, вказівний палець останньою фалангою доторкається спускового гачка. Долоня обхоплює пістолет; тулуб стрільця розвернутий у напрямку руки, яка утримує зброю (проте слід дотримуватись такого кута розвороту, який би не перешкоджав стрільцю утримувати пістолет та проводити прицілювання); плече опущене, рука зігнута у лікті; пістолет знаходиться чітко на лінії «очі–ціль» [1; 4; 11].

Останнім розглянемо хват слабкою рукою. При такому хваті положення рук і тулуба такі ж, як і при хваті сильною рукою. Але основну функцію при цьому виконує слабка рука: саме слабка рука щільно утримує руків'я пістолета, а вказівний палець торкається спускового гачка останньою фалангою [1; 4; 11].

У практичній стрільбі під виконання вправ з пістолетом ми виділили 5 основних положень тіла стрільця: стоячи, у присіді, з коліна, лежачи на животі та лежачи на боці.

Використання положення «стоячи» передбачає утримання голови прямо і розташування ніг на ширині плечей. При цьому можливе незначне висування опорної ноги вперед. У положенні «стоячи» спина має бути рівною або трохи зігнутою в попереку, плечі повинні знаходитися перпендикулярно до лінії вогню та бути розслабленими, пістолет перебуває на лінії «очі–ціль» [1].

У присіді, як і у положенні «стоячи», голова утримується прямо, ноги розташовуються на ширині плечей. Стрілець усією стопою має міцно впрятися у підлогу, не відриваючись від неї. Тулуб знаходиться у положенні, яке дозволяє стрільцю якісно робити прицілювання та утримувати пістолет на лінії «очі–ціль» [10].

Для положення «з коліна» потрібно, щоб голова утримувалась прямо, при цьому опорне коліно стрілець обирає довільно. Крім того, у випадку повного присіду можна використовувати для сиди

п'яту зігнутої ноги. Тулуб перебуває у такому положенні, щоб стрілець міг якісно зробити точне прицілювання та утримувати пістолет на лінії «очі–ціль» [11].

Під час перебування у положенні «лежачи на животі» стрілець намагається зробити прогин спини. Робить це таким чином, щоб вивести пістолет на лінію «очі–ціль».

Останнє положення – «лежачи на боці». В такому положенні стрілець повинен зайняти позицію, яка дасть йому змогу вразити мішені швидко, не порушуючи при цьому хвата пістолета. Одна з рук, яка знаходиться ближче до підлоги, має повністю лягти плечем на підлогу. Пістолет виводиться на лінію «очі–ціль» [11].

Дуже важливим є процес виймання пістолета із кобури як один із елементів контролю зброї. Виконання вправи розпочинають з руху сильної руки до пістолета, а слабка рука в цей час розташована у районі сонячного сплетіння. Нижче описано алгоритм дій для людей, у яких домінуючою є права рука.

Захоплення пістолета розпочинається сильною рукою: руків'я пістолета якомога глибше обхоплюється розвилкою між великим і вказівним пальцями та трьома іншими пальцями (середнім, безіменним і мізинцем). При цьому вказівний палець залишається випрямленим уздовж рамки, а великий палець накладається на запобіжник [1].

Пістолет витягують із кобури у вертикальному напрямку вгору, потім розвертають його у бік цілі. Запобіжник вимикають великим пальцем правої руки. Після цього обидві руки на рівні сонячного сплетіння формують дворучний хват [1].

Забезпечуючи стабільність, ліва рука щільно охоплює руків'я поверх пальців правої руки. У випадку непередбачуваної відсутності патрона у патроннику ліва рука, здійснюючи досилання набою, при виведенні зброї вперед відводить затвор назад до крайнього положення [1; 10].

Траєкторія руху зброї нагадує літеру «Г»: спочатку відбувається вертикальний рух вгору, потім – горизонтальний у напрямку цілі. Перш, ніж стрілець перейде до пострілу, у фазі зупинки пістолета виконується плавне й водночас швидке суміщення мушки, цілика і мішені [4; 11].

Під час вихоплення пістолета з кобури дуже важливо контролювати положення тіла: плечі не повинні підніматися, корпус – надмірно нахилитись вперед. Щоб мінімізувати зайві рухи й скоротити час до першого пострілу, основну роботу мають виконувати лише руки. При цьому голова залишається нерухомою, а зброя виводиться точно

на лінію «очі-мішень». Щоб зберегти темп виконання вправи, рекомендується не витрачати надто багато часу на уточнення прицілювання. Саме вихоплення пістолета має бути енергійним, але без різких рухів. Хват правої руки на його руків'ї повинен бути щільним і контрольованим [3; 9; 10].

Після виймання зброї із кобури та зняття її із запобіжника потрібно негайно привести пістолет у бойову готовність. У точці зустрічі рук, приблизно навпроти сонячного сплетіння, починається досилання набою в патронник. Для зручності рекомендується у цей момент повернути пістолет затвором на чверть оберту у напрямку лівої руки.

Потенційно небезпечно накривати вікно затвора долонею. Після того, як затвор вивільняється з утримання, зброю у процесі руху вперед повертають у вертикальне положення. При цьому ліва рука, формуючи повноцінний дворучний хват, охоплює руків'я; в той же час вказівний палець сильної руки накладається на спусковий гачок і починає його плавно натискати, проходячи холостий хід [6].

Під час тренувань для контролю роботи обох рук рекомендується використовувати периферійний зір. Якщо з'являються помилки, доцільно знизити темп виконання вправи: вихоплення пістолета слід здійснювати усвідомлено, плавно та ритмічно. Рух зброї має бути безперервним, тому у момент досилання патрона в патронник важливо уникати зупинок.

Поширеною помилкою під час наведення зброї є «закидання» ствола догори: у цьому випадку пістолет частково закриває мішень, що уповільнює прицілювання. До типових помилок належать і випадки, коли стрілець спочатку опускає пістолет вниз, випрямляючи руки в ліктях, а потім підводить зброю знизу до мішені. Така траєкторія, особливо під час стрільби по рухомих цілях, ускладнює фокусування і на прицільних пристроях, і на самій мішені [1].

Щоб усунути вище перелічені недоліки, необхідно ретельно контролювати траєкторію руху зброї – вона має бути прямою і стабільною, а ствол під час виведення на ціль повинен залишатися у положенні, паралельному до землі. У момент досилання патрона в патронник руки слід тримати перед грудьми – саме з цього положення найбільш зручно і надійно продовжити рух до цілі [4; 6].

Завершення пострілу вимагає посиленої уваги і до стабільності кистей. Їх слід зафіксувати, а не використовувати для корекції напрямку ствола.

Усі перелічені помилки не тільки негативно впливають на якість стрільби, а й збільшують загальний час виконання вправи.

Для підвищення рівня техніки стрільби рекомендується активно практикувати холості постріли. Особливою ефективністю відзначаються поетапні тренування перед дзеркалом. Такі тренувальні вправи сприяють формуванню навичок, відпрацьованих до автоматизму. Дотримуючись правил техніки безпеки, вправи з досилання патрона у патронник варто виконувати виключно з навчальними патронами або зі зброєю без магазину.

Наступним важливим технічним елементом у стрільбі з пістолета є процес перезаряджання зброї. Його умовно можна поділити на 2 групи:

- тактична перезарядка;
- екстрена перезарядка.

Під час тактичної перезарядки дії проводяться в обраний стрільцем час та у визначеному ним місці. Запасний магазин дістається перед тим, як зі зброї виймається неповний магазин [1; 10].

Сильна рука, яка утримує пістолет, згинається у ліктьовому суглобі та приводиться до корпусу зброї. В той самий момент слабка рука звільняється від хвату і направляється до запасного магазину [11].

Процес тактичної (оперативної) перезарядки зброї передбачає чітко скоординовану взаємодію обох рук. Слабка рука бере новий магазин так, щоб його кришка впиралася у центр долоні. Вказівний палець при цьому лягає на передню грань магазину, а три інші (середній, безіменний і мізинець) – охоплюють його нижню частину. Рух руки з магазином відбувається по прямій траєкторії – від підсумка до пістолета.

У момент наближення нового магазину великий палець сильної руки натискає кнопку фіксатора і вже використаний магазин викидається. Відразу після цього новий магазин слабкою рукою вставляється у шахту. Захоплення при цьому здійснюється великим, вказівним і середнім пальцями. Слабку руку після вставлення магазину потрібно повернути на пістолет для формування дворучного хвату.

На відміну від тактичної, екстрена перезарядка виконується вимушено, тоді, коли в магазині закінчилися боеприпаси і пістолет стає на затворну затримку. У такому випадку використаний магазин швидко скидається на землю, а новий виймається з підсумка і вставляється у зброю. Після цього рукою або за допомогою механізму затвор знімають із затримки [1].

Після виконання останнього пострілу затвор ставиться на затворну затримку і стрілець прибирає вказівний палець зі спускового гачка.

При цьому сильну руку зі зброєю слід зігнути у лікті та підтягнути ближче до корпусу, тим самим забезпечуючи стабільність рухів і скорочення часу на відновлення боєготовності [4; 6; 11].

Одночасно зі скиданням використаного магазину слабка рука звільняється від хвату і направляється до запасного магазину. Його захоплення виконується таким чином, щоб кришка впиралася у центр долоні, вказівний палець розміщувався вздовж його передньої грані, а середній, безіменний і мізинний пальці фіксували нижню частину магазину.

Після цього магазин чітким рухом вставляється у руків'я пістолета, затвор знімається із затворної затримки, і стрілець, аналогічно до стандартного завершення тактичної перезарядки, миттєво формує дворучний хват [1].

В ході тренувань слід приділяти особливу увагу відпрацюванню всіх можливих варіантів перезарядки зброї, незалежно від її групи: тактичної, екстреної чи умовної (за заданим сигналом або сценарієм).

Треба мати на увазі, що для забезпечення швидкого доступу до магазину, запасний магазин повинен розміщуватися на боці слабкої руки, набоями донизу та у напрямку «назад». Це дозволяє інтуїтивно здійснити швидке й точне захоплення під час динамічних дій.

На пістолетах типу ПМ магазин виймають шляхом віджимання пружини у нижній частині. Для цього після прийняття рішення про заміну магазину сильна рука приводиться до корпусу. Слабка рука при цьому звільняється від хвату, а великий палець переміщується на защіпку і віджимає її. А далі енергійним рухом «вниз–вліво» вказівним та безіменним пальцями виймається магазин. Виймання запасного магазину та зарядку зброї здійснюють відповідно до розглянутих вище прийомів [1].

Під час усіх описаних дій перезарядки вказівний палець сильної руки знаходиться на рамці поза межами спускового гачка.

Надзвичайно важливим технічним елементом у практичній стрільбі є прицілювання. Різновиди прицілювання залежать від типу зброї, прицільних пристроїв, а також від дистанції стрільби (до 25 метрів; більше 25 метрів) [7].

Відомо, що заплющення одного ока призводить до зниження гостроти зору на 20–25 %, а це спричиняє додаткову зорову напругу. У загальній практиці прикладної стрільби, за умови відсутності індивідуальних офтальмологічних обмежень, рекомендується здійснювати прицілювання обома

очима. Враховуючи, що у повсякденному житті ми використовуємо бінокулярну систему зору, ключовим при стрільбі є визначення домінантного (ведучого) ока, що бере на себе основне навантаження при фокусуванні на прицілі.

Під час прицілювання особливості роботи органів зору мають індивідуальний характер, проте прицілювання одним оком у практичній стрільбі є небажаним. Такий підхід має ряд недоліків: значне звуження поля зору, уповільнення переведення зброї з однієї цілі на іншу, зниження ефективності просторового контролю [1].

Дистанція стрільби, а також вимоги до точності та швидкості ураження мішені визначають різні способи прицілювання. Зокрема, під час виконання стрільби з дистанції 25 метрів перевага надається точності. У такому випадку стрілець фокусується на прицільних пристроях – прицільній планці та цілику, а мішень залишається візуально розмитою. Постріл виконується з максимальною концентрацією й плавним, контрольованим натисканням на спусковий гачок [1].

Цей тип прицілювання вимагає стійкої уваги до положення та руху прицільних елементів, а також чутливого сенсорного контролю з боку пальця на спуску. Зосередження уваги на координаті між візуальним сприйняттям і моторикою забезпечує низький вплив емоційних чинників на стрільця (наприклад, хвилювання під час очікування пострілу). А це водночас сприяє підвищенню загальної ефективності стрільби [4; 6].

Під час прицілювання на дистанціях від 25 метрів рекомендується забезпечувати візуальне сприйняття крізь прицільні пристрої, фокусуючи погляд безпосередньо на мішені. При такому варіанті прицілювання прицільна планка та цілик сприймаються дещо розмитими, проте залишаються правильно суміщеними в центральній зоні цілі. Натискання на спусковий гачок при цьому виконується плавно й контрольовано. Зосередження зору на мішені забезпечує ширше охоплення навколишньої обстановки та кращий контроль потенційних цілей, що сприяє підвищенню швидкості й точності ураження декількох об'єктів [5; 6].

На результативність стрільби суттєво впливає й обробка спускового гачка. Цей процес є одним із ключових елементів техніки стрільби. Незважаючи на те, що під час стрільби необхідна висока динаміка дій, натискання на спусковий гачок все ж повинно бути контрольованим, плавним і рівномірним. З метою зменшення часу спуску та недопущення надто різкого руху, цей процес доцільно ініціювати ще до повного винесення зброї в напрямку

цілі – відразу після розміщення вказівного пальця на спусковому гачку. Такий прийом дозволяє ще до моменту початку прицілювання пройти холостий хід спускового механізму. У фазі уточнення прицілювання натискання повинно бути завершено точно та впевнено, проте без надмірного зусилля. Аналогічний алгоритм дій застосовується і під час виконання сплітів (двох пострілів поспіль) [1; 4].

Для забезпечення ефективної координації усіх дій і скорочення часових витрат, доцільно не відпускати повністю спусковий гачок після пострілу. Таким чином, палець залишається у контакті з його поверхнею. Ритм стрільби має відповідати індивідуальним можливостям стрільця щодо забезпечення прийнятного рівня влучності. При цьому зусилля, що прикладається вказівним пальцем до спускового гачка, повинно бути чітко спрямоване паралельно до осі каналу ствола. Відхилення від цього вектора призводить до кутової дестабілізації зброї і перешкоджає точно уразити ціль.

У ході дослідження зафіксовано, що контроль над зброєю суттєво ускладнюється через надмірне фізичне або психоемоційне напруження, яке може призвести до виникнення тремору верхніх кінцівок. У такому випадку доцільно оптимізувати силу утримання пістолета, звернувши особливу увагу на рівень м'язового напруження безіменного пальця та мізинця сильної руки. Якщо не вдається втримати оптимальний контроль над руків'ям, можна скористатися таким прийомом: для зниження загального м'язового тонуусу злегка відвести мізинець від поверхні руків'я. У випадку, коли тремор має психоемоційне походження, рекомендовано переключити увагу стрільця на виконання базових технічних елементів – стабілізацію зброї, контроль дихання, прицілювання та натискання на спусковий гачок. Така зміна фокусу уваги сприяє значному зниженню емоційного навантаження та покращує загальну контрольованість дій [6].

Ще одним надзвичайно важливим технічним елементом є переведення зброї з однієї цілі на іншу відразу після ураження першої мішені. Від цього етапу залежить загальна динаміка та результативність стрільби, адже час, витрачений на переведення зброї між цілями, безпосередньо впливає на загальний темп виконання вправи. Щоб зменшити цей часовий інтервал, рекомендовано дотримуватися такого алгоритму дій:

1. Після ураження цілі першими рухаються очі, фіксуючи наступну мішень.

2. Далі у напрямку фіксації погляду повертається голова.

3. Після цього відбувається синхронний поворот корпусу, що переміщує пістолет прямолінійно до нової цілі, на якій вже сфокусовано зір.

Узгоджене виконання усіх цих етапів забезпечує швидке та контрольоване переведення зброї, що є основним важелем для досягнення високих результатів у практичній стрільбі.

Натискання на спусковий гачок під час прицілювання здійснюється, коли прицільні пристрої суміщаються з мішенню. Коли відбувається переведення зброї у напрямку нової цілі, доречно продовжувати тримати палець на спусковому гачку. Це дозволить скоротити час між пострілами, при цьому зберігаючи контроль за процесом стрільби.

При переведенні пістолета на нову ціль відбувається синхронна робота основних сегментів опорно-рухового апарату. Так, оберти корпусу тіла виконуються за допомогою ніг, що забезпечує стійкість стрільця. Поширеною помилкою при переведенні зброї з однієї цілі на іншу є або недосягнення, або надмірне перенесення пістолета відносно нової цілі. Коли погляд фіксується на прицільних пристроях, то при спробі переміщення зброї ускладнюється точне наведення на центр мішені. Особливо це помітно при переведенні зброї на значні кути, що можуть досягати 180° (наприклад, при ураженні цілей, розташованих по обидва боки від стрільця). Щоб уникнути надмірної траєкторії руху у вигляді півкола, потрібно спочатку наблизити зброю до себе, а потім - здійснити поступовий рух у напрямку нової цілі. У завершальній фазі переміщення важливо виконати плавне наведення пістолета з вирівнюванням прицільних пристроїв. Застосування такого методу забезпечує більший контроль за процесом стрільби, дозволяє зменшити втрати часу та сприяє точному прицілюванню до здійснення пострілу [4; 7; 10].

Залежно від розташування мішеней та власної стратегії виконання вправи у динамічній стрільбі стрілець самостійно обирає траєкторію свого переміщення [8]. При цьому ключовим моментом залишається дотримання правил безпеки у поведженні зі зброєю. Під час пересування пістолет потрібно постійно утримувати у напрямку цілей і зберігати його на рівні верхньої частини грудей. Вказівний палець повинен бути знятий зі спускового гачка аж до моменту початку прицілювання на наступну ціль.

Якщо дозволяють умови, стрілець повинен заздалегідь оцінити розташування мішеней, укриттів і визначити оптимальний маршрут пересування. Адже ефективне планування траєкторії руху

дозволяє зменшити тривалість виконання вправи та уникнути помилок під час зміни позицій.

Коротке переміщення (на відстань одного-трьох кроків) виконується без зміни хвату. У цьому випадку пістолет утримується обома руками на рівні верхньої частини грудей, а ствол спрямований у бік цілей. Після виконання останнього пострілу стрілець негайно прямує у напрямку нової позиції, не забувши при цьому обов'язково прибрати вказівний палець зі спускового гачка. Швидкому відновленню прицілювання після зупинки дозволяє збереження стабільного положення зброї та фокус на потенційній мішені [6].

Дослідження та практичний досвід демонструють, що в процесі підходу до нової вогневої позиції ефективно розпочинати наведення зброї ще за кілька кроків до зупинки. Це дозволяє скоротити час до моменту прицілювання та здійснення пострілу. Рух варто виконувати з дещо зниженим центром ваги, утримуючи тіло на злегка зігнутих ногах, що підвищує стійкість і контроль під час зупинки. Завершення переміщення також доцільно виконувати без зміни положення центру ваги, із збереженням напівзігнутого положення колін. Це сприяє швидшому переходу до стрілецької стійки та забезпечує швидкий старт до наступної позиції.

Довге переміщення (більше 3-х кроків) передбачає зміну техніки: для забезпечення більш динамічного бігу слабка рука відпускає пістолет. У цей момент сильна рука утримує зброю біля грудей, зберігаючи ствол спрямованим у бік мішеней, а вказівний палець – розміщеним на спусковій скобі. Контроль над напрямком ствола важливо зберігати протягом усього переміщення. Початок руху має супроводжуватись максимальним прискоренням, а гальмування – бути завчасним та контрольованим. Такий прийом дозволяє оперативно перейти у стрілецьку позицію з подальшим прицілюванням [4; 6].

Якщо відстань між позиціями перевищує 5 метрів, то швидкість руху має бути максимальною, з обов'язковим дотриманням правил техніки безпеки. В таких випадках дуже важливо утримувати пістолет у стабільному положенні та заздалегідь починати прицілювання ще до повної зупинки. Такий підхід забезпечить зменшення часу на перехід до стрільби.

Під час досліджень з'ясовано, що переміщення стрільця між укриттями в практичній стрільбі, залежно від дистанції та тактичної ситуації, зазвичай виконується за допомогою декількох типів руху.

Переміщення кроком здійснюється швидким, контрольованим рухом, не допускаючи зайвого

гойдання тулуба. Краща рівновага й плавність пересування досягаються під час виконання кроку з перекочуванням стопи з п'яти на носок. Якщо відстань між укриттями становить 2–3 метри, то стрілець може зберігати дворукий хват пістолета, не порушуючи техніки безпеки та контролю зброї [1].

Переміщення бігом виконується з максимально можливою швидкістю коротким ривком по найбезпечнішій або найкоротшій траєкторії. У цьому випадку особливо важливо контролювати напрям ствола, який має залишатись націленим у бік мішеней протягом усього переміщення [6].

Попередньо, починаючи рух, слід привести зброю у стан повної бойової готовності. Під час переміщення пістолет потрібно утримувати в такому положенні, щоб час на наведення прицілу був максимально коротким, а постріл можна було б виконувати відразу після зупинки. Найоптимальніше положення зброї під час переміщення – близьке до горизонтального, ствол напрямлений при цьому у бік цілей. Слід зауважити, що незначні поступальні й зворотні коливання зброї малої амплітуди все ж допускаються (щоб зберегти ритм руху та координацію). Це не є перешкодою для точного прицілювання та й, крім того, сприяє швидшій зміні позиції.

Найменше складнощів у практичній стрільбі виникає під час переміщення вперед у напрямку розташування мішеней. Рухаючись вперед, стрілець повинен постійно контролювати напрямок ствола і обов'язково тримати його у безпечному положенні. Як правило, під час пересування зброя перебуває у бойовій готовності.

Під час переміщення по траєкторії «назад-вліво» найбільш зручне положення корпусу стрільця – розворот ліворуч, при цьому слід рухатись у напрямку погляду. Пістолет утримується правою рукою і спрямований у бік цілей. Після переміщення на нову позицію стрілець повертається лицем до мішеней і займає стабільну стійку.

У разі переміщення у напрямку «назад-вправо» рекомендовано звільнити ліву руку, а корпус повернути праворуч. У такому положенні пістолет залишається у правій руці і спрямовується у напрямку цілей. Щоб уникнути випадкового перехрестя траєкторії дула з тілом, зброю слід утримуватись на певній відстані від лівого плеча. Вказівний палець потрібно обов'язково зняти зі спускового гачка. Стрілець виконує рух обличчям вперед, постійно контролюючи положення зброї. Наближення стрільця до нової позиції передбачає поворот корпусу ліворуч із одночасним відновленням дворукого хвату [1; 4; 6].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що техніка виконання пострілу у практичній стрільбі є багатокомпонентним процесом, який виходить за межі класичних стрілецьких парадигм. Її ефективність залежить не лише від моторної підготовленості спортсмена, але й від здатності швидко адаптуватись до змінної ситуації, утримувати контроль над зброєю у русі та здійснювати постріл з високою точністю під навантаженням. Виявлені особливості та систематизація основних технічних елементів становлять важливу основу для подальших досліджень та створення дидактичних моделей підготовки у практичній стрільбі. Подібні напрацювання дозволять формувати ефективні тренувальні підходи, що максимально наблизатимуть умови навчання до реальної змагальної чи прикладної ситуації [1; 7; 8; 9; 10].

Висновки:

1. У процесі дослідження було визначено, що техніка виконання пострілу у практичній стрільбі суттєво відрізняється від класичних (статичних) стрілецьких дисциплін. Вона включає комплекс

рухових дій, що поєднують точність, швидкість, адаптацію до умов та варіативність, що зумовлює потребу у спеціалізованій методиці навчання.

2. Запропоновано авторську схему загальних технічних елементів у практичній стрільбі.

3. Проаналізовано специфіку виконання ключових технічних елементів, таких як: стійка, хват, прицілювання, робота зі спусковим гачком, переміщення та перезаряджання зброї. Показано, що кожен з цих елементів має свої особливості у практичній стрільбі, де технічне виконання пострілу тісно пов'язане з просторовим орієнтуванням, часом реагування та стресовими факторами. Визначено найбільш поширені помилки при виконанні та надані рекомендації щодо їх усунення.

4. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування описаних технічних положень для підвищення ефективності підготовки спортсменів-початківців та інструкторів, а також для формування алгоритмів навчання в системі підвищення кваліфікації у сфері прикладної стрільби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Горбатюк С. В., Тимошенко І. О. Вогнева підготовка : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 147 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3338/1/stribla.pdf>
2. Грибовський Р. «Шляхи удосконалення технічної підготовки у стендовій стрільбі / Ростислав Грибовський». *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів (2014) : 54–58.
3. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 54–58.
4. Кисленко Д. П., Михайлов В. В., Петрачков О. В., Юдін В. Д. Пам'ятка керівника стрільби : метод. рекомендації. Київ : НУОУ, 2024. 81 с.
5. Мальцев О. В. Виникнення нової стрілецької дисципліни. Підхід "UTS" (Urban Tactical Shooting) до підготовки стрільця. *Humanities Studies*. 2022. № 12 (89). С. 71–83.
6. Михайлов В. В. Теорія і методика стрільби кульової (пістолет): навч.-метод. посіб. / В. В. Михайлов, Ю. С. Коростильова, О. В. Петрачков. Київ: НУОУ, 2023. 167 с. ISBN 978-617-7187-75-1
7. Федоров В. В., Піскунова О. Б. Роль практичної стрільби в системі вогневої підготовки поліцейських: психологічна складова. *Law and Safety*. 2021. Vol. 80. No. 1. P. 67–71.
8. Шило О., Виноградський Б. Стрілецький хортинг як сучасний вид бойового мистецтва: проблема класифікації та перспективи розвитку. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024 (2). 80–89. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.12>
9. Що таке прикладна стрільба? URL: <https://ipsc.org.ua/shho-take-praktychna-strilba/> (дата звернення 27.06.2025)
10. Frazer W. D. American Pistol Shooting. Skyhorse Publishing Company, Incorporated, 2015. 352 p.
11. The Effects of Innovative Shotgun Shooting Methods on Collegiate Shotgun Shooters / A. A. Wolfe et al. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 2018. Vol. 7, No. 3. P. 57–65.

© О. М. Шило

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0