**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Львівський державний університет внутрішніх справ**

**Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції**

***Факультет № 3***

**Кафедра тактико-спеціальної підготовки**

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Вогнева підготовка»



## Прийоми та правила стрільби з вогнепальної зброї. Прицілювання, вибір точки прицілювання, проведення пострілу. Приготування та прийоми стрільби з вогнепальної зброї в різних положеннях та умовах.

# ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВЛУЧНОГО ПОСТРІЛУ.

Влучна стрільба забезпечується перш за все вмілим і чітким виконанням стрільцем комплексу технічних елементів:

- приготування;
- утримання зброї;
- прицілювання;
- затримання дихання;
- натискання на спусковий гачок.

Розглянемо техніку стрільби з пістолета.

## Приготування.

Правильне приготування полягає в досягненні рівноваги та зручного (природнього) положення стрільця при найменшій м'язовій напрузі.

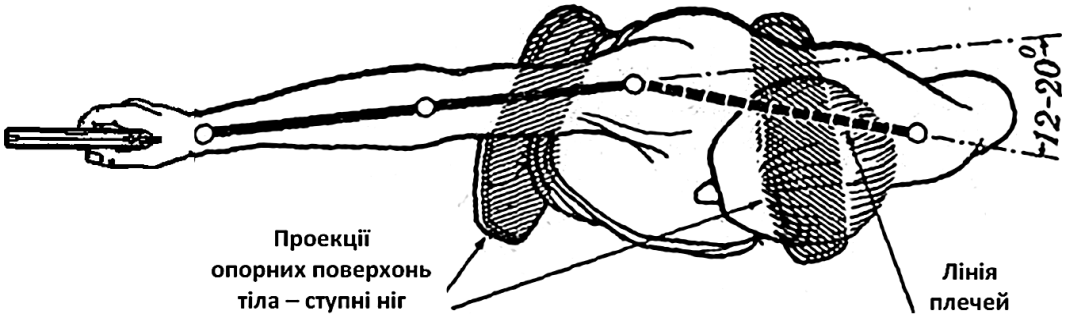
Наприклад,**при стрільбі з пістолета:**

- Ноги розставлені приблизно на ширину плечей. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Ступні ніг природно-розведені, розміщені під незначним кутом одна до одної.
- Корпус стрільця у прямому найменш напруженомуположенні.
- Зброя утримується однією або двома руками.
- Вказівний палець накладається на спусковий гачок, решта пальців з достатнім, але не надмірним зусиллям охоплюють рукоятку пістолета.
- Пістолет нижньою поверхнею спускової скоби лежить на другій фаланзі середнього пальця який приймає на себе основну вагу зброї.

Стабільних навичок і великої уваги потребує від стрільця наведення зброї.Зброю треба наводити в ціль не рукою, а перестановкою точок опори (ніг),не змінюючи оптимальне положення руки зі зброєю повідношенню до корпусу. При перенесені вогню по різних цілях наведення зброї виконується всім корпусом, а не тільки руками.

## ***При стрільбі з однієї руки:***

- стати до цілі правим (лівим – при стрільбі з лівої руки) боком;
- лінія плечей стрільця розміщена під кутом 12-20$^0$ до площини стрільби;
- права (ліва) рука вільно піднята і без напруги витягнута в




напрямку стрільби, по відношенню до лінії плечей права рука розміщена під деяким кутом. Ліва рука зафіксована у виключеному стані;
- голова природньо повернута у сторону цілі.

## ***При стрільбі з двох рук:***



- стати приблизно грудьми до цілі, ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду;

- права (ліва) рука утримує зброю, вільно піднята і без напруги витягнута в напрямку стрільби. Ліва рука охоплює спереду або знизу кисть правої руки, допомагаючи утримувати зброю.

При цьому абсолютних рекомендацій не існує, єдиним застереженням є ***категорична заборона тримати великий палець руки на шляху ходу затвора назад***.

## **Утримання зброї кистю руки.**



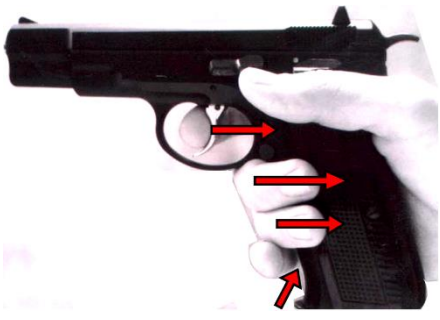
Пістолет вставляється в долонь якнайглибше у «вилку» між великим і вказівним пальцями так, щоб задня площина пістолетної рукоятки впиралась в м'якоть основи великого пальця (рука при цьому повинна розташовуватись на рукоятці якнайвище), а вісь каналу ствола пістолета була прямолінійним продовженням передпліччя.



Пальці безіменний, вказівний і мізинець без надмірного напруження охоплюють передню площину рукоятки пістолета, великий – прилягає до її лівої площини біля затворної затримки.



Вказівний палець накладається на спусковий гачок, м'якоттютретьої (останньої) фаланги біля згину суглоба. Інші фаланги цього пальця не повинні торкатися рукоятки(між ними повинен бути проміжок). Це сприяє натисканню на спусковий гачок паралельно до осі каналу ствола, що важливо для збереження наведення зброї у процесі завершення виконання пострілу.

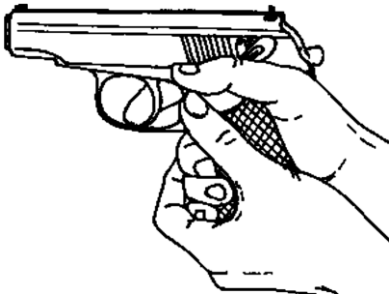


Щільність охоплення створюється в першу чергу за рахунок м'язових зусиль середнього і великого пальцівта долоні, в меншій мірі безіменного пальця і в ще меншій – мізинця. Зусилля утримання зброї повинні бути оптимальні, не викликати збільшення тремтіння зброї в період прицілювання та натискання на спусковий гачок.

Обов'язковим є закріплення **кисті руки в променезап'ясному суглобі.**

Для надійності дотримання правильних навичок**необхідно**зберігати утримання зброї не тільки під час виконання пострілу, але і деякий час (1-2 секунди) ***після*** нього.

## Утримання зброї двома руками.



Початковий варіант утримання зброї може передбачати пасивне підтримання знизу лівою рукою без охоплення пальців правої руки, щоб уникнути недотримання автономності у роботі вказівного пальця, яке провокує щільне стискання руків'я обома руками.

Один із способів утримання передбачає охоплення вказівним пальцем лівої руки спускової скоби пістолета, розташування великого пальця лівої руки над (або під) великим пальцем правої руки; права та ліва кисті щільно **стискають пістолетне руків'я, при цьому три пальці лівої руки розташовуються над пальцями правої.**

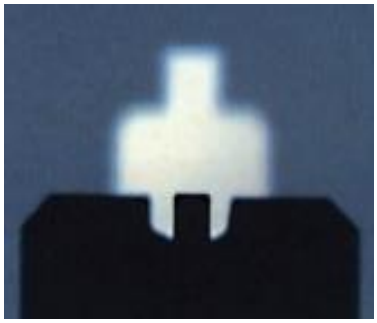


Інший варіант передбачає **охоплення спереду під спусковою скобою чотирма пальцями лівої руки пальців правої руки, яка утримує зброю. Великий палець лівої руки розташовується під (або над) великим пальцем правої руки.**



## Прицілювання.

Прицілювання здійснюється одним (ведучим) оком. Коли стрільба виконується з правої руки, то прицілюватись найкраще правим оком. Якщо ліве око створює незручності при контролі «рівної» мушки в районі прицілювання, його закривають.

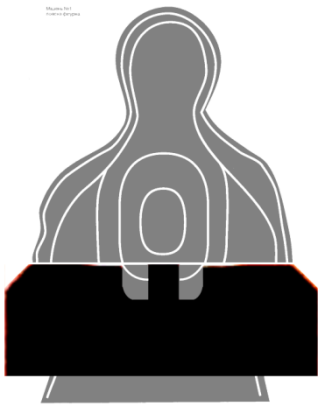


Око людини в силу фізичних властивостей не може одночасно чітко бачити різновіддалені предмети. Тому,маючи віддалено розташовану ціль і близько розташовані прицільні приспосіблення **фокусувати** зір необхідно виключно ***на мушці з циликом***.



При цьому мушку і відносно близько розташований до неї проріз цилика, стрілець повинен бачити достатньо чітко, маючи можливість контролюючи найменше відхилення в прорізу цилика, якісно завершити виконання пострілу. Мішень необхідно бачити нечітко,розпливчато. Намагаючись якнайточніше прицілитись, стрілець може припуститись помилки і сфокусувати зір на мішені. Фокусування чи короткочасне переключення зору на мішень, коли мушку в прорізу цилика видно розпливчато, робить відхилення їхнього взаємного розташування малопомітними, але через малу величину прицільної лінії це приводить до великих відхилень влучень.

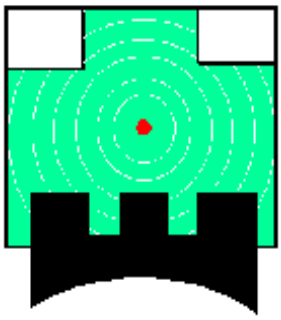
Точка прицілювання служить тільки для орієнтування стрільця під час наведення зброї. Точніше, є сенс говорити про район прицілювання, оскільки ціль (мішень) при правильному фокусуванні зору на прицільному пристрої буде візуально сприйматись нечітко, дещо розмитою.



**Головне у прицілюванні** – це, у випадку відкритого прицілу, утримання «***рівної***» мушки.Тобто, коли мушка знаходиться посередині прорізу цилика і її

верхній край - на одній лінії з верхнім краєм цілика. Не слід звертати особливу увагу на відхилення «рівної» мушки від точки прицілювання, якщо ці відхилення не перевищують величини допустимого району влучень (розміру цілі).

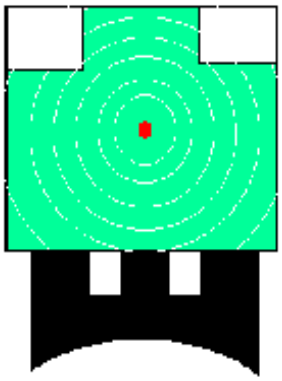
Правильне прицілювання з пістолета Макарова, приведеного до нормального бою, на дистанції 25 м – в район з центром на 12,5 см нижче центру цілі (середина «8» грудної фігури з колами - мішені № 4). У випадку зброї зі змінною висотою цілика, наприклад автомата Калашникова, для влучення у точку прицілювання необхідно виставити висоту цілика, яка відповідає дистанції стрільби, або врахувати величину перевищення траєкторії над лінією прицілювання для різних дистанцій при певній висоті цілика. Зокрема, при стрільбі на дистанцію 100 м з АК-74 по грудній фігурі з колами(мішень № 4) доцільно використати те, що на цій дистанції при цілику 4 вищевказане перевищення становить 25 см і район прицілювання зручно вибрати під нижнім краєм цієї мішені.



Правильне прицілювання, з 9 мм пістолета ПМ на

25 м – середина «8»

(на 12,5 см нижче центру)



Правильне прицілювання, з 5,45 мм автомата АК-74 на 100 м – нижній край мішені

(цілик 4).

*Рекомендоване прицілювання.*

Період безперервного прицілювання має свої обмеження, нехтувати якими не можна. Найкращапрацездатність ока, як і

відносна стійкість зброї зберігаються в перші 10-15 секунд, потім слід дати відпочинок руці і оку, після чого продовжити прицілювання та виконання пострілу.

## Дихання.



Зробивши пів-вдих і видих дихання затримується на **природній паузі**. Завершення натискання на спусковий гачок і уточнення та утримання правильного наведення («рівної» мушки) в районі прицілювання відбувається в стані **затриманого дихання після звичайного видиху**. Дихання затримується на 10-12 секунд, що достатньо для завершення виконання пострілу і не створює кисневої недостатності та не перешкоджає нормальній роботі серця (пульсації), ока, м'язів.

При швидкісних стрільбах, через більш напружений стан м'язів та «жорсткіше закріплення» руки в суглобах, дихання допускається затримувати на пів-видиху. Стадія вдиху викликає найбільш небажане напруження м'язів.

## Натискання на спусковий гачок.

Завершення натискання на спусковий гачок необхідно робити в період найменших коливань «рівної» мушки в прорізу цілика у районі прицілювання. Тиск на спусковий гачок повинен здійснюватися виключно **паралельно осі каналу ствола**, щоб не порушити положення мушки в прорізу цілика.

Виконується натискання з урахуванням умов виконання стрілецьких вправ і характеру важкості та довжини ходу спускового гачка. Але, у всіх випадках в основі лежить метод **плавного нарощування зусиллянатискання** на спусковий гачок. При наявності ходу спускового гачка з попередньою («холостою») ділянкою, натискання здійснюється **двофазово:** відразу витискається попередній хід спускового гачка при

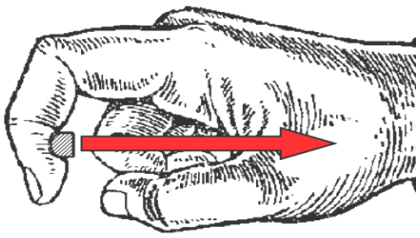
грубому наведенні зброї на ціль, та **одночасно** з процесом уточнення і утримання “рівної” мушки в районі прицілювання плавно нарощується зусилля натискання для подолання “робочого” ходу спускового гачка.

Палець накладається на спусковий гачок м’якоттю третьої (останньої, нігтьової) фаланги приблизно біля згину суглобу так, щоб забезпечити напрямок натискання на спусковий гачок **паралельно напрямку ствола**.

Натискання виконується тільки за рахунок зусилля м’язів-згиначів другої та третьої фаланги, між рамкою пістолета і вказівним пальцем повинен бути зазор. Керуючи роботою вказівного пальця ***необхідно відчувати положення пальця, величину прикладених зусиль та їх спрямованість***.

**Недопустимо:**

- смикати за спусковий гачок, навіть в той момент, коли «рівна» мушка підходить до точки прицілювання;



- надміру стискати рукоятку, внаслідок чого сильно напружуються м’язи руки і збільшується тремтіння;
- змінювати зусилля з яким утримується зброя в процесі натискання на спусковий гачок;
- дихати під час уточнення прицілювання та завершення виконання пострілу.

***Основою початкової підготовки стрільця є тренування без пострілу****(«вхолосту»).* Бажано, щоб стрілець спочатку в основному використовував лише такий вид тренування. Таке тренування є найкращим методом самоконтролю.*Старанно прицілюючись і зауважуючи все, що відбувається зі зброєю під час натискання на спусковий гачок, стрілець може помітити свої помилки і швидко їх виправити, чого не можливо помітити під час пострілу, оскільки через наявність віддачі багато дрібних, але шкідливих рухів зброї, пов’язаних з неправильним утриманням зброї чи (та) натисканням на спусковий гачок стають непомітними.*