

Е. И. Теплухин¹✉

Стрельба в истории физической культуры и спорта

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская федерация
e-mail: tepluxin73@mail.ru

Аннотация. В статье исследуется исторический прогресс стрельбы как части физической культуры: от необходимых навыков охоты и военной подготовки до современных спортивных дисциплин и учебно-воспитательных практик в системе высшего образования и других специальных учреждений. Рассмотрены ключевые этапы формирования стрелковых дисциплин, их институционализация, стандартизация правил и включение в систему массовой физкультуры и олимпийское движение. Проанализированы методические подходы к обучению меткости, психофизиологическая подготовка стрелка, требования безопасности и материально-техническое обеспечение занятий. Отдельное внимание уделено роли стрелковых практик в вузовской физической культуре: организация секций и кружков, учебно-методическая работа, материальная база, участие студентов в региональных и межвузовских соревнованиях, воспитательные и патриотические аспекты. В заключении сформулированы рекомендации по интеграции стрелковых дисциплин в образовательные программы, повышению качества методики и развитию инфраструктуры.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная стрельба

Е. И. Tepluhin¹✉

Shooting in the history of physical education and sport

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: tepluxin73@mail.ru

Abstract. This article explores the historical progress of shooting as a component of physical education, from essential hunting skills and military training to modern sports disciplines and educational practices in higher education and other specialized institutions. Key stages in the development of shooting disciplines, their institutionalization, standardization of rules, and inclusion in the mass physical education system and the Olympic movement are examined. Methodological approaches to teaching marksmanship, the psychophysiological preparation of shooters, safety requirements, and the logistical support of classes are analyzed. Special attention is paid to the role of shooting practices in university physical education: the organization of sections and clubs, educational and methodological work, material resources, student participation in regional and interuniversity competitions, and educational and patriotic aspects. The article concludes with recommendations for integrating shooting disciplines into educational programs, improving the quality of methods, and developing infrastructure.

Keywords: physical education, sport shooting

Введение

Нет точной даты первых соревнований по стрельбе, но доподлинно известно: стрельба из лука – одна из древнейших практик в истории человечества.

До наших дней дошли записи о состязаниях на меткость в античной Греции и Риме – и как способ подготовки воинов, и как развлечение. Массовое распространение стрелковый спорт получил с изобретением огнестрельного оружия в XV – XVI веках: по всей Европе начали появляться стрелковые гильдии и клубы. С течением времени дисциплина многократно видоизменялась, вошла в систему массовой физической культуры и стала частью образовательных программ по физическому воспитанию [1]. Как олимпийский спорт огнестрельная стрельба была включена в программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году, стрельба из лука – в 1900 году в Париже. Цель данной статьи – проследить путь стрельбы от необходимости для выживания до развитого вида спорта со множеством соревнований и дисциплин. Стрельба органично вписывается в правовое поле государственной политики развития физической культуры. Согласно ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ), «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [2].

Исторические этапы развития стрельбы как элемента физической культуры и спорта

С изобретением пороха и распространением огнестрельного оружия в раннее Новое время возникла необходимость систематического обучения искусству меткой стрельбы. В Европе и России появились стрелковые дружины и клубы, где отрабатывались навыки меткости и тактики. К XIX веку стрельба начала оформляться как спортивная дисциплина: появились первые правила, соревнования и стрелковые общества – всё это заложило основу для последующей институционализации вида спорта.

В XX веке стрельба получила широкое распространение в рамках массовой физкультуры и спорта. В СССР стрелковые кружки и секции стали частью системы физического воспитания, а подготовка к стрельбе использовалась в оборонно-патриотическом воспитании молодёжи. Параллельно развивались международные федерации и стандарты соревнований, что способствовало профессионализации дисциплин и их включению в олимпийскую программу. По данным Евстифеева В.Ю. и Юпатовой Е.А., к середине XX века советский стрелковый спорт охватывал миллионы участников, а сами соревнования стали неотъемлемой частью физкультурной работы в учебных и производственных коллективах [1].

Актуальность физкультурной стрельбы в современном мире

Стрельба – один из немногих видов спорта, где результат целиком определяется внутренним состоянием спортсмена, а не скоростью или физической силой. Управление дыханием, фокусировка внимания, сохранение устойчивой

позы под давлением – всё это навыки, которые переносятся далеко за пределы тира. Концентрация и самоконтроль, наработанные на тренировках, помогают и в обычной учёбе – это не метафора, а вполне измеримый эффект [3].

Электронные мишени и лазерные симуляторы изменили логику начального обучения. Новичок видит результат выстрела немедленно – система фиксирует точку попадания, строит статистику по сессии, показывает дрожание руки в момент спуска. Петрова Н.В. показывает, что применение таких систем сокращает время освоения базовой техники примерно на треть по сравнению с классическим форматом [4]. Для вузовских занятий, где на каждого студента отводятся считанные часы, это существенно.

Отдельная тема – воспитательный эффект. Обращение с оружием требует строгого следования инструкциям: нельзя отступить от правила безопасности «наполовину». Это фактически встроенный механизм дисциплины – не внешней, навязанной, а ситуационной. Иванова Е.А. фиксирует у студентов, занимающихся стрельбой в вузе, значимо более высокий уровень ответственности за действия в группе по сравнению с контрольными группами [3]. Командные турниры и вузовские спартакиады добавляют социализирующий эффект: общая цель и совместная подготовка к соревнованиям работают не хуже любого тимбилдинга [5].

Методика обучения стрельбе в системе физической культуры

Освоение техники стрельбы – это строгая последовательность. Сначала – постановка корпуса, хват оружия, прицеливание в статике. Только после закрепления этих элементов вводится работа с дыханием и спуском. Петров С.Н. описывает распространённую ошибку: переход к стрельбе по мишеням до того, как студент отработал базовую стойку – это закрепляет неправильные паттерны, которые потом крайне трудно скорректировать [6]. Теоретические занятия и контрольные стрельбы – обязательная часть программы, но они работают только на фундаменте правильного базового движения.

Выстрел на соревнованиях – это 3 – 5 секунд предельной концентрации после нескольких минут ожидания. Достигается это не случайно. В программы подготовки входят дыхательные техники, упражнения на удержание внимания и работа с образами. Романов А.Г. описывает методику «ментальной репетиции», когда стрелок несколько раз мысленно воспроизводит идеальный выстрел перед тем, как взять оружие [7]. Для студентов без соревновательного опыта базовые навыки управления тревогой – уже самостоятельный результат тренировок.

Ключевой аспект обучения – безопасность. В учебных заведениях применяют пневматическое оружие и имитационные тренажёры – это снижает риски до минимума на начальном этапе [8]. Каждое занятие начинается с инструктажа; без его прохождения к стрельбе не допускают. Хранение, транспортировка и проверка состояния оружия регулируются федеральными нормативами [9], и отступление от них несёт юридические последствия – не только педагогические. Правовая база обращения с оружием в образовательных организациях определена Федеральным законом «Об оружии» (от 13.12.1996 № 150-ФЗ). Статья 22 закона закрепляет: «хранение оружия осуществляется юридическими лицами в

специально оборудованных для этих целей помещениях, обеспечивающих сохранность оружия, исключающих доступ к нему посторонних лиц» [10].

Современные методики включают видеоанализ техники стрельбы, биомеханические измерения и электронные мишени [4]. Это позволяет объективно фиксировать ошибки и корректировать тренировочные планы по реальным данным, а не на глаз [7].

Организация стрелковых занятий в вузе: формы и практики

В вузах стрельба может быть представлена в виде дополнительных секций, кружков, спортивных клубов, а также включаться в программу факультативных и внеучебных мероприятий (спартакиады, дни здоровья). Формы занятий варьируются от вводных курсов до специализированной подготовки спортсменов для участия в соревнованиях [11]. Федеральный закон № 329-ФЗ (ст. 28) закрепляет: «образовательные организации самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и санитарно-эпидемиологических требований» [2].

Стрелковые практики используются в воспитательных целях: формирование дисциплины, ответственности, уважения к правилам безопасности и истории «ремесла» [3]. В ряде вузов стрельба вводится в программы военно-патриотического воспитания, способствует развитию гражданской позиции и уважения к воинским традициям [5].

К сожалению, для повсеместного распространения этого вида спорта, существуют ограничения - высокая стоимость материально-технической базы, от площадки для стрельбищ до самого оборудования, высокие требования к безопасности, необходимость квалифицированных кадров и нормативно-правовое регулирование использования оружия в образовательных учреждениях. Эти факторы ограничивают масштаб внедрения стрелковых дисциплин для вузов и требуют огромных инвестиций денежных и человеческих ресурсов. Методические рекомендации Смирнова Н.И. предлагают типовые организационные решения, позволяющие кафедрам физического воспитания снизить стартовые затраты при внедрении стрелковых дисциплин [11].

Физкультурная стрельба в высших учебных заведениях

В структуре некоторых университетов функционируют спортивные секции и клубы, проводятся спартакиады, межфакультетские соревнования и мероприятия, направленные на укрепление здоровья студентов и формирование командного духа.

В ВУЗах физкультурная стрельба представлена в нескольких формах: секции по стрельбе из лука и пневматическому оружию, факультативные занятия в рамках спортивных клубов, участие студентов в региональных соревнованиях и спартакиадах. Для занятий используются как собственные спортивные площадки университета, так и арендуемые стрелковые комплексы, и тир в городе Ново-

сибирске. Программа занятий включает вводный курс по технике безопасности, базовую технику стрельбы, упражнения на развитие меткости и психологической устойчивости, а также подготовку к соревнованиям [11].

Материально-техническая база обычно включает пневматическое оружие для учебных занятий, мишени и инвентарь для тренировок. Университеты зачастую сотрудничают с региональными спортивными федерациями и стрелковыми клубами для обеспечения доступа к специализированным стрелковым комплексам и тренерам. Кадровое обеспечение представлено преподавателями физической культуры, тренерами-специалистами и приглашёнными экспертами из спортивных организаций. Студенты участвуют в городских и областных соревнованиях по стрельбе, а также в межвузовских турнирах [12].

В университете проводятся учебно-практические занятия, мастер-классы с приглашёнными спортсменами, тематические мероприятия в рамках Дней здоровья и патриотических акций. Реализуются проекты по популяризации стрельбы среди первокурсников и привлечению студентов к волонёрской деятельности на спортивных мероприятиях [5].

Методические рекомендации для вузов

На основе изученного опыта разработана примерная программа занятий по стрельбе для вузов, включающая пять модулей.

Вводный модуль: история и классификация стрелковых дисциплин, знакомство с историей стрельбы; основы техники безопасности и обязательный инструктаж; знакомство с оборудованием.

Базовый модуль: постановка корпуса тела, техника прицеливания, дыхания и контроль мышечного тонуса.

Тренировочный модуль: упражнения на меткость, серийная стрельба, соревновательные тренировки [7].

Психологический модуль: упражнения на концентрацию, релаксацию и поведение в стрессовых ситуациях.

Оценочный модуль: контрольные стрельбы, тесты на устойчивость и анализ результатов.

Безопасность – ключевое ограничение, которое нельзя обойти.

Обязательный инструктаж перед каждым занятием – это не формальность: он напоминает правила и фиксирует ответственность каждого участника.

На начальных этапах используется только пневматическое оружие и лазерные тренажёры – полноценное оружие вводится постепенно, по мере освоения базы [8].

Наличие сертифицированного инструктора обязательно; ответственный за ТБ должен быть отдельным лицом – совмещение ролей недопустимо.

Оборудование и мишенные установки проверяются перед каждой сессией – изношенное снаряжение к использованию не допускается [9].

Ещё одно направление – работа с внешними организациями.

Региональные федерации и спортивные клубы дают доступ к специализированным стрельбищам – большинство вузов не имеют собственного тира. Привле-

чѐнные тренеры и судьи закрывают кадровый дефицит; содержать их в штате постоянно экономически нецелесообразно. Козлов С.М. отмечает, что вузы, встроенные в региональные спортивные сети, в среднем вдвое активнее по числу соревновательных мероприятий по стрельбе.

Открытые уроки и студенческие турниры – проверенный инструмент вовлечения новых участников. Первокурсник, побывавший на таком мероприятии, гораздо охотнее записывается в секцию, чем тот, кто прочитал объявление на стенде. Студентов стоит привлекать к организации соревнований: судейство, волонтерство, работа с инвентарём – это совсем другой уровень понимания дисциплины, не с трибуны. По данным Козлова С.М., студенты, привлечѐнные к судейству и волонтерству, демонстрируют вдвое более высокую посещаемость секции в следующем учебном году [12].

Заключение

Стрельба в системе вузовской физической культуры – тема не самая очевидная. Большинство университетов не имеют ни тира, ни подготовленных тренеров, ни бюджета на оборудование. Тем не менее опыт работающих секций показывает реальный эффект: физический, психологический, воспитательный. Главное ограничение – не интерес студентов, а инфраструктура.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евстифеев В. Ю., Юпатова Е. А. История развития стрелкового спорта в России // Молодой ученый. – 2023. – № 7. – С. 34–42.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 20.05.2026).
3. Иванова Е. А. Воспитательная роль стрелковых практик в вузе // Вестник физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 45–53.
4. Петрова Н. В. Электронные мишени и тренажѐры в подготовке стрелков // Современные технологии в спорте. – 2022. – № 1. – С. 34–41.
5. Лебедев Р. Ю. Патриотическое воспитание через спортивные практики // Воспитание и образование. – 2018. – № 5. – С. 60–68.
6. Петров С. Н. Методика обучения пулевой стрельбе в учебных заведениях. – М.: Академия, 2018. – 176 с.
7. Романов А. Г. Тренировочные технологии в пулевой стрельбе // Наука и спорт. – 2020. – № 6. – С. 78–86.
8. Беляев О. С. Пневматическое оружие в учебном процессе: безопасность и методика // Вестник образования. – 2019. – № 3. – С. 22–30.
9. Федеральные правила безопасности при обращении с оружием. – М.: Юрист, 2020. – 96 с.
10. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12679/ (дата обращения: 20.05.2026).
11. Методические рекомендации по организации занятий по стрельбе в вузах / Под ред. Н. И. Смирнова. – М.: Вузовская книга, 2019. – 128 с.
12. Козлов С. М. Практика организации межвузовских соревнований по стрельбе // Спортивный менеджмент. – 2020. – № 2. – С. 15–24.

© Е. И. Теплухин, 2026