



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Коняхина Г.П., Сайранова О.С.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2019

УДК 799.3 (07) (021)

ББК 75.723 я 73

Коняхина Г.П. Методические и тактические рекомендации подготовки стрелков в образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, О.С. Сайранова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 74 с.

В данном учебно-методическом пособии сделана попытка раскрыть проверенные практикой методические и тактические рекомендации по подготовки стрелков в общеобразовательных учреждениях.

Особое внимание уделено методике начального обучения и тренировки стрелка. Применительно к пулевой стрельбе, отмечается важность этапа начальной подготовки, относительно последующих особенностей спортивно-технического совершенствования.

Учебно-методическое пособие ориентировано на практических работников сферы физической культуры и спорта, студентов факультетов и институтов физической культуры, отделениям физического воспитания педагогических училищ, колледжей, учителям физической культуры и инструкторам по физической культуре.

Рецензенты:

Макаренко В.Г., доктор педагогических наук, профессор,
ЮУрГГПУ

Жабиков В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТиМФКиС, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П., Сайранова О.С. 2019.

ВВЕДЕНИЕ

Пулевая стрельба является тем видом спорта, которому «все возрасты покорны». Если в легкой атлетике, гимнастике, плавании, фигурном катании, теннисе и других видах для достижения спортивных высот необходимо начинать занятия практически с младенческого возраста, а спортивная карьера заканчивается уже в 30-35 лет, то в пулевой стрельбе пик спортивной формы как раз приходится на 30 лет, когда появляется драгоценный опыт, а физические возможности далеко не исчерпаны. Нередки случаи, когда стрелки в возрасте 50, а то и 60 лет становились мастерами спорта, побеждали на многих престижных соревнованиях – Чемпионатах мира и Олимпийских играх. Как правило, спортсмены начинают заниматься стрельбой с 13-14 лет (иногда раньше – в зависимости от физического развития), но можно начать заниматься и позднее [4].

В СССР пулевая стрельба была одним из самых массовых видов спорта, уступая по количеству занимающихся (около 6 миллионов человек) только легкой атлетике. Спортивная пулевая стрельба способствует воспитанию важнейших физических и морально-волевых качеств. С первого взгляда стрельба мало напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Это совсем не похоже на захватывающую спортивную борьбу! И, тем не менее, стрельба – это спорт. По длительности нагрузок, их напряженности стрельба не имеет себе равных. Выполняя упражнение МВ-6 (стрельба из трех положений – лежа, стоя и с колена из малокалиберной винтовки – по 40 зачетных выстрелов из каждого, не считая пробных выстрелов и финальной серии) стрелок проводит на огневом рубеже около четырех с половиной часов и теряет в весе почти по килограмму в час! Вес малокалиберной мужской винтовки составляет 8 кг. За время упражнения стрелок выполняет около 300 подъемов и удержаний оружия, что является достаточно высокой физической нагрузкой, а длительное эмоциональное напряжение – нагрузкой психологической. Полное восстановление всех функциональных возможностей организма наступает лишь через 1-2 дня. С начала проведения современных Олимпийских игр пулевая стрельба неизменно входит в программу всех Олимпиад и стала одним из

самых представительных видов: в каждом упражнении участвуют около 100 спортсменов. Это ли не показатель популярности стрельбы!

Совершенствование системы многолетней подготовки стрелков немислимо без внимания к одной из ее составных частей, а именно, методике начального обучения и тренировки. Применительно к пулевой стрельбе, часто отмечается важность этапа начальной подготовки, относительно последующих особенностей спортивно-технического совершенствования. Зачастую процесс подготовки сводится лишь к теоретическому объяснению допущенных стрелком ошибок, что не позволяет должным образом устранить ее и может приводить к закреплению ошибочных способов выполнения двигательных элементов техники стрельбы [6]. Традиционно, установившиеся методы подготовки неадекватны условиям сегодняшнего времени. Теперь необходимо индивидуальное целенаправленное обучение стрелка, опирающееся на теоретические положения, практические разработки в физиологии, психологии, спортивной педагогике, которые находят применение в стрелковом спорте. Для продвижения по пути спортивного мастерства необходимо, чтобы тренируемые действия выполнялись правильно, функционально и эффективно, поэтому современный учебно-тренировочный процесс спортсменов на этапе начальной подготовки должен строиться таким образом, чтобы повысить их технико-тактическое мастерство и адаптационные возможности различных функциональных систем, органов к специфическим воздействиям соревновательной деятельности. Несомненно, важным является рассмотрение данной проблемы и в связи с тем, что двигательные ошибки занимают значительное место в аспекте технической подготовки.

1. СПОРТИВНО ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ



Система патриотического воспитания предусматривает формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданской ответственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения в образовательных учреждениях всех

типов и видов: массовую патриотическую работу, организуемую и осуществляемую государственными структурами, общественными движениями и организациями; деятельность средств массовой информации, научных и других организаций, творческих союзов, направленную на рассмотрение и освещение проблем патриотического воспитания, на формирование и развитие личности гражданина и защитника Отечества.

Одним из популярных видов спорта, способствующего патриотическому воспитанию, является **стрелковый спорт**. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Правильно поставленная в коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового

обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пульки к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников. Это те преимущества, которые дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

1.1. СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ «ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА. ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

Направление «Защита Отечества. Юный стрелок» относится к спортивно-патриотическому направлению, способствует спортивно-технической подготовке и воспитанию волевых качеств обучающихся.

Отличительными особенностями и новизной программы являются:

- *системно-деятельностный* подход к воспитанию и развитию подростков, предполагающий формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования ОУ;

- *интеграция теории и практики*, активное использование межпредметных связей, обусловленные спецификой предмета позволяют учащимся, в процессе реализации настоящей программы, одновременно получать комплексные знания. Такой комплексно-целевой подход к обучению интенсифицирует развитие подростков, формирует устойчивую мотивацию к познанию, способствует успешной позитивной социализации.

- *индивидуально-личностное развитие* – педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, компетенций, необходимых для успешной социализации;

- *формирование универсальных учебных действий* (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования),

обеспечивающих формирование готовности обучающихся к самообучению и самообразованию.

1.2. ОСНОВА ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА. ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

В основу проектирования и построения содержания программы положены следующие *принципы*:

- непрерывного общего развития каждого ребенка в условиях обучения, идущего впереди развития;
- учета индивидуальных возможностей и способностей школьников;
- практической направленности, нацеленность на конечный результат;
- системности и последовательности (связь теоретических знаний с практической деятельностью);
- перспективности;
- наглядности (фото, иллюстраций, таблиц, схем и т.п.);
- охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка, ориентации на формирование здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА



Стрельба — это спорт и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети.

Стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей.

Изыъявившие желание заниматься по данной программе учащиеся должны иметь письменное согласие родителей и разрешение врача.

Занятия по программе стрелковая подготовка «Защита Отечества. Юный стрелок» проводят в специально оборудованных помещениях, в спортивном зале и школьном тире.

Содержание программы представлено тремя разделами:

Раздел I. Теоретические занятия по стрельбе.

Раздел II. вспомогательные упражнения.

Раздел III. Основные упражнения по стрельбе.

Программа реализуется на основе системно - деятельностного подхода, поэтому учебные занятия включают как теоретическую (политико-воспитательную работу, изучение основ военно-прикладного искусства, воинские ритуалы, история создания стрелкового оружия, назначение оружия и обращение с ним, теоретические основы стрельбы), так и практическую подготовку (техника выполнения выстрела, тренировки, квалификационные соревнования). Особое внимание обращается на обучение мерам безопасности при обращении с оружием и поведение в тире. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также

обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа [7].

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности:

- ознакомление с понятием выстрела;
- приемами и правилами меткой стрельбы;
- овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических **принципов обучения**: *сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.*

Занятия имеют **следующую структуру**: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

При прохождении тем программы 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

2.1. ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода с воспитанниками, имеющими достаточную техническую

подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития обучающегося. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные обучающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет воспитанникам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. Педагог воспитывает у занимающихся ценностное отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим [2]. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность преподавателя к обучающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту. Воспитательная работа проводится также и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, докладов, встреч, посещения музеев, выполнения общественных поручений и т. п.

Преподаватель должен постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся в школе, поддерживать контакт с классным руководителем и родителями.

При проведении занятий предусмотрена реализация дифференцированного и личностно-ориентированного

подходов, которые позволят ученикам двигаться внутри курса по своей траектории и быть успешными.

2.2. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

При организации занятий используются следующие *методы и приемы работы*:

- наблюдение;
- введение учителем по ходу занятия корректирующих, дополнительных сведений;
- экскурсии;
- беседы;
- тестирование и др.

В плане работы предусмотрено проведение соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся и привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

Для поддержания определенного уровня знаний и навыков, приобретенных в результате занятий в период учебного года, рекомендуется в летний каникулярный период организовать для занимающихся спортивно - оздоровительный загородный лагерь, где, учитывая доступность и простоту оборудования пневматического тира, можно организовать тренировочные стрельбы из пневматических винтовок.

Программа разработана с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей подросткового возраста учащихся.

Основными видами деятельности подростков, связанные с данным курсом являются:

- совместно-распределенная учебная деятельность в личностно-ориентированных формах (включающих возможность самостоятельного планирования и целеполагания, возможность проявить свою индивидуальность, выполнять «взрослые» функции – контроля, оценки, дидактической организации материала и пр.);
- деятельность управления системными объектами (техническими объектами);

- творческая деятельность (техническое творчество), направленная на самореализацию и самоосознание;
- спортивная деятельность, направленная на построение образа себя, самоизменение.

2.3. ЗАДАЧИ ПОДРОСТКОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- научиться самостоятельно планировать учебную работу, свое участие в разных видах совместной деятельности, осуществлять целеполагание в знакомых видах деятельности;
- научиться осуществлять контроль и содержательную оценку собственного участия в разных видах деятельности;
- освоить разные способы представления результатов своей деятельности;
- научиться действовать по собственному замыслу, в соответствии с самостоятельно поставленными целями, находя способы реализации своего замысла;
- выстроить адекватное представление о собственном месте в мире, осознать собственные предпочтения и возможности в разных видах деятельности; выстроить собственную картину мира и свою позицию;
- научиться адекватно выражать и воспринимать себя: свои мысли, ощущения, переживания, чувства;
- научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками, взрослыми и младшими детьми, осуществляя разнообразную совместную деятельность с ними.

Задачи, решаемые педагогами, реализующими основную образовательную программу на основной ступени обучения:

1. Реализовать образовательную программу основной школы в разнообразных организационно-учебных формах (занятия, тренинги, практики, соревнования и пр.), с постепенным расширением возможностей школьников осуществлять выбор уровня и характера самостоятельной работы.

2. Подготовить учащихся к выбору и реализации индивидуальных образовательных траекторий в заданной образовательной программой области самостоятельности.

3. Создать пространство для реализации разнообразных творческих замыслов подростков, проявления инициативных действий.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ



Факультативный курс
стрелковая подготовка
«Защита Отечества. Юный
стрелок» относится к компо-
ненту образовательного учреж-
дения учебного плана второй
ступени обучения основной
образовательной программы.

Основными задачами реализации содержания компонента образовательного учреждения учебного плана являются:

- реализация заказа и спроса на образовательные услуги ОУ;
- создание условий для свободного общего развития личности;
- способствование выбору и реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося (профильного направления);
- создание условий для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению;
- содействие самореализации личности ребёнка и педагога.

В связи тем, что данный факультативный курс стрелковая подготовка «Защита Отечества. Юный стрелок» по виду является межпредметным (ориентационным), то есть помогающим обучающемуся сориентироваться в многообразии видов деятельности и предполагает выход за рамки традиционных учебных предметов, настоящая программа может быть реализована как программа внеурочной деятельности дополнительного образования.

3.1. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость.

Ценность свободы и социальной солидарности как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

3.2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В рамках когнитивного (знаниевого) компонента будут сформированы:

- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России;
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры России;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

4. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РУКОВОДИТЕЛЯ СТРЕЛЬБЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом стрельбы:

- назначает дежурного по тире, оцепление места, оборудованного для стрельбы, инструктирует их и наблюдает за точным выполнением ими своих обязанностей;
- проверяет соответствие мишенного оборудования условиям выполняемого упражнения.
- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться, нет ли каких-либо предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;
- проверяет наличие и состояние оружия и пульк, определяет место пункта боевого питания;
- проверяет знание стрелками мер безопасности и правил поведения во время стрельбы;
- производит расчет стреляющих на смены; указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения; выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- дает распоряжение на подачу сигнала «Огонь!»;
- вручает очередной смене стреляющих оружие (пневматические винтовки);
- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
- следит, чтобы на огневом рубеже, кроме участников стреляющей смены, не
 - было посторонних лиц;
 - по окончании стрельбы командует: «Стой, разряджай» - и проверяет
 - выполнение команды;

- подает для стреляющей смены команду «Встать!»;
- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- организует сбор и сдачу оставшихся пульек;
- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу
- оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- проверяет оружие, оставшиеся пульки, составляет акт о расходовании
- пульек, приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок;
- докладывает руководителю образовательного учреждения о результатах стрельбы.

4.1. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СТРЕЛЬБ

При проведении стрельб в закрытом тире (месте, оборудованном для стрельбы) назначаются:

- исходное положение, обозначаемое полосой;
- огневой рубеж (линия огня), который устанавливается на безопасном расстоянии от исходного положения;
- пункт боевого питания - место для хранения пульек;
- место для ожидания очередной смены;
- место для ремонта, настройки и проверки работоспособности
- пневматического оружия.

Меры безопасности при проведении стрельб из пневматической винтовки

Перед стрельбой обучающихся делят на смены с учетом наличия оружия и количества мишеней.

Очередная смена стреляющих по команде строится на исходном положении. Затем проверяется знание ими условий упражнения и мер безопасности при стрельбе. Каждому стреляющему руководитель ставит задачу: «Учащийся Петров, стреляйте по

мишени номер один. Место для стрельбы первое». Руководитель стрельбы выдает патроны, а каждый стреляющий докладывает: «Учащийся Петров пять пульек получил».

После команды руководителя стрельбы "Смена на огневой рубеж – ШАГОМ МАРШ!", стреляющие занимают свое место на огневом рубеже.

Обучаемые по команде руководителя стрельбы «Смена, лежа – ЗАРЯЖАЙ!» изготавливаются к стрельбе, заряжают оружие и докладывают: «Учащийся Петров к стрельбе готов».

Руководитель, проверив положение, занятое каждым стреляющим, подает команду на открытие огня "ОГОНЬ".

Если стреляющие допускают ошибки при подготовке или в ходе стрельбы, руководитель подает команду "Прекратить стрельбу", указывает на ошибки, добивается их устранения, затем вновь подает команду "ОГОНЬ".

Закончив стрельбу, каждый обучаемый докладывает: «Учащийся Петров стрельбу окончил».

После окончания выполнения стреляющими упражнения руководитель стрельбы подает команду: «Стой, разряди, оружие – к осмотру!».

Каждый стреляющий разряжает оружие, открывает ствол (затвор) и докладывает: «Оружие разряжено».

Затем руководитель стрельбы осматривает оружие по правилам, изложенным в наставлении по стрелковому делу, и, если необходимо, проверяет количество неизрасходованных пульек.

Осмотрев оружие, руководитель подает команду «Встать», дает указание стреляющим, если необходимо, собрать оставшиеся пульки и сдать их, затем организует осмотр мишеней, указывая им на допущенные ошибки, объявляет результат и оценки.

После этого смена по команде возвращается на исходное положение [1].

4.2. ИНСТРУКЦИЯ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

1. Занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся по приказу директора школы в соответствии

с расписанием уроков (занятий) и планом кружковой работы. На занятия учащиеся допускаются в составе группы или класса во главе с преподавателем, осуществляющим подготовку по основам военной службы, или тренером.

2. Ответственность за организацию и проведение стрельб возлагается на преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы, а во время соревнований – на главного судью.

3. Преподаватель, осуществляющий подготовку по основам военной службы, несет полную ответственность за знание и соблюдение всеми занимающимися в тире настоящих правил.

4. Свободные от стрельбы учащиеся находятся в специально отведенном месте и соблюдают установленный порядок.

5. Стреляющие, небрежно обращающиеся с оружием и боеприпасами или нарушающие другие правила безопасности, немедленно удаляются из тира.

Обязанности руководителя стрельбы

1. Руководитель занятий перед началом стрельбы обязан ознакомиться с настоящими правилами.

2. Проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб.

3. Закончив занятие в отведенное расписанием (графиком) время, привести в порядок тир, осмотреть оружие, собрать пульки.

Обязанности стреляющих

1. Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.

2. После стрельбы сдать руководителю (тренеру) оставшиеся пульки.

В тире запрещается:

1. Проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы.

2. Вести огонь из неисправного оружия.

3. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».

4. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.

5. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.

6. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.

7. Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.

8. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

9. Включать и выключать вентиляторы, а также лампы освещения линии мишеней.

**Ответственный по тире, преподаватель,
осуществляющий подготовку по основам военной службы
(тренер, инструктор), обязан:**

1. Следить за выполнением настоящих правил и соблюдением мер безопасности при проведении стрельб и немедленно принимать меры в случаях их нарушения.

2. Все нарушения записывать в книгу учета. О грубых нарушениях мер безопасности или правил поведения в тире немедленно докладывать руководителю образовательного учреждения или его заместителю.

**4.3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СОБЛЮДЕНИЮ
МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.

4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.

5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.

6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

5. ПОЗИЦИИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ (ВИНТОВКИ)



При зарядании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть.

Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

Для позиции «сидя»:

- глубоко вдохните;
- повернитесь на 30 градусов от цели (вправо);
- ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;
- поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы
 - обычно стреляете;
 - расположите винтовку на ладони левой руки;
 - поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
 - поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
- расслабьте левую руку;
- расслабьте плечи;

- расслабьте спину;
- расслабьте все тело;
- сделайте вдох;
- выдохните наполовину;
- увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
- прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
- произведите выстрел;
- проследите за попаданием;
- выдохните;
- для последующих выстрелов повторяйте с п.4.

5.1. ИЗГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол



Винтовка над левым локтем:
а) - вид сбоку

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.



Винтовка над левым локтем:
б) - вид спереди.

Изготовка для стрельбы лежа с руки



Это положение наиболее удобное и выгодное, так как обеспечивает лучшую устойчивость и стрелка, и винтовки, а, следовательно, дает лучшие результаты стрельбы.

Неудобство состоит только в одном: пневматические винтовки заряжать приходится, поворачиваясь на правый бок перед каждым выстрелом или вставая перед каждым выстрелом.

Изготовка для стрельбы лежа с упора



Ложиться надо после команды руководителя стрельбы «ЛОЖИСЬ».

Лечь на живот, опираясь на локти и слегка раскинув прямые ноги в стороны носками наружу. Правая нога может быть немного согнута в колене. Мышцы ног расслаблены. Тело стрелка немного развернуто влево.

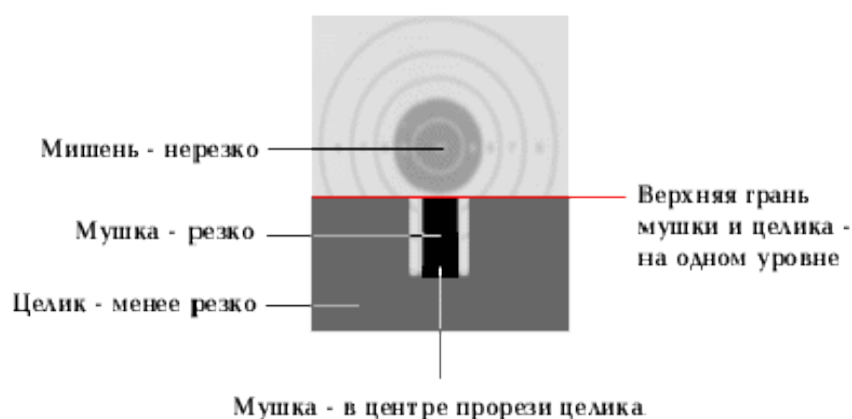
Основой правильного положения корпуса стрелка служит угол, образуемый направлением корпуса стрелка и линией прицеливания. Величина этого угла зависит от индивидуальных особенностей стрелка и устанавливается опытным путем самим стрелком в пределах от 15 до 30°. При малом угле поворота корпуса стрелка локоть левой руки будет левее винтовки. Стрелок вынужден будет излишне напрягать мышцы, чтобы удержать винтовку и направить ее в мишень. Излишнее напряжение вызывает преждевременное утомление стрелка, увеличивает колебания винтовки, и результаты стрельбы резко ухудшаются.

Слишком большой угол затрудняет удобство в прикладке, отчего точность стрельбы также ухудшается. Наиболее удобное положение будет такое, когда локоть левой руки находится под винтовкой, а винтовка без всякого напряжения мышц направлена в мишень.

5.2. ПРИЦЕЛИВАНИЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ (ВИНТОВКИ)

Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений заключается в удерживании так называемой "ровной мушки". При прицеливании винтовка удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посередине прорези целика, а верхний край мушки был на одном уровне с верхним срезом целика. Благодаря тому, что глаз обладает глубиной зрения, целик будет также виден достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато.

Правила прицеливания



6. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОИЗВОДСТВА ВЫСТРЕЛА У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ



На первом этапе стрелок знакомился с моделью техники производства выстрела (графически оформленная модель изучаемого действия), осознавал задачу, уяснял логическую структуру и возможности ее осуществления.

На первом этапе стрелок знакомится с моделью техники производства выстрела (графически оформленная модель изучаемого действия), осознает задачу, уясняет логическую структуру и возможности ее осуществления.

На втором этапе юному спортсмену-стрелку были даны основные фазы производства выстрела, которые были предъявлены не в словесной форме, а как вещи, которые можно воспринимать с помощью органов чувств: зрения, осязания, мышечного чувства.

На третьем этапе все основные технические элементы фазовой модели производства выстрела были озвучены стрелком словесно, терминологически (или абстрактно, например, хватка оружие ассоциировалась с «замком»).

В материальной форме, развернуто, с осознанием всех входящих в фазы основных элементов технических действий ориентировочной и исполнительной части, с громким проговариванием, выполняемых технических действий. На данном

этапе необходимо, чтобы речь спортсмена содержала конкретные образы тех ощущений, которые характеризуют тот или иной технический элемент. Здесь речь не только описывает действие, но и содержит его.

На четвертом этапе юный стрелок выполнял действие в форме внешней речи. Но беззвучно, про себя. По остальным характеристикам действие не отличается от действия на предыдущем этапе: оно также развернуто, обобщено, сознательно. Однако, приняв форму беззвучной речи, действие начинает быстро сокращаться, автоматизироваться.

На пятом этапе стрелок использует ту же речевую форму действия, что и на предыдущем этапе, но без проговаривания (даже шепотом). Здесь возможен пооперационный контроль: тренер уточняет последовательность производимых действий или результат отдельной фазы, предложенной модели. Этап завершается, когда достигается быстрое и правильное выполнение каждой фазы и всей предложенной модели производства выстрела.

На шестом этапе в связи с переходом на внутреннюю речь (идеомоторные упражнения) у спортсмена стрелка начинает повышаться быстрота ориентировки, исполнения, контроля и коррекции. Отдельные операции выходят из-под контроля сознания, действие автоматизируется (спортсмен исключал технические элементы, перешедшие в разряд навыка). Сознание юного спортсмена контролирует лишь смысловую направленность техники действия, общую последовательность фазовой модели производства выстрела. Более мелкие детали контролируются сознанием выборочно, по мере необходимости.

Процесс обучения спортсменов по фазово-ориентированной модели производства выстрела проходил в три этапа:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование.

Освоение фазово-ориентированной методики в технической подготовке юных стрелков осуществлялось следующим образом:

1) Расчленив сложное действие на основные фазы (движения-элементы), была определена их последовательность в «цепочке» производства выстрела.

2) Выполнялось разучивание, освоение и закрепление в прочный навык отдельных элементов выстрела [9,10].

Методика обучения первой фазе («Фаза подготовки к выстрелу»)

Первая фаза начинается с момента зарядки до принятия изготовки. В этот временной промежуток спортсмен заряжая оружие, должен мысленно представить структуры последующих действий, выполнить ряд действий, связанных с закреплением стоп, ног (в коленных суставах), туловища и рук, сконцентрировать внимание на расслаблении не участвующих мышечных групп и осуществить подъем оружия. Время на выполнение 15 - 20 секунд. Критерии оценки устойчивости системы «стрелок-оружие»: положение головы спортсмена; взаиморасположение стоп, ног спортсмена; положение туловища и левой руки; время выполнения «Фазы подготовки к выстрелу». При отработке «Фазы подготовки к выстрелу» юному спортсмену предлагалось обратить внимание на следующие составные элементы: изготовка, хватка, положение головы.

Методика обучения второй фазе («Фаза самоконтроля»)

Эта фаза начинается с подготовки к выполнению выстрела. Спортсмен принимает изготовку, проверяет взаимное расположение частей тела (стоп, ног, туловища, голову и рук), задерживает дыхание (на полу-вдохе или полу-выдохе), осуществляет грубую наводку оружия (прицеливание). Время на выполнение 10 - 15 секунд. Критерии оценки устойчивости системы «стрелок-оружие»: колебания оружия, определяемые тренером визуально; мышечное напряжение мышц кисти, туловища, ног спортсмена; однообразие в прицеливании; время выполнения «Фазы самоконтроля»; показатели электронного тренажера «Скэтт», которые обеспечивали количественный контроль за устойчивостью системы «стрелок-оружие». При отработке «Фазы самоконтроля» юному спортсмену предлагалось обратить внимание на следующие составные элементы, такие как дыхание стрелка, контроль мышечного напряжения тела, прицеливание.

Методика обучения третьей фазе («Фаза выстрела»)

Фаза начинается с выполнения стрелком действий по уточнению наводки (ровная мушка в районе прицеливания), задержки дыхания, удержания оружия в центре мишени и выжима спускового механизма. Параллельно спортсмен должен проверять работу (основываясь на ощущениях движения указательного пальца) различных групп мышц, участвующих и не участвующих в удержании оружия. После решения отложить выстрел или нет, спортсмен должен перейти к 5 фазе выстрела («Фаза восстановления»). Если она заканчивалась моментом выстрела (с использованием различных способов управления спуском), спортсмен должен перейти к 4 фазе - «Фаза обратной связи и коррекции». Время на выполнение «Фазы выстрела» 6 - 8 секунд. Критерии оценки: контроль дыхания; однообразие в прицеливании; удержание оружия; спуск курка; время выполнения «Фазы выстрела»; показатели электронного тренажера «Скатт». При отработке «Фазы выстрела» ученику предлагалось обратить внимание на следующие составные элементы, такие как: контроль дыхания, уточнение прицеливания, удержание оружия (в районе прицеливания) и спуск курка.

Методика обучения четвертой фазе («Фаза обратной связи и коррекции»)

Начиналась с момента выстрела и заканчивалась моментом определения реального результата выстрела (осмотр в зрительную трубу). Спортсмен обязан был после выстрела удерживать оружие 1 - 2 секунды в районе прицеливания, не глядя в зрительную трубу, произвести полную оценку выстрела, определяя его достоинство, исходя из своих ощущений, а именно: «отметить» выстрел, зафиксировав в памяти положение мушки, сопоставляя с реальной пробойной на мишени. После этого при необходимости ученик корректирует дальнейшие действия (изменение положения частей тела, произвести поправку оружия). Время на выполнение 10 - 15 секунд. Критерии оценки: умение спортсмена определить ошибку, произведенную во время выстрела; правильно исправлять выявленную ошибку; показатели электронного тренажера «Скатт», которые обеспечивали количественный контроль. Основной задачей являлось: стрелок должен провести анализ произведенного выстрела и устранить ошибки.

Обучение анализу необходимо проводить в два этапа:

Первый этап: научиться устно, излагать то, что физиологи называют «внутренним настроем», то есть описывать свое физическое и психическое состояние в момент выстрела.

На втором этапе стрелок должен научиться продлевать состояние, при котором все автоматически получается правильно, или, как говорят стрельба «пошла». Данную методику необходимо повторять четыре - пять дней подряд, неожиданно и через равные промежутки времени спрашивать об этом стрелка, прежде чем тот будет в состоянии ответить, на чем он сконцентрировался. После многократно повторяемых попыток, стрелок научится очень точно (и очень быстро) описывать свое внутреннее психическое состояние.

Методика обучения пятой фазе («Фаза восстановления»)

Начинается с момента определения пробойны и заканчивалась моментом зарядки оружия. Основной задачей являлось: стрелок должен произвести вентиляцию легких (сделать 2 - 3 глубоких вдоха-выдоха), расслабить мышцы тела (снять мышечное напряжение), провести идеомоторику основных мышечных групп (участвующих в производстве выстрела). Усилием воли побороть усталость, тягостное состояние, перенести болевые ощущения при длительной стрельбе, заставить себя стрелять до конца, не снижая показателей, а также спортсмен должен сдерживать себя после неудачных выстрелов, не поддаваться чувству досады и раздражения, взять себя в руки и исправить плохой результат последующей хорошей стрельбой. Время на выполнение 30 - 40 секунд. Общее время выполнения выстрела по «фазам» составляет от 71 до 98 секунд. Данный показатель определяется ритмом стрельбы (это время между выстрелами, в ходе которого стрелок осуществляет выстрел (спуск курка), анализирует выстрел, восстанавливается, подготавливается к следующему).

7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ



От физической подготовленности во многом зависит результативность в соревновательной деятельности спортсменов в любом виде спорта, в том числе и в стрелковом. Со стороны специалистов в области теории и методики физической культуры и спортивной

тренировки уделяется большое внимание проблеме физической подготовки и воспитанию физических качеств у спортсменов.

Все специалисты стрелкового спорта сходятся во мнении, что первоначальным этапом подготовки стрелка следует считать физическую подготовку, которая в совокупности с другими видами подготовки влияет на результат стрельбы. Высокий уровень развития физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики, и тем самым определяют рост спортивного мастерства стрелка [8].

Известно, что задачей ОФП является предупреждение отрицательных влияний на организм спортсмена и создание физической основы для дальнейшего совершенствования мастерства стрелка-спортсмена. Решение этих задач достигается

введением в тренировочный процесс специально подобранных упражнений, требующих от спортсмена проявления формируемых качеств.

Специалисты в области теории и методики спортивной тренировки отмечают, что, во-первых, СФП является ведущей по отношению к ОФП для спортсменов высших разрядов любой специализации; во-вторых, СФП спортсменов не является отдельным процессом, ее задачи решаются одновременно с технико-тактической подготовкой [10]. Функция СФП заключается не в развитии физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом двигательном режиме с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности [8].

Опрос ведущих спортсменов, проведенный А.А. Каримовым, показал, что двигательные действия в пулевой и практической стрельбе существенно отличаются. В пулевой стрельбе необходимо в первую очередь развитие таких физических качеств, как сила и общая выносливость. Спортсмену практической стрельбы необходимы другие физические качества и способности (по степени их значимости): координационные способности; силовые способности; быстрота; ловкость; гибкость.

Координационные способности спортсмену по практической стрельбе необходимы для быстрого переключения внимания на разные мишени и для стрельбы из нестандартных изготовок. Стрелку необходимы умения ориентироваться в пространстве и времени, динамическая точность движений с биомеханической рациональностью. Координационные способности являются своего рода физической интеллектуальностью стрелка. Поэтому при проведении тренировочных занятий особое внимание необходимо уделять совершенствованию работы различных анализаторов, которые можно осуществлять общеразвивающими и специальными упражнениями. При этом совершенствуются точность регистрации положений различных частей тела в движении, чувство равновесия и др.

Соревновательная деятельность в пулевой стрельбе предъявляет особые требования к способности точно дифференцировать различные раздражители. Поэтому, значительная часть времени в процессе тренировки отводится упражнениям для совершенствования работы анализаторов с

целью усиления его деятельности. Так, в упражнениях на равновесие некоторые тренеры усиливают работу вестибулярного анализатора путем выключения зрительного анализатора (упражнения с завязанными глазами). Способности координировать движения они развивают путем усвоения большого количества упражнений, требующих разнообразной координации движений. Если стрелок осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, то совершенствуется и ловкость.

Известно, что точность, ловкость и меткость взаимно связаны с проявлением более тонких координации [8,9]. В пулевой стрельбе совершенствование меткости и точности движений, которые составляют основу меткого выстрела, чаще всего достигают методом раздельного обучения с выделением главной фазы двигательного действия.

Некоторые специалисты стрелкового спорта предлагают воспитывать ловкость, пространственную ориентацию и двигательную координацию путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений. В основе таких упражнений - быстрое переключение от одних согласованных действий к решению новых двигательных задач. В практической стрельбе это могут быть: перебежки с одного огневого рубежа к другому, стрельба из разных положений из-за укрытия, стрельба в движении, изменение направления стрельбы [5].

8. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ



Методические занятия по огневой подготовке могут проводиться в классах, в тире или учебно-тренировочном городке, а также в военном кабинете, на специальных учебных местах для практического обучения.

До проведения стрельб преподаватель, осуществляющий подготовку по основам военной службы, детально изучает с обучаемыми:

1. устройство и порядок применения ручного стрелкового оружия;
2. меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
3. порядок выполнения упражнений стрельб.

Подготовленность каждого обучаемого к стрельбе проверяется преподавателем, осуществляющим подготовку по основам военной службы. К стрельбе допускаются только те граждане, которые имеют навыки обращения с оружием, твердо усвоили меры безопасности при проведении стрельб.

Программой по основам подготовки к военной службе молодежи предусмотрено проведение как теоретических, так и практических занятий.

В ходе теоретических занятий по огневой подготовке обучаемые получают необходимые знания по основам и правилам стрельбы.

Практические занятия организуются для изучения материальной части автомата, ручных гранат и другого оружия, а также для овладения приемами стрельбы из него, ухода за ним и сбережения.

На занятиях по огневой подготовке применяются следующие основные методы обучения:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- показ;
- тренировка (упражнение);
- стрельбы.

Выбор методов обучения зависит от вида и темы занятия. На одном занятии могут применяться несколько методов. Так, при обучении приемам стрельбы из автомата могут применяться: показ, объяснение, тренировка. Наиболее доступным и распространенным методом обучения является метод показа, девиз которого «Делай, как я». При этом методе обучаемые наглядно видят, что должны изучить, чему научиться.

Показ образцовых действий должен проводиться, как правило, руководителем занятия или хорошо подготовленными обучаемыми. Прием (действие) вначале показывается в целом, в необходимом темпе, затем в замедленном, по элементам с кратким объяснением действий и характерных ошибок, допускаемых обучаемыми при изучении данного приема.

Одним из важных методов, применяемых на занятиях по огневой подготовке, является метод тренировки, при котором путем многократного, целенаправленного и сознательного повторения изучаемых приемов у обучаемых вырабатываются или совершенствуются необходимые умения и навыки в действиях с оружием.

Тренировки могут быть индивидуальными или групповыми в составе отделения. Они проводятся, как правило, по нормативам, которые по мере приобретения обучаемыми умений и навыков должны усложняться. Например, уменьшается время на выполнение норматива, вводятся элементы состязательности «Кто быстрее и лучше» и т. п.

Организация и методика проведения занятий по огневой подготовке должны отвечать следующим основным требованиям:

- новый материал должен увязываться с ранее изученным;
- на занятиях руководитель должен прививать обучаемым любовь к оружию, уверенность в его высоких боевых качествах, показывать приемы, направленные на полное и эффективное использование огневых возможностей оружия в бою, на тесную связь огневой подготовки с тактикой, расходовать максимум учебного времени на основные учебные вопросы, на привитие обучаемым практических навыков. Кроме этого, обращается внимание на необходимость бережного отношения к оружию, на выполнение требований по его хранению и сбережению;
- на всех занятиях должны поддерживаться высокая дисциплина учащихся, строгий контроль за соблюдением установленных правил и мер безопасности;
- наличие и подготовка кабинета (класса), учебных мест, учебного оружия, наглядных пособий, плана-конспекта проведения занятий (урока) должны обеспечивать выполнение воспитательных и учебных целей, применение передовых (интенсивных) методов обучения;
- в ходе занятий должен осуществляться систематический контроль за выполнением заданий, усвоением учебного материала. Чем больше обратных связей с обучаемыми, тем яснее картина усвоения темы, учебного вопроса; каждый навык учащихся, каждое их действие должны быть оценены руководителем;
- занятия должны начинаться и заканчиваться в строго установленном распорядком дня время. В ходе занятия и в перерывах руководитель должен принимать меры по сохранности оружия.

В вводной части классного занятия проверяются наличие личного состава, внешний вид, готовность к занятию. Затем проводится контрольный опрос с целью проверки выполнения обучающимися задания на самоподготовку и установление связей между пройденным материалом данного занятия. Установление таких связей обеспечивает систематичность и последовательность обучения. Контрольный опрос может проводиться методом беседы, упражнения, письменно или комбинированно. Вопросы должны вынуждать обучаемого думать в условиях ограниченного времени. Затем производится разбор и объявляется оценка. Продолжительность опроса не должна превышать 10-12 минут. Использование класса программированного обучения позволяет вести опрос за 3-5 минут, что значительно сокращает вводную часть занятия.

После опроса руководитель объявляет тему занятия, возможно кратко напоминает содержание прошлого занятия для установления причинно-следственной связи между темами, ее необходимость, конкретные учебные цели и порядок проведения занятия.

Во вводной части занятия по выполнению упражнений стрельб, руководитель сообщает тему, цели и порядок проведения занятия; указывает на местности и исходное положение, рубежи открытия огня, основные и опасные направления стрельбы, проверяет знание обучающимися условий выполняемого упражнения и мер безопасности при стрельбе.

Огневая тренировка - форма обучения, при которой путем многократного, целенаправленного и сознательного повторения действий у обучаемых вырабатываются и совершенствуются необходимые навыки и умения. Тренировки по огневой подготовке могут быть индивидуальными и групповыми (в составе расчета, подразделения).

Индивидуальные тренировки применяются для выработки у обучаемых умений и навыков, необходимых военнослужащему. Обучаемые под руководством командира или самостоятельно по его заданию выполняют действия (например, тренируются в однообразии прицеливания и производства выстрела). Групповые тренировки применяются для выработки у обучаемых умений и навыков в коллективных действиях, слаживании расчета и подразделения.

Тренировки по огневой подготовке проводятся, как правило, путем выполнения нормативов и специально разработанных подготовительных упражнений. Условия выполнения нормативов и подготовительных упражнений по мере приобретения обучаемыми умений и навыков должны усложняться.

Выполнение упражнений стрельб - это форма практического занятия, при которой обучаемые используют полученные знания, умения и навыки в боевом применении штатного оружия и боеприпасов для поражения различных целей. Стрельбы позволяют не только закрепить приобретенные знания, навыки и умения, но и выявить недостатки в обучении огневой подготовке. Поэтому результаты стрельб должны анализироваться и на основании этого приниматься меры по повышению огневой выучки.

В ходе тренировок (стрельб) руководителю занятия целесообразно периодически контролировать работу руководителей на учебных местах; методические приемы, которые они применяют; достигнутый уровень учебных и воспитательных целей, эффективность использования тренажеров и других средств материального обеспечения занятия; точность выполнения требований Курса стрельб; организацию замены учебными местами и другие вопросы обучения учащихся. Определяет характерные недостатки у более отстающих обучаемых и применяет индивидуальный способ обучения для дополнительной тренировки по устранению вскрытых недостатков [4].

В конце основной части занятия руководителю целесообразно провести анализ качества усвоения учебных вопросов обучаемыми, установить типичные ошибки в стрельбе и в выполнении нормативов, в действиях при вооружении и других действий каждого обучаемого. Это позволяет определить задачи руководителям для индивидуального обучения и показать конкретные недостатки обучаемым для самостоятельной тренировки и задание на очередное занятие.

Занятие заканчивается проверкой наличия и состояния оружия, боеприпасов, учебного оборудования. Однако руководителю целесообразно провести еще методический самоанализ прошедшего занятия с точки зрения его

организации, методики проведения, достигнутых результатов, возникновения новых методических и воспитательных приемов и т.д. Тщательный методический самоанализ поможет руководителю занятия найти способы интенсификации обучения огневой подготовке.

В заключительной части проведения учебно-полевых сборов руководитель указывает, как выполнены учебные цели занятий; индивидуальные результаты стрельбы, кто из обучаемых добился лучших результатов и кто недостаточно овладел учебным материалом; что необходимо сделать для устранения отмеченных недостатков; результаты стрельбы отделений, взводов и роты в целом за все время проведения учебно-полевых сборов.

7.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ХРАНЕНИЯ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ И ДРУГОГО УЧЕБНОГО ИМУЩЕСТВА

Меры безопасности при проведении стрельб

1. Безопасность при проведении стрельбы обеспечивается четкой ее организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира, за оповещение о начале и окончании стрельбы, выставление оцепления (в месте, оборудованном для стрельбы из пневматического оружия) возлагается на руководителя, проводящего стрельбу.

2. В тире или в месте, оборудованном для стрельбы, необходимо иметь схему с нанесением его границ, директрисы (направления) стрельбы, расположения постов оцепления. В каждом тире (стрельбище, стрелковом стенде) с учетом особенностей и местных условий разрабатывается и вывешивается на видном месте инструкция по правилам и мерам безопасности, которую должны твердо знать и выполнять все участники стрельб. Перед началом стрельб территория тира (места, оборудованного для стрельбы) должна быть осмотрена, выставлено оцепление. В каждом тире (месте, оборудованном для стрельбы) должна быть аптечка или санитарная сумка для

оказания первой помощи, а в месте, оборудованном для стрельбы, предостерегающие надписи: «Проход запрещен», «Стой, стреляют».

3. Стрелять в тире (месте, оборудованном для стрельбы), где не обеспечена безопасность, пулями из пневматической винтовки или передоверять руководство стрельбой кому-либо из учащихся запрещается.

4. При проведении стрельб в тире, на стрельбище, стрелковых стендах в помощь руководителю на каждую стрельбу может назначаться дежурный – из числа штатных работников (инструкторов) или наиболее подготовленных стрелков команды, проводящей стрельбу, подчиняется руководителю стрельбы, отвечает за сохранность оружия и боеприпасов на огневом рубеже и своими действиями помогает руководителю стрельбы.

5. В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала «Огонь»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);
- допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;

6. Выдача пульк производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.

7. Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде руководителя стрельбы «Заряжай!» и после сигнала «Огонь!».

8. Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах под руководством преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы.

9. Стрелки, допустившие нарушение правил безопасности, к стрельбе не допускаются.

10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, надлежит немедленно сообщать в ближайший медицинский пункт, в местные органы милиции, а также в органы управления образованием как о чрезвычайных происшествиях.

11. Для проведения стрельбы из спортивного оружия руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает:

- дату, место, наименование класса и количество привлекаемых обучаемых;
- вид, количество и номера спортивного оружия, которое будет использоваться при стрельбе, количество необходимых пульк;
- наименование упражнения;
- фамилию преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы;
- необходимые средства оказания первой медицинской помощи.

Для учета израсходованных пульк преподаватель, осуществляющий подготовку по основам военной службы, составляет акт, в котором указывает дату и место, наименование упражнения, количество стрелявших и израсходованных пульк.

Акт подписывается преподавателем, осуществляющим подготовку по основам военной службы, классным

руководителем и утверждается руководителем образовательного учреждения.

12. Пневматическое оружие, ММГ АК, инженерное, химическое, медицинское и другое учебное имущество хранятся в специально оборудованном помещении, отдельно по каждому виду, на стеллажах и в шкафах, исключающих возможность проникновения и выноса названного имущества. Другое имущество хранить в этом помещении не разрешается.

В образовательных учреждениях запрещается:

- хранить боевое и учебное оружие, боеприпасы к нему, гранаты, взрыватели, взрывчатые вещества, мины и т. п.;
- хранить малокалиберные винтовки и патроны;
- хранить пневматическое оружие, ММГ АК, инженерное, химическое, медицинское и другое учебное имущество на частных квартирах, в учительских, в кабинетах и прочих не предусмотренных разрешением помещениях;
- выдавать пневматическое оружие, ММГ АК, инженерное, химическое, медицинское и другое учебное имущество отдельным лицам для личного пользования.

Осмотр пневматического оружия, ММГ АК, инженерного, химического, медицинского и другого учебного имущества с целью проверки наличия, состояния, условий хранения и сбережения, а также правильности учета осуществляется преподавателем, осуществляющим подготовку по основам военной службы, один раз в месяц, руководителем образовательного учреждения – один раз в шесть месяцев.

При обнаружении халатного отношения к учету, хранению и сбережению пневматического оружия, ММГ АК и другого учебного имущества или незаконного его использования руководитель образовательного учреждения обязан принять меры по устранению недочетов и привлечь виновных к ответственности.

13. При проведении тренировочных сборов с участием учащихся и команд из других населенных пунктов в местах их проведения руководителями мероприятий организуется временное хранение оружия и боеприпасов. Для этой цели используются стационарные помещения, отвечающие требованиям, установленным для хранения оружия и боеприпасов.

Организация, проводящая сборы или соревнования, своим приказом назначает лицо, персонально ответственное за сохранность оружия и боеприпасов.

8. ОБЯЗАННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРАВИЛ И МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТРЕЛЬБ



Руководители организаций несут ответственность за точное выполнение установленных правил и мер безопасности участниками соревнований и учебно-тренировочных стрельб.

Руководители организаций - организаторов проведения стрельб обязаны обеспечить:

- оборудование тиров, стрельбищ и стрелковых стендов в соответствии с условиями обеспечения безопасности стрелков и

окружающих и исключение проникновения в огневую зону людей и животных;

- разработку с учетом специфики строения тира (стрельбища, стрелкового стенда) и в соответствии с требованиями настоящих Правил инструкции о правилах и мерах безопасности при стрельбе, вывесить ее на видном месте и обеспечить ее строгое выполнение штатными работниками и лицами сторонних организаций, допущенными к стрельбе;

- разработку с учетом особенностей охраняемого объекта (тира, стрельбища, стрелкового стенда) пропускного и внутривъездного режима и его строгое выполнение;

- содержание оружия, боеприпасов, мишенного оборудования и приборов в исправном состоянии;

- инструктирование перед каждой стрельбой руководителей стрельб, судей соревнований, ведение журнала регистрации инструктажа;

- подготовку тиров, стрельбищ и стрелковых стендов к стрельбе;

- оказание помощи пострадавшим и требовать от руководителей стрельб и судей строгого соблюдения правил и мер безопасности;

- строгое выполнение требований настоящих Правил и правил соревнований по пулевой и стендовой стрельбе;

- наличие в местах проведения занятий, соревнований укомплектованной аптечки для оказания первой медицинской помощи участникам стрельб и телефона.

8.1. ОБЯЗАННОСТИ ЛИЦ, РУКОВОДЯЩИХ СТРЕЛЬБОЙ И ОБСЛУЖИВАЮЩИХ СТРЕЛЬБУ

Руководитель стрельбы в тире, на стрельбище и стрелковом стенде отвечает за точное соблюдение участниками стрельб установленного порядка, условий отрабатываемых упражнений, а также правил и мер безопасности. Ему подчиняются все лица, обслуживающие стрельбу.

Руководитель стрельбы обязан:

1) перед началом стрельбы:

- проверить соответствие мишенного оборудования условиям стрельб, а также надежность его работы;

- осмотреть полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться, нет ли каких-либо предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;

- назначить дежурного по огневому рубежу, при необходимости оцепление, проинструктировать их и наблюдать за точным выполнением ими своих обязанностей; получить оружие и боеприпасы под роспись; проверить знание стрелками правил и мер безопасности при проведении стрельб; произвести расчет стреляющих на смены;

- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении;

- вручает очередной смене стреляющих оружие;

- указать для нестреляющих смен место для ожидания (на стрельбище - не ближе 20 метров от линии огня);

- убедившись в готовности тира, стрельбища, стрелкового стенда, в отсутствии в зоне огня людей, животных, а также в готовности стреляющих к стрельбе, дает распоряжение на подачу сигнала «Огонь!»;

2) во время стрельбы:

- руководить стрельбой и вести учет результатов стрельбы;

- выдавать стрелкам патроны на линии огня и вести учет расхода патронов;

- обеспечить соблюдение стрелками правил стрельбы и мер безопасности;

- следить, чтобы на линии огня, кроме стрелков стреляющей смены, не было посторонних лиц;

- проверять оружие стрелков каждой стреляющей смены, окончивших выполнение упражнения, и убеждаться в том, что оно разряжено;

- немедленно подать команду о прекращении стрельбы при нарушении стреляющими правил и мер безопасности, при появлении в зоне огня людей или животных;

3) по окончании стрельбы:

- командует: «Стой, разряжай» - и проверяет выполнение команды (*проверить, чтобы оружие было разряжено, и убедиться, что в нем не осталось патронов*);

- подает для стреляющей смены команду «Встать!»;

- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- проверяет оружие, оставшиеся пульки, составляет акт о расходовании пульк, приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок;
- организовывает чистку оружия;
- сдает оружие и неизрасходованные боеприпасы на склад;
- докладывает руководителю образовательного учреждения о результатах стрельбы.

4) в непредвиденных ситуациях:

- отстранять от участия в стрельбе стрелков, если они нарушают требования настоящих Правил;
- при несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, немедленно дать команду прекратить стрельбу, организовать оказание пострадавшему медицинской помощи, сообщить в ближайший врачебный пункт, вышестоящие организации и в органы внутренних дел.

Дежурный по огневому рубежу обязан:

1) перед началом стрельбы:

- принять под расписку от руководителя стрельбы оружие и боеприпасы, находящиеся на огневом рубеже;
- иметь на левой руке красную нарукавную повязку;

2) во время стрельбы:

- безотлучно находиться на огневом рубеже и следить за сохранностью полученного оружия, боеприпасов и за соблюдением стрелками мер безопасности;
- без разрешения руководителя стрельбы не допускать посторонних лиц на огневой рубеж;

3) по окончании стрельбы:

- сдать руководителю полученное оружие и оставшиеся боеприпасы;
- собрать стреляные гильзы и привести линию огня в порядок.

8.2. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СТРЕЛЬБ

1. Тир (зал, площадка), предназначенный для проведения стрельб, должен обеспечивать равные условия для всех участников и предоставлять возможность руководителям контролировать соблюдение учащимися Правил.

2. Тир должен иметь:

- линию огня (огневые позиции) для стрельбы;
- линию мишеней;
- помещение (огражденную зону) для подготовки стрелков к выполнению упражнения;
- помещения для хранения оружия и боеприпасов, а также материальных ценностей и мишеней.

3. Линия огня должна разделяться на две зоны:

- огневой рубеж (собственно линию огня) с огневыми позициями для стрелков (для пневматической стрельбы ширина позиции 1,0 м, глубина 1,5 м);
- зону для тренеров, руководителей, отделенную проходом и барьером от огневых позиций.

4. Все огневые позиции должны лежать на одной прямой линии. Для стрельбы из пневматической винтовки - дистанция 10 метров. Передняя граница линии огня обозначается цветной линией на полу (ширина этой линии не входит в дистанцию стрельбы). Ни одна часть тела стрелка не должна иметь контакта с поверхностью тира, лежащей впереди линии огня.

5. Каждая огневая позиция должна иметь следующее оборудование:

- стойку с подставкой и кронштейном для крепления зрительной трубы;
 - стол, стул или табурет.
6. Для выполнения упражнений стрельбы каждая огневая позиция должна дополнительно иметь:
- стрелковый мат (коврик) шириной 75 см и длиной 50 см, изготовленный из материала толщиной не более 10 мм;
 - подстилку из брезента с максимальными размерами 125x200 см и толщиной не более 2мм (стрелок не должен пользоваться собственным матом или подстилкой).

7. Линия мишеней должна быть оборудована щитами или мишенными установками, имеющими номера, ясно различимые с линии огня невооруженным глазом.

Освещенность линии мишеней 800-1000 люкс. Мишени должны находиться на одинаковой высоте.

8. Мишени изготавливаются из неотражающего материала, который пропускает одиночные выстрелы без чрезмерного разрыва или изменения формы. Диаметр мишени 45,5 мм, диаметр «яблочка» - 0,5 мм. Мишени разделены на девять концентрических зон, попадание в которые оценивается от 1 до 9 очков, попадание во внутренний круг («яблочко») оценивается в 10 баллов. Если выстрел произведен в границу м/у двумя зонами, он оценивается как попадание в зону дающую больше очков.

9. Позади мишеней должен стоять уловитель пуль и земляная стена или другое подобное заградительное сооружение.

10. В открытых тирах (на стрельбищах) для указания направления и силы ветра в огневой зоне между линией огня и мишеней должны быть установлены ветровые флажки из хлопчатобумажной ткани. Флажки располагаются на расстоянии 5 м для пневматической стрельбы. Размер флажка 5 x 40 см. Стрелку запрещается устанавливать индивидуальные флажки.

9. ТАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА



Тактическая стрельба - это основной элемент боевой подготовки. Во время нее главной задачей остается не только попасть в цель, но и уберечься от огня противника.

Правильная стойка

Правильная стойка - это существенная часть успеха стрелка. Существует 8 наиболее популярных стрелковых стоек:

1. *Базовая стойка* - с нее начинают все новички. Для такой стойки важно только, чтобы ствол пистолета смотрел в сторону цели.

2. *Фронтальная стойка* - ноги на ширине плеч на одной линии и слегка согнуты, руки почти полностью выпрямлены в локтях и образуют с корпусом равнобедренный треугольник. Пистолет находится по центру на уровне глаз.

3. *Тактическая или боевая стойка* - отличается от фронтальной только тем, что нога со стороны поддерживающей руки передвинута вперед на половину длины ступни. Это дает больше устойчивости при стрельбе боеприпасами повышенной мощности.

4. *Стрелковая стойка Вивера*. Сильная рука немного согнута в локте и держит рукоять пистолета. Слабая рука обхватывает кисть сильной, ее локоть сильно согнут и смотрит вниз. Нога на стороне слабой руки немного согнута в колене и вынесена вперед. Нога на стороне сильной руки прямая, отставлена назад, стопа развернута на 45°. Корпус немного наклонен в сторону мишени.

5. *Стрелковая стойка Чепмена* - отличается от стойки Вивера тем, что опорную ногу не выставляют далеко, а плечо слабой руки не поворачивают к пистолету.

6. *Стойка Center Axis Relock*. Слабая нога находится впереди, а весь упор приходится на сильную ногу. Сильная рука вытянута наполовину и приподнята. Слабая рука согнута и смотрит локтем вниз. Оба запястья прямые. Прицел - на уровне одного из глаз. Целик пистолета в 30-40 см от глаз и наклонен на 20-45° в сторону слабой руки.

7. *Стойка для стрельбы одной рукой*. Напоминает стойку боксера перед решающим ударом. Хват пистолета осуществляется одной рукой, другая - прижата к груди. Нога со стороны удерживающей оружие руки выдвинута вперед на 30-50 см. Колени слегка согнуты.

8. *Стойка для самообороны с удержанием оружия у корпуса*. Рука с пистолетом зафиксирована локтем и прижата к туловищу. Другая рука - на высоте плеча или прижата к груди, чтобы не попасть под выстрел. Эта стойка используется во

время угрозы на короткой дистанции. При угрозе на средней и дальней дистанциях из нее легко перейти в любую из перечисленных выше стоек.

Хват оружия

Хват оружия влияет на точность стрельбы, а правильный хват помогает уменьшить отдачу. Положение пальцев руки, удерживающей пистолет, должно быть таким:

1. Большой и указательный палец находятся параллельно оси канала ствола с разных сторон рукоятки, но на одной высоте.

2. Ладонь плотно и широко лежит на рукоятке без просаживания и пустот.

3. Средние суставы мизинца, безымянного и среднего пальцев расположены перпендикулярно каналу ствола, а их тыльная сторона направлена в сторону мишени.

4. Первая фаланга указательного (нажимательного) пальца лежит на спице спуска под прямым углом.

При стрельбе с двух рук вторая рука может придерживать стреляющую руку снизу или снизу и спереди.

Еще один важный момент: держать пистолет нужно настолько крепко, насколько это физически возможно, но так, чтобы не было тремора рук от перенапряжения.

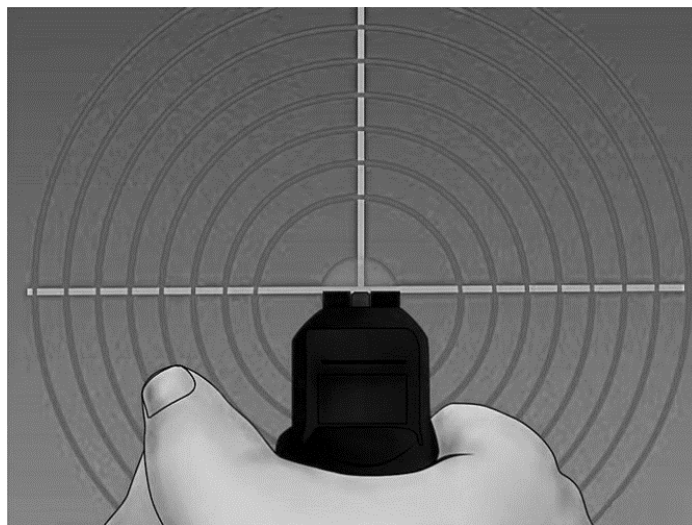
Прицеливание и выстрел

В разрез с тем, что нужно фокусироваться на мишени, лучше прицеливаться и стрелять с обоими открытыми глазами. Так прицеливание происходит быстрее, а глаза меньше устают.

Во время прицеливания стрелок может ассоциировать себя с неподвижной металлической или бетонной конструкцией, а неподвижны мышцы - с озерной водой в безветренную погоду. Но более точный выстрел удастся произвести при динамичном прицеливании. При этом стрелок подводит оружие к центру мишени и через 1-3 секунды производит выстрел.

Нажимать на спусковой крючок нужно максимально медленно и мягко. После нажатия не нужно сразу же снимать

палец с курка и бежать рассматривать мишень, чтобы не вызвать дополнительные ненужные колебания оружия.



Правильное прицеливание по мишени

Стрельба из пистолета - это не поражение цели, расположенной за несколько километров, из снайперской винтовки, поэтому задерживать дыхание не нужно. Чем естественнее будет дыхание, тем меньше вероятность, что оно собьется после выстрела.

Дополнительно о методике

Первая практика на стрельбище не дает ожидаемых результатов только потому, что стрелок не обладает достаточной мышечной памятью. Вследствие этого может возникнуть испуг в виде вздрагивания, как реакция на выстрел.

Чтобы этого не произошло, следует провести достаточно времени за «сухой тренировкой». Оно заключается в стрельбе холостыми патронами, прежде чем перейти на боевые.

Также следует начинать с небольших дистанций, чтобы уменьшить влияние посторонних факторов, влияющих на точность стрельбы (ветер, тип боеприпасов).

Помочь справиться с боязнью выстрела поможет уловка, когда знакомый втайне от стрелка перемешивает холостые и боевые патроны. Это поможет узнать действительную реакцию на выстрел и насколько хорошо стрелок справляется с отдачей.

Ошибки при наведении прицела

Ненужные движения и излишнее напряжение при наведении оружия увеличивают время прицеливания и ухудшают качество стрельбы. К основным распространенным ошибкам при наведении прицела можно отнести:

1. Напряженные и приподнятые плечи. Это сковывает движения и быстро утомляет стрелка.

2. Опущенные полусогнутые локти при наведении оружия на мишень. Так пистолет больше «задирается» вверх при отдаче, увеличивая время на осуществление повторного выстрела.

3. Наклоненная голова к сильной руке, как при стрельбе из ружья. При этом смещается поле зрения и перенапрягаются мышцы шеи.

4. Движение головой во время прицеливания - ошибка начинающих стрелков. Это увеличивает время прицеливания - работать должны только руки.

5. Задираание ствола при наводке пистолета на мишень. Напоминает заброс удилица. При таком движении пистолет на некоторое время закрывает мишень, что увеличивает время прицеливания.

6. Опускание пистолета при наведении его на мишень. Оружие при этом оказывается на линии огня внезапно, после чего нужно дополнительное время для выравнивания прицельных приспособлений.

Правила прицеливания

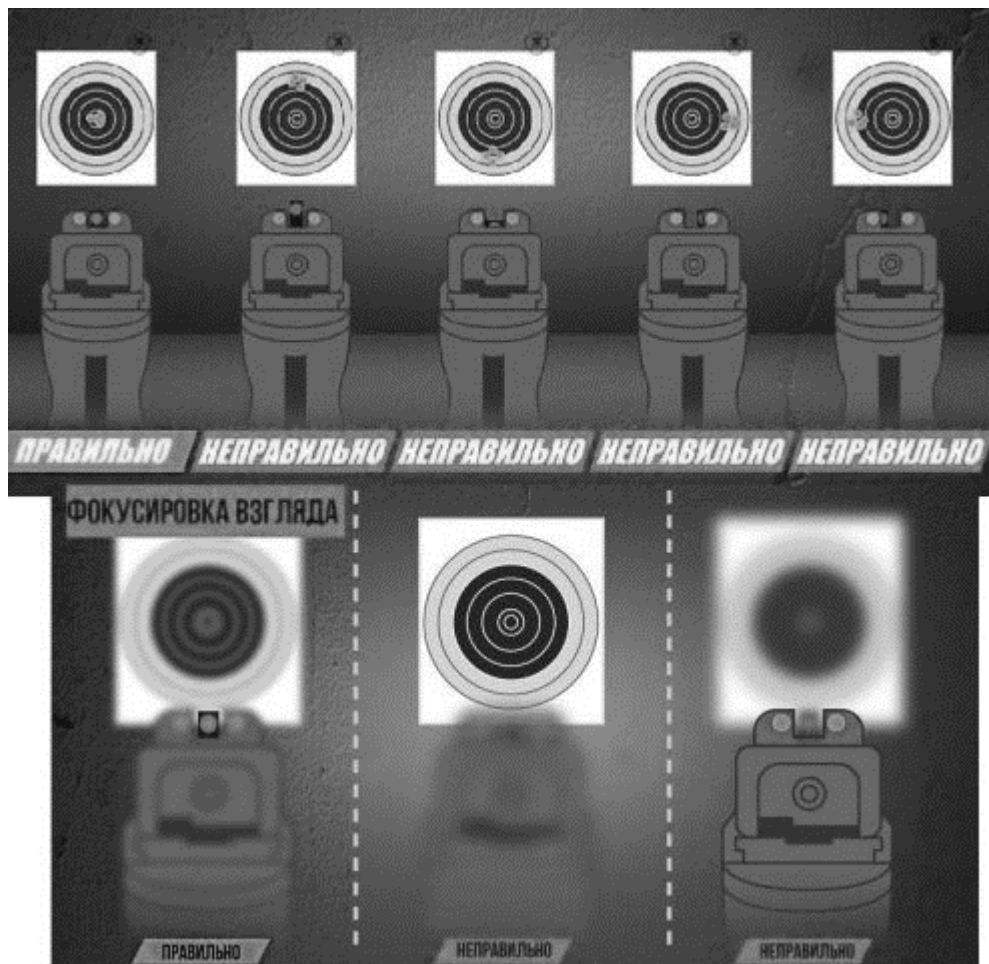
1. При прицеливании мушка должна находиться по центру целика (прорези).

2. Верхняя часть мушки располагается на одном уровне с целиком.

3. Цель при этом выглядит немного размытой, но ее нельзя упускать из виду. Внимание следует сосредоточить на мушке и целике.

4. Верхняя линия мушки должна совпадать с горизонтальной линией цели.

Важно при этом сохранять спокойствие. При отсутствии концентрации существует большая вероятность промаха.



Правила прицеливания и фокусировки взгляда

Технология выстрела

1. Надавливая на переднюю часть спускового крючка, нажать на него равномерно.
2. Нажимать до того момента, пока не появится сопротивление.
3. Произвести выстрел.

Во время занятий используется одна марка пистолета. Это необходимо, чтобы ученик привык к оружию.

Все перечисленные правила относятся не только к урокам по спортивной стрельбе, но и к обучению боевой стрельбе. Тактическая стрельба отличается тем, что ученику прививаются навыки ведения огня в разных ситуациях из любого положения. Это одновременно и меткость, и скорость, и тактика ведения ближнего боя.

Для освоения и закрепления техники стрельбы потребуется от 4 до 8 занятий. Изучив основы стрельбы из пистолета, в

дальнейшем можно совершенствовать навыки владения личным оружием.



Нажимаем на спусковой крючок равномерно и плавно

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ



Следует учитывать границу порога восприятия информации у стрелка. Если стрелок утомлен или устал физически, то дальнейшая эксплуатация его внимания будет мало эффективна, а в большинстве случаев и вредна, т.к. в таком состоянии наряду с заучиванием правильной техники движения

происходит закрепление вкравшихся ошибок. Поэтому на занятиях надо быть очень внимательным к своим действиям и состоянию. Лучше давать нагрузку меньшую по объему и тем сохранить свежесть восприятия своих ощущений и желание тренироваться, чем постепенно накапливать утомление, которое может привести к апатии и механическому, неосмысленному повторению движений.

Перед началом занятия надо определить, над чем и как работать, распределить по времени количество повторений, смену акцента внимания при повторях одного и того же движения. Вначале акцент идет на мышцы, удерживающие оружие в определенном положении, затем на мышцы, корректирующие прицеливание.

Распределение акцентированного внимания на элементы техники, на различные группы мышц во время движения или положений при удержании оружия можно сравнить с узким лучом фонаря, который по частям освещает обстановку в комнате: мебель, картины, ковры, статуэтки и т.д., чтобы затем представить себе убранство дома в целом. Такая форма акцентирования внимания способствует значительно лучшему запоминанию деталей, их взаиморасположению и взаимодействию.

Поэтому при изучении на тренировке какого-либо элемента техники необходимо при повторении движения переносить акцент внимания на различные группы мышц, ощущение степени напряжения или расслабления, ощущение гармонии взаимодействия при выполнении связок элементов и т.д.

При изучении элементов техники выстрела стрелок должен быть предельно внимательным к восприятию и оценке ощущений, иначе его действия могут переключиться на чисто механическое повторение движений, а это зря потраченное время и усилия.

Необходимо приучить себя прикладывать достаточно усилий в достижении поставленной задачи. Это приучит к мобилизации воли и преодолению негативных влияний не только в тренировочной, но и в соревновательной практике.

Для максимальной отдачи тренировки должны быть поставлены конкретные и доступные по решению задачи. Стрелок должен предварительно мысленно прокрутить все занятие, вникая во все тонкости. Этим достигается успешное решение задач на 50-60%.

Для лучшего управления своими действиями на соревнованиях стрелок на тренировках должен делать каждый выстрел осознанно, будь то работа без патрона или стрельба по мишени с целью проверки качества усвоенного материала.

Важное значение имеет внутреннее психофизическое состояние, оно определяет качественный уровень подготовки к соревнованиям.

Для того, чтобы научиться управлять своими действиями на соревнованиях, стрелок должен научиться быть в контакте с собой, а это значит сознательно фиксировать мышечные ощущения производимых движений, научиться мысленно представлять выполнение каждого отдельного элемента, затем объединять их в связки и далее в целостное движение, на основе мышечного ощущения каждого элемента создавать ощущение гармонии целостного движения, которое включает эти элементы. Уметь вовремя уловить ощущение особенного состояния, когда стрельба получается легко, т.е. пробоины "вяжутся" друг с другом или "вырубается колодец" из пробоин в "10" без особенных усилий со стороны стрелка, увязать это состояние с каким-нибудь зрительным образом с тем, чтобы в последствии суметь воспроизвести его произвольно, по своему желанию. В этом случае надо взять такое сравнение своего состояния с определенным образом и зафиксировать в дневнике, чтобы при прочтении оно вновь возникало или было близкое к нему.

О разминке

Задача разминки - помочь спортсмену привести свой организм в оптимальное состояние. Для этого необходимо сделать специальные упражнения, чтобы мысли, действия и чувства были направлены на достижение поставленной цели. Поэтому подготовка к старту мышечного аппарата начинается во время утренней физзарядки, продолжается в мысленной форме по дороге на стрельбище, а действия с оружием - уже непосредственно в тире. Разминке с оружием должна предшествовать мысленная тренировка с программированием своих будущих действий, и только после их ясного представления можно приступать к разминке по стоячей мишени.

Разминка по стоячей мишени может проводиться по-разному, в том числе, применяя ту последовательность изучения элементов, которая рекомендована при обучении технике стрельбы по стоячей мишени:

- последовательное акцентирование внимания на элементы, связи элементов, части движения до появления ощущения комфортного восприятия целостного движения выстрела "вхолостую" и чувства уверенности в своих действиях на огневом рубеже;

- стрельба по стоячей мишени проводится стрелком при удержании психологического фона уверенности и ощущения целостного движения. Акцент внимания направлен на восприятие работы пальца при обработке спуска, которое помогает удерживать состояние сосредоточенности "в себе" и помогает в оценке зрительных и мышечных анализаторов и внесению необходимой коррекции.

Как правило, опытный стрелок во время разминки использует стрельбу по стоячей мишени до появления ощущения гармонии при выполнении выстрела, старается запомнить его и сохранить до конца зачетной стрельбы.

Разминка спортсмена похожа на настройку музыкального инструмента: сначала проверяется звучание каждой струны, ее настройка, а затем - гармонию аккордов, или на действия врача-терапевта при медосмотре пациента. Врач прослушивает работу важнейших органов, прежде чем поставить диагноз: "здоров".

Правильная обработка спуска

Своевременная обработка спуска имеет трудно переоценимое значение во время выполнения упражнения. Это подтверждается показаниями электронного тренажера СКАТ, где можно проследить график обработки спуска как по траектории наведения оружия, так и по времени дожатия спускового крючка на любом отрезке до выстрела, особенно заметна результативность своевременного нажима на отрезке времени от 0,5 сек до появления пробойны на мониторе. У отдельных стрелков выстрел производился спустя 0,2 сек. после стабильного положения мушки в районе прицеливания, а в момент выстрела оружие смещалось, и результат был ниже, если бы он сделал дожатие на 0,2 сек. раньше.

Это происходит из-за того, что стрелок начинал обработку спуска лишь во время устойчивого положения оружия в районе прицеливания, а не во время наведения, поэтому и выстрел происходил с запозданием. Следовательно, процесс обработки спуска должен начинаться в конце грубого наведения орудия в цель, а дожатие - при устойчивом положении в районе прицеливания.

Отсюда возникает необходимость научиться в совершенстве владеть контролем за мышечно-суставным ощущением правой кисти (хвата) и нажатием пальца на спусковой крючок. Если стрелок овладеет этим, он избавится от таких ошибок, как "дернул пальцем", подработал кистью, затянул выстрел, не вовремя нажал, не чувствовал палец, толкнул плечом и т.д. и т.п. Наоборот, все действия стрелка наведенного оружия будут подчиняться соответствующей фазе обработки спуска.

О саморегуляции

Современные условия проведения соревнований и выявление победителя после отстрела дополнительной финальной серии требуют от спортсмена умения целенаправленно реализовывать свое мастерство, чтобы пробиться в число призеров или удержать свое лидирующее положение. Для этого стрелок должен мастерски владеть не только техникой точного выстрела, но и приемами саморегуляции.

Приемам саморегуляции необходимо учиться с первых шагов знакомства с техникой точного выстрела. Успех обучения зависит от умения ученика внимательно слушать тренера и сосредоточиться на своих действиях. В процессе обучения стрелок должен научиться акцентировать внимание на различные действия или движения и управлять степенью напряжения или расслабления отдельных групп мышц, создавать мысле-образ движения и произвольно воспроизводить его, оценивать свое психо-эмоциональное состояние.

В процессе тренировок и контрольных стартов вырабатывается оптимальное боевое состояние, когда стрелок уверенно попадает в "10", все его движения точны и гармоничны, а сам он решительно настроен показать высокий результат. Стрелок должен прежде всего осознать это состояние, а затем

произвольно воссоздавать его перед каждым выходом на огневой рубеж.

Самоорганизация тренировочного занятия

1. Пробудившись: когда сознание ясное, а мышцы еще расслаблены, вспомнить не спеша проделанную накануне тренировочную работу, проанализировать составляющие "легких" выстрелов, что предшествовало этому (настроение психофизическое состояние и т.д.), из чего складывалось целостное движение выстрела, проделать мысленно "легкие" выстрелы в течение 10-15 минут. Критерием завершения такой тренировки будет служить осознанное выполнение таких выстрелов с положительной самооценкой. Закончить мысленную тренировку дыхательными упражнениями.

2. Разминка: в изготовке начать с "прослушивания" своего "Я". Решаются одновременно такие задачи: специальная тренировка рабочих групп мышц, вхождение в привычное состояние оптимальной боевой готовности к выполнению выстрела. Порядок "настройки": плечо, локоть, предплечье, запястье, кисть, чувство пальца на спуске. Сборка техники: ощущение включения пальца в работу, сам - рука - палец, сам - рука - палец - ровная мушка, сам - рука - палец в работе - ровная мушка в районе прицеливания - дожатие. В каждом звене - фиксация мышечных ощущений действия на фоне оптимальной боевой готовности. Цель: концентрация отдельных ощущений в единое чувство состояния оптимальной боевой готовности, когда все функции, обеспечивающие точный выстрел, работали в едином режиме навыка.

Высшая цель: достичь положения "Дирижера", который управляет "игрой отдельных инструментов", а в итоге - звучит оркестр!

Завершение разминки - чувство (самооценка) гармонии в выполнении всех элементов техники выстрела.

3. Тренировка: используя наработанный фон, решать поставленные задачи: технические, фактические и т.д. В промежутках между сериями: произвольное воспроизведение психофизического состояния "когда все получается легко", удержание этого состояния в заданном режиме, произвольная

релаксация с целью восстановления, настрой на серию или конкретный участок работы.

4. Анализ работы: оценка каждого выстрела, серии, тренировки в целом. Акцент на положительные находки, фиксация в памяти, программирование навыка на завтра и будущие соревнования, на конкретные соревнования.

5. Во время отдыха: - САТ и мысленная тренировка. Перед сном - релаксация, кайф. На этом фоне мысленное закрепление в памяти психофизического состояния оптимальной боевой готовности и навыка "легкого выстрела с уходом в сон. Сопроводительная мысль: "Сон восстановит силы, завтра проснусь в "?" отдохнувшим, полным сил."

Памятка для тренеров по пулевой стрельбе и спортсменов

Стрелок достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства при выполнении выстрела достаточно высок, если он может управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции, но рекорды устанавливаются при гармоничном сочетании высокого технического мастерства и тонкой координации движений, уверенного поведения на огневом рубеже при оптимальном боевом состоянии.

Это особенное психофизическое состояние спортсмена, когда соревновательное волнение слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий с оружием, когда стрелок тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе стрельбы и соответственно корректирует свои действия.

Научиться целенаправленно подходить к такому психофизическому состоянию - мечта любого тренера и спортсмена. Поэтому специалистами велись и ведутся непрерывные поиски в различных направлениях: оптимального режима тренировочных нагрузок, подводящих упражнений, сочетаний нагрузок и средств восстановления работоспособности организма, различных методик планирования спортивно-технической подготовки и т.д. и т.п.

Прежде чем приступить к работе, необходимо определить ее цель, а затем решать, какими путями ее достичь. Поэтому каждый

тренер ставит перед собой и учениками задачи, которые необходимо решать на тренировках.

Чего должен добиваться стрелок, совершенствуя свое мастерство на тренировках, чтобы стрелять на рекордном уровне?

1. Устойчивое комфортное удержание оружия в районе прицеливания при поводке и уверенную обработку спуска (основа меткой стрельбы).

2. Автоматизма в управлении оружием, основанном на подсознательном восприятии мышечного ощущения гармоничного взаимодействия групп мышц, участвующих в выполнении выстрела.

3. Состояния сосредоточенности "внутри себя" для оценки своих действий и принятия правильных решений в процессе стрельбы.

4. Поддерживать на высоком уровне работоспособность организма, используя средства общей и специальной физической подготовки.

5. Умение программировать и регулировать психофизическое состояние в различных ситуациях.

6. Вариативность в технике и тактике выполнения выстрела. Практика подготовки стрелков к соревнованиям различного ранга показала необходимость комплексной подготовки. В этот комплекс должно входить все многообразие средств подготовки:

- общефизическая и специально-физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка;
- тактическая подготовка.

Это общеизвестная истина, но как ее увязать воедино с планированием объема и интенсивности нагрузок и эффективным восстановлением работоспособности организма спортсмена, по какому принципу строить тренировочную программу каждого занятия, чтобы одно задание дополняло другое, а весь учебный процесс был взаимосвязан и в конечном итоге спортсмен мог целенаправленно и успешно подготовиться к соревнованиям, быть в оптимальной спортивной форме? С чего начать обучение и как объединить и решить выше перечисленные задачи?

Автор предлагает свой вариант обучения и подготовки стрелков по движущейся мишени, который сможет практически

помочь тренеру и стрелку организовать тренировочный процесс. Он состоит из четырех основных моментов:

1. Планирование тренировочных нагрузок по принципу "маятника".

2. Обучение технике стрельбы, применяя "пирамиду мастерства".

3. Освоение технических элементов выстрела, используя восприятие и осмысление мышечных ощущений движения с последующей коррекцией, применение аутотренинга (идеомоторной) тренировки.

4. Применение в занятиях упражнений для снятия остаточного статического напряжения в отдельных группах мышц и восстановления, а также с целью дополнительного обучения самоконтролю и управлению своими действиями.

Планирование тренировочных нагрузок по принципу "маятника"

Распределение тренировочной нагрузки по принципу "маятника" используется в спортивной практике давно. В основе этого метода лежит чередование накопления спортивно-технического потенциала с его реализацией, т.е. чередование объемной работы с ее закреплением в соревновательных условиях на огневом рубеже.

Эта методика использовалась при подготовке сборной команды СССР по движущейся мишени с середины 70-х годов и позволяла стрелкам успешно выступать на крупнейших международных соревнованиях.

Планирование тренировочных занятий по принципу "маятника" позволяет тренеру использовать учебный материал более эффективно, так как помогает ему ступенчато распределять и чередовать объем нагрузок и интенсивность по циклам.

"Маятник" раскачивается от одного полюса - вида нагрузки к другому. На одном полюсе идет вдумчивая работа по отработке и закреплению навыка техники точного выстрела, на другом полюсе - практическое использование навыков в соревновательных или близких к ним условиях. Это необходимо для того, чтобы закрепить образ правильной техники и в дальнейшем использовать накопленный потенциал в серьезных соревнованиях. Назовем их

условно микроциклами накопления (МцН) и микроциклами реализации (МцР).

В микроцикле накопления стрелки отрабатывают технику выполнения выстрела по компонентам и в целостном движении, используя различные подводящие упражнения. При помощи мысленных тренировок стараются создать и сознательно закрепить образ идеальной техники движения, совмещая воедино с мышечными ощущениями, добиваясь комфортного ощущения целостного движения при производстве точного выстрела. Этот процесс познания и закрепления навыков идет произвольно без временных ограничений на серию выстрелов и на количество выстрелов в серии. Сохраняется лишь лимит времени на выстрел по движущейся мишени 5 сек. и 2,5 сек., а также в стрельбе по появляющимся мишеням.

В микроцикле реализации стрельба носит другой характер, она соответствует условиям соревнований на всех этапах, начиная с разминки и кончая финальной серией.

Если в первом микроцикле стрелок может не обращать внимания на достоинство и расположение пробойны, так как отрабатывает технику движения выстрела, то при стрельбе на результат должен мгновенно реагировать на малейшие несовпадения контролируемых действий с реальными результатами. В этих условиях реализации спортсмен учится выступать на соревнованиях, накапливает опыт действий в каждой модельной ситуации, с тем чтобы потом использовать его в реальных экстремальных ситуациях.

Известно, что соревновательная обстановка меняет состояние стрелка, поэтому ему приходится выполнять заученные движения техники стрельбы в совершенно других условиях, чем на тренировках. Управлять своими действиями и непременно попадать в 10 сможет только спортсмен, привыкший к постоянной мобилизации воли в достижении и выполнении стоящей перед ним задачи. Это умение управлять своими эмоциями и действиями воспитывается от тренировки к тренировке. Стрелок должен стараться при любом состоянии правильно выполнить движение техники выстрела, чтобы такое стремление стало привычным психологическим фоном его действий. В основе этого старания лежит чувство ответственности за успешное выполнение любого задания. Это не означает, что спортсмен должен выкладываться

полностью на каждом занятии, но не должно быть легкомыслия и беспечности при выполнении тренировочного занятия.

В памяти ярче сохраняются только те действия, на которые были направлены значительные волевые усилия, а то, что было достигнуто легко, как бы походя, оставляют слабый след в памяти и легко забываются.

На каждом занятии тренер должен дозировать степень напряжения стрелков в решении тренировочного задания. Эти задания должны быть реально выполнимыми и разнообразными с тем, чтобы можно было регулировать уровень напряжения волевых усилий.

Используя принцип маятника, тренер проводит занятия более интересно. На тренировках нет монотонности, задания носят целенаправленный и последовательный характер, и стрелки могут видеть прогресс на основе результатов в ударных микроциклах. При такой цикличности нагрузок тренеру легче контролировать процесс восстановления.

В качестве средства оперативного восстановления автор рекомендует приемы спортивного аутотренинга.

Научно доказано, если использовать аутотренинг для отдыха сразу же после нагрузки, то эффект восстановления сил значительно выше, чем его использование через продолжительное время.

После выполнения напряженной работы в организме спортсмена продолжается процесс затраты энергии на сопереживание собственных действий, происходивших на огневом рубеже. И если спортсмен хорошо знаком с приемами аутотренинга и активно может их использовать на практике, он имеет больше шансов сохранить накопленную на тренировке энергию, чтобы использовать ее в будущем.

Аутогенное расслабление и сон в течение 15-30 минут сразу после нагрузки почти полностью восстанавливают силы спортсмена. Поэтому обучение приемам аутотренинга имеет значение в практике стрелкового спорта для восстановления сил и психорегуляции своего состояния.

Вариантов построения тренировок по принципу "маятника" много. Некоторые специалисты стрелкового спорта предлагают строить планирование продолжительности микроциклов реализации при подготовке к соревнованиям в зависимости от

длительности соревнований, а применительно к конкретному стрелку - участие его в одном или нескольких упражнениях. Если спортсмен будет стрелять не одно, а несколько упражнений, то планируемые микроциклы в этих случаях будут растянутыми, и тренировки будут носить более монотонный и утомительный характер.

Микроциклы могут включать в себя разное количество дней. Все зависит от условий проведения тренировочных занятий и задач, которые решаются при подготовке к соревнованиям. Микроциклы могут быть недельными. Неделя может содержать два микроцикла и дни отдыха: 1-й, 2-й, 3-й дни - микроцикл накопления, 4-й день - активный отдых, 5-й и 6-й дни - микроциклы реализации, 7-й день - отдых (3-1-2-1).

Принцип разделения недельной нагрузки по объему и интенсивности, как 3-1-2-1 использовался в последнее десятилетие и в сборной команде Вооруженных Сил СССР при подготовке к основным соревнованиям сезона и позволял стрелкам достигать высоких результатов.

Такой вариант планирования более предпочтителен, так как дает оптимальную возможность для накопления технического мастерства, а также для восстановления сил, и сохраняет желание спортсменов тренироваться.

Процесс обучения будет идти более эффективно, если тренер на занятиях будет использовать навыки аутотренинга. Это поможет стрелкам концентрировать и переключать внимание с одного объекта на другой, будь то компоненты техники выстрела или ощущения усилий отдельных групп мышц или восприятие целостного движения, а также мысленно представлять действия с оружием и без (идеомоторная тренировка).

Применение спортивного аутотренинга в обучении технике выстрела

Аутотренинг и идеомоторная (мысленная) тренировка давно нашли применение в стрелковом спорте и позволяют более быстро и эффективно осваивать спортивно-техническое мастерство, помогают стрелкам регулировать свое психофизическое состояние при стартовых волнениях.

В основе построения идеомоторной тренировки лежат положения выдающихся физиологов И.М. Сеченова и И.П. Павлова о том, что в центральной нервной системе в соответствующих анализаторах при "проигрывании" в нашем воображении определенных двигательных действий происходят процессы, близкие к тем, которые совершаются при реальных действиях. Но в этом случае сигнал (команда), идущий по тем же проводящим нервным путям к группам мышц, которые должны бы выполнить движение, будет более слабым, чем при выполнении реального действия. И если стрелок будет регулярно "прокручивать" будущее движение, то тем самым он закрепит в памяти этот образ и ему будет легче воспроизвести его при реальной стрельбе. Но только идеомоторного повторения движения недостаточно для разучивания и закрепления техники выстрела. Это один из приемов, помогающих более быстрому и прочному закреплению навыка движения у спортсменов.

На каждой ступени изучения техники выстрела необходимо осознанное внимание на ощущении мышечных усилий, их сравнительной оценке с предыдущим выполнением того же движения с тем, чтобы спортсмен сам понял, какое усилие является наиболее оптимальным для его правильного выполнения.

Необходимо предварительное обучение спортсмена первичным приемам аутотренинга, чтобы он уверенно и четко ориентировался в своих ощущениях.

Если стрелок будет заинтересован в этом и будет прилагать достаточно усилий, то ему понадобится 2-3 недели на освоение приемов и формул аутотренинга.

Освоение техники выполнения выстрела идет в комплексе. В процессе выполнения какого-либо компонента тренер акцентирует внимание спортсмена на определенные мышечные ощущения. Это очень важный момент в процессе обучения. Как правило, стрелки при производстве выстрела фиксируют внимание на конечном результате, т.е. на пробойне, упуская из-под контроля предварительное управление своими действиями при наведении оружия в цель и обработки спуска. Задача тренера - последовательно обращать внимание стрелков на восприятие ощущений мышечных усилий при выполнении выстрела на всех фазах движения.

Многokратно повторяемое спортсменом представление и "программирование" определенной схемы действий (состояний) и мысленное их выполнение (воспроизведение) является идеомоторной тренировкой. По данным профессора А.Ц. Пуни, такой метод тренировки позволяет улучшить точность движений на 34%. Мысленное представление и выполнение действий перед стрельбой является идеомоторной настройкой.

Повторяемый опытным спортсменом-стрелком множество раз процесс производства выстрела настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем представлении. Однако некоторые стрелки затрудняются последовательно воспроизвести даже основные действия, движения, отличительные особенности выстрела, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т.п.

Например, стрелок настроился на выполнение серии, составил поэтапную программу действий и начал ее практическую реализацию. После стрельбы оказывается, что стрелок "завалил" начало, середину или конец серии. После глубокого анализа выясняется, что стрелок не смог сразу войти в рабочее состояние мобильной готовности:

- провел недостаточную разминку;
- не смог урегулировать предстартовое волнение и из-за этого не "вошел в контакт" с мышечными ощущениями своих движений;
- не смог пристрелять оружие на пробных выстрелах; потеря самоконтроля после удачной пристрелки на пробных выстрелах и т.д.

Потери очков в середине серии могут быть из-за успокоенности и потери самоконтроля после меткой стрельбы в начале серии.

В конце серии вольно или невольно стрелок прикидывает в уме, сколько у него потерь, сколько выстрелов осталось до конца серии и какая сумма может получиться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совершенствование системы многолетней подготовки стрелков немыслимо без внимания к одной из ее составных частей, а именно, методике начального обучения и тренировки. Применительно к пулевой стрельбе, часто отмечается важность

этапа начальной подготовки, относительно последующих особенностей спортивно-технического совершенствования. Зачастую процесс подготовки сводится лишь к теоретическому объяснению допущенных стрелком ошибок, что не позволяет должным образом устранить ее и может приводить к закреплению ошибочных способов выполнения двигательных элементов техники стрельбы.

Традиционно, установившиеся методы подготовки неадекватны условиям сегодняшнего времени. Теперь необходимо индивидуальное целенаправленное обучение стрелка, опирающееся на теоретические положения, практические разработки в физиологии, психологии, спортивной педагогике, которые находят применение в стрелковом спорте. Для продвижения по пути спортивного мастерства необходимо, чтобы тренируемые действия выполнялись правильно, функционально и эффективно, поэтому современный учебно-тренировочный процесс спортсменов на этапе начальной подготовки должен строиться таким образом, чтобы повысить их технико-тактическое мастерство и адаптационные возможности различных функциональных систем, органов к специфическим воздействиям соревновательной деятельности. Несомненно, важным является рассмотрение данной проблемы и в связи с тем, что двигательные ошибки занимают значительное место в аспекте технической подготовки.

Появилась необходимость индивидуального и целенаправленного обучения юного стрелка, опирающаяся на теоретические положения и практические разработки в стрелковом спорте. Поэтому современный учебно-тренировочный процесс спортсменов на этапе начальной подготовки должен строиться таким образом, чтобы повысить их технико-тактическое мастерство.

Теоретическое и экспериментальное обоснование предложенной методики формирования производства выстрела обеспечивает предпосылки для более успешной реализации потенциала юного спортсмена, построенной на основе ведущих психолого-педагогических принципов и имеющей этапный характер реализации с последовательным решением специфических задач.

Педагогическая технология спортивной подготовки юных спортсменов основана на разложении производства прицельного выстрела на структурные элементы - «фазы» выстрела и разучивание каждого элемента, а также соединение их в определенной последовательности в единое целое, более надежно обеспечивая успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., 2009.- 156с.
2. Ветров С. Основы стрельбы из стрелкового оружия. – Л., 2004. .- 56с.
3. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986. .- 98с.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., 2006.- 16с.
5. Макляк А. Н. Методика формирования техники производства выстрела у юных стрелков/А. Н. Макляк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 1. - С. 41-43.
6. Макляк А. Н. Формирование техники производства выстрела у юных спортсменов-стрелков на начальном этапе обучения/ А.Н. Макляк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2011.- № 4. - С. 13-16.
7. Макляк А. Н. Методика формирования технико-тактических действий в процессе производства выстрела у юных спортсменов-стрелков/ А.Н. Макляк // Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 т./ Под ред. С.И. Логинова. Сургут: ИЦ СурГУ, 2009. -Т.II - С.146-149.
8. Макляк А. Н. Нестандартные способы тренировочного процесса юных спортсменов-стрелков на начальном этапе подготовки/ А.Н. Макляк // Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Сургут: ИЦ СурГУ, 2010. - С. 85-88.
9. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 2004.- 16с.
10. Н.Г.Харьков. Стрелковая подготовка. Профильное обучение.9-11 классы. Методические рекомендации. М., 2010г.,- 42с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ	5
1.1. Спортивно-патриотическое направление «Защита Отечества. Юный стрелок»	6
1.2. Основа проектирования и построение программы «Защита Отечества. Юный стрелок»	7
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
2.1. Подготовка учащихся к занятиям	9
2.2. Методы и приемы работы при организации занятий	11
2.3. Задачи подростков в разных видах деятельности	12
3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	13
3.1. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	13
3.2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	14
4. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РУКОВОДИТЕЛЯ СТРЕЛЬБЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	17
4.1. Меры безопасности при организации стрельб	18
4.2. Инструкция о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматического оружия	19
4.3. Инструкция по соблюдению мера безопасности при стрельбе для учащихся	21
5. ПОЗИЦИИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ (ВИНТОВКИ)	23
5.1. Изготовки для стрельбы	24
5.2. Прицеливание из пневматического оружия (винтовки)	25
6. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОИЗВОДСТВА ВЫСТРЕЛА У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	27
7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ	32
7.1. Общие требования к организации хранения пневматического и другого учебного имущества	40
8. ОБЯЗАННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРАВИЛ И МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТРЕЛЬБ	41
8.1. Обязанности лиц, руководящих стрельбой и обслуживающих стрельбу	45
8.2. Место проведения стрельб	25
9. ТАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА	49
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ	55

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	71

Коняхина Галина Петровна. Сайранова Ольга Семеновна
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВКИ
СТРЕЛКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Учебно-методической пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.10.2019 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 4,5. Тираж 100 экз. Заказ № 88. Цена свободная.

Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета
физической культуры