

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Пугачев А.В.**

**Формирование навыков стрельбы из боевого оружия  
курсантов образовательных учреждений МВД  
России**

**Учебное пособие**

**ВОРОНЕЖ-2013**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1 Особенности формирования навыков .....	5
1.1 Характеристика умений и навыков .....	5
Отдельно сформированные.....	8
1.2 Психологические аспекты формирования навыка стрельбы .....	9
1.3 Общая характеристика процесса формирования навыков .....	12
2.1 Этапы обучения техники стрельбы .....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	27

## ВВЕДЕНИЕ

Изменения, проходящие в МВД России предъявляют все более высокие требования к качеству подготовки будущих полицейских.

Профессиональная подготовка является одним из приоритетных направлений оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

В современных условиях успешность оперативно-служебной деятельности во многом зависит от профессионализма каждого отдельно взятого полицейского, прежде всего по профессиональной подготовке. Профессиональная служебная и физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Сотрудники полиции, приступая к активной практической работе, должны обладать устойчивыми навыками, необходимыми им для успешного решения задач по силовому пресечению различных противоправных действий. Все эти навыки закладываются в ходе первоначальной подготовки по образовательным программам высшего профессионального образования с прохождением специальной подготовки к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Одним из разделов подготовки кадров является огневая подготовка, повышение качества которой играет правильно организованный процесс формирования навыков владения огнестрельным оружием.

Огневая подготовка организуется и проводится в соответствии с требованиями Приказов МВД России №663 от 3.07.12 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» и №1030 дсп от 12.11.2012 «Об утверждении Наставления по огневой подготовке в органах внутренних дел РФ», однако четко сформулированных рекомендаций по формированию навыков стрельбы из пистолета в них не отражено [1, 2].

В связи с этим изучение особенностей формирования навыков скоростной стрельбы из пистолета представляется наиболее актуальной темой.

Объект исследования – методика обучения сотрудников ОВД технике стрельбы из пистолета.

Цель работы – изучение особенностей формирования навыков стрельбы из боевого оружия курсантов образовательных учреждений МВД России.

Новизна и практическая значимость работы. Определены этапы формирования навыков, психолого-педагогические составляющие процесса обучения скоростной стрельбы из пистолета, учет которых при организации и проведении занятий по огневой подготовке повысит эффективность образовательного процесса.

## 1 Особенности формирования навыков

### 1.1 Характеристика умений и навыков

Оценивая профессиональную подготовленность сотрудника ОВД, мы говорим, что «он хорошо или плохо владеет профессиональными навыками», или, «он умеет или не умеет делать». В зависимости от этого мы приходим к выводу о качестве выполнения им поставленной задачи, то есть, оцениваем темп, ритм, точность, скорость, движений, подготовленности к работе, о возможности творческой деятельности обучаемого [3].

Умение — это практическое применение полученных знаний в повседневной или служебной деятельности.

Двигательное умение это такой уровень овладения двигательным действием (в частности техникой стрельбы), при котором управление движениями (отдельными элементами техники) осуществляется при контроле сознания.

Для того, чтобы курсант овладел умениями, необходимыми для выполнения выстрела, он должен получить определенные знания. Получив знания, он учится их применять в практической деятельности, у него вырабатываются умения. В процессе выполнения специальных стрелковых упражнений умения совершенствуются; в связи с этим изменяется характер действий, они становятся более совершенными. Так создаются условия для формирования навыка.

Рассмотрим, как формируются навыки стрельбы. Обучаемый знает, например, правила нажатия на спусковой крючок, однако знание основ стрельбы не говорит еще об умении. Умение приобретается путем упражнения, на практике. Лишь когда курсант, работая самостоятельно, будет безошибочно выполнять все необходимые приемы и правила стрельбы (как с патроном, так и без него), можно говорить о том, что он умеет правильно выполнять выстрел. Итак, существует, с одной стороны, определенная зависимость между формированием навыка и умением: совершенствование знаний и умений влечет за собой изменение структуры деятельности, ее характера, способа выполнения действия – действие автоматизируется, т. е. формируется навык [5]. Следовательно, без знаний и умений навык формироваться не может. С другой стороны,

устанавливается иная зависимость — некоторые умения могут возникать и формироваться лишь при наличии определенных навыков. Например, только на основе навыков медленной стрельбы может возникнуть и сформироваться умение выполнять качественный выстрел в условиях ограничения времени. Пользоваться различными навыками и применять их в различной ситуации — это тоже умение. Итак, в сложной деятельности умения и навыки выступают как стороны одной деятельности, дополняя и усиливая друг друга, совершенствуя деятельность [5].

Умение стрелка характеризуется следующими признаками:

- сознание обучаемого направляется на контроль каждого элемента техники стрельбы и отдельного движения входящего в его структуру;
- низкая скорость выполнения, как отдельных действий, так и выстрела в целом;
- действия, выполняемые при производстве выстрела неэкономичны и нерациональны;
- отсутствует слитность движений;
- нестабильность в выполнении элементов техники стрельбы;
- суетливость при выполнении скоростных упражнений и как следствие снижение скорости и точности движений;
- неспособность стрелка к выполнению эффективного выстрела в различных экстремальных ситуациях.

Однако, несмотря на все эти факторы, систематическое выполнение рационально построенных движений и действий способствует превращению умений в навык.

Навыком называются такие действия, отдельные элементы которых в результате многократных повторений становятся автоматизированными. Однако это не означает, что контроль над действиями совсем отсутствует. Несмотря на действия, выполняемые автоматически контроль над общей структурой движения должен присутствовать. Это и есть автоматизированные действия, которые ясно не сознаются человеком, но находятся под контролем его сознания. О таких автоматизированных действиях мы и говорим при определении навыка [5].

Признаки, характеризующие сформированность навыка стрельбы:

– автоматизированное управление движениями. Сознание освобождается от подробного контроля над каждым микродвижением и направлено, в основном, на наиболее значимые элементы техники стрельбы, на использование тех или иных приемов в различной обстановке;

– объединение ряда элементарных движений в единый слитный процесс выполнения выстрела, серии выстрелов или целого упражнения (как правило, это скоростные тактические задания);

– отсутствие напряжения «неработающих» мышц, лишних действий, высокая быстрота, легкость, экономичность и точность движений;

– высокая помехоустойчивость действия. Она позволяет успешно решать двигательную задачу под влиянием сбивающих факторов (как внешних, так и внутренних);

– прочность запоминания действия. Навык, если он сформирован и закреплён, не исчезает даже при длительных перерывах.

На основе ранее полученных знаний, умений и навыков формируется двигательные умения высшего порядка – это умения связанные с самостоятельным решением различных тактических задач по выбору цели, места стрельбы и способа выполнения выстрела в меняющихся условиях оперативно-служебной деятельности. Чтобы целесообразно применять знания и навыки в практической деятельности, нужно уметь наблюдать, ориентироваться, разгадывать намерения противника, быстро находить решения и др. [6, 7]

От умения и навыка следует отличать привычки. Привычка - действие, которое возникло постепенно, в результате систематического выполнения одних и тех же действий. Эти действия, так же как и навык, выполняются самопроизвольно, без контроля сознания. Привычки можно определить и как сформированный стереотип поведения [8]. Для сотрудников правоохранительных органов шаблонными привычками являются те тестирующие упражнения курса стрельб, которые он выполняет на протяжении многих лет, не изменяя условия их выполнения. Пример тому может служить ситуация, когда сотруднику предлагают выполнить максимально быстро один выстрел из привычной наработанной ситуации, то есть оружие в кобуре, патрона в патроннике нет. Естественно, что после извлечения оружия он выключает предохранитель, досылает

патрон в патронник и выполняет выстрел. Затем предлагают сделать тоже самое, но патрон в патроннике, предохранитель включен. Здесь уже большинство сотрудников выполнит следующее: извлечет пистолет из кобуры, не задумываясь, отведет затвор назад, при этом патрон извлечется из патронника и пистолет будет пустым. Казалось бы, простая ситуация, которую понимает и оценивает каждый сотрудник перед выполнением выстрела, однако скоротечность огневого контакта и отсутствие умений и навыков высшего порядка не гарантирует эффективное выполнение поставленной задачи.

Навыки бывают: простыми и сложными. Простые - состоящие из элементарных действий. Например: извлечение оружия, прицеливание, нажатие на спуск. Сложные - складывающиеся из множества более простых навыков: выполнение выстрела с выбором позиции для стрельбы, по движущимся целям, в движении и т.д. [9].

При превращении умений в навыки в структуре деятельности происходит ряд преобразований. Во-первых, автоматизированные действия и отдельные операции сливаются в единый, целостно протекающий акт выполнения выстрела. При этом лишние, ненужные движения исчезают, а количество ошибок резко падает. Во-вторых, контроль за действиями и элементами техники стрельбы направлен на конечный результат (поражение цели), а не на выполнение отдельных действий. При этом внешний, сенсорный контроль замещается внутренним, проприоцептивным (то есть ощущений, возникающих в суставных капсулах, связках, сухожилиях и мышцах). Скорость выполнения действия и операции резко возрастает, достигая некоторого оптимума или максимума [10]. Все это обычно происходит в результате выполнения специальных упражнений без патрона. А проверка уровня сформированности навыка – с патроном.

Отдельно сформированные навыки входят в структуру целостных действий и взаимодействуют друг с другом, образуя сложные системы навыков. Характер их взаимодействия может быть различным: от согласованности до противодействия, от полного слияния до взаимно отрицательного тормозного влияния — интерференции. Согласование навыков происходит тогда, когда [3, 11]:

- структура движений, входящих в один навык, соответствует структуре действий другого навыка;

- на базе сформированного навыка создаются благоприятные условия для освоения другого.

Важное значение при формировании навыков стрельбы в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности имеет перенос навыков. Для того чтобы перенос осуществился нормально, необходимо, чтобы навык стал универсальным, согласующимся с другими навыками, необходимыми для выполнения выстрела, доведенным до автоматизма.

## 1.2 Психологические аспекты формирования навыка стрельбы

На первый взгляд стрельба из боевого оружия сложности не представляет. Зачастую приходится слышать от вновь поступивших курсантов, что попасть в мишень достаточно просто и выполнять различные подготовительные упражнения для этого не надо. Однако выйдя на огневой рубеж они начинают, судорожно сжимать в руке пистолет, забывают о всех правилах выполнения меткого выстрела, в глазах появляется страх, суета, растерянность. Возникает вопрос, нормальное ли это явление? Да, нормальное, поскольку это естественная реакция человека на нестандартные ситуации, тем более, если они связаны с выстрелом, сопровождающимся отдачей и громким звуком. Стрельба из пистолета ассоциируется у обучаемых с чувством боязни, тревоги и страха, которые доминируют в работе центральной нервной системы. При этом объяснить причину страха никто из начинающих стрелков не может. По-видимому, это связано с инстинктом самосохранения. Эти чувства нарушают контроль за выполняемыми действиями, ухудшают сосредоточенность внимания и приводят к рефлекторным сокращениям мышц, подобным тем, что проявляются при касании о горячий предмет.

Характерными признаками такого состояния являются:

- повышение частоты пульса, потливость ладоней;
- раскоординация движений и, как следствие, потеря точности и суетливость движений, приводящая к потере времени;
- увеличение тремора рук и колебаний оружия;
- округленные зрачки, рассеянный «бегающий» взгляд.

Все эти физические и психологические изменения отрицательно сказываются на технике выполнения выстрела. Проявляется это в следующем:

- увеличивается время прицеливания;
- изменяется техника нажатия на спусковой крючок (как правило, резкое грубое нажатие, сопровождающееся напряжением кисти и предплечья);
- нарушается темп и ритм стрельбы;
- изменяется точность выноса оружия на цель;
- изменяется хватка и степень закрепления рук.

Взаимосвязь между изменениями в технике стрельбы и психологическим состоянием стрелка зависит от индивидуальных особенностей организма сотрудника, от уровня его подготовленности, а также от других условий, в которых находится стрелок [12].

Необходимо отметить, что наиболее опытные стрелки могут управлять своим психологическим и психофизическим состоянием и показывать хорошие навыки стрельбы в любых экстремальных ситуациях. Эта способность вырабатывается в процессе занятий по огневой подготовке, на которых одновременно совершенствуется техника, тактика стрельбы и психологическая устойчивость к сбивающим факторам.

Перед выполнением упражнения или отдельного выстрела сотрудник должен быть психологически готов к уверенным действиям по производству выстрела. При этом совсем неважно учебное это занятие или контрольное. Психологический настрой на выполнение выстрела должен быть одинаков как на обычном занятии, так и на итоговом экзамене или боевой обстановке. Находясь в экстремальной ситуации, сотрудник в первую очередь должен оперативно оценивать обстановку свое психофизиологическое состояние и выбрать именно тот вариант ведения огня, который в данный момент будет наиболее эффективен.

Принятие правильного решения и его последующая реализация определяется совокупностью навыков приобретенных на занятиях и вариативности техники. Именно на этом должна базироваться и тактическая и психологическая подготовка к выполнению выстрела.

Начинающие стрелки в скоростных упражнениях, в большинстве случаев, ориентируются только лишь на скоротечность своих действий и конечный результат, выраженный в определенных пробоях на мишени.

Перед выполнением упражнения отсутствует психологическая настройка на выполнение предстоящих движений. Все это ведет к суетливым, плохо контролируемым действиям. Стрелки при этом ошибочно думают, что если максимально быстро выполнять отдельные действия, то скорострельность будет выше, однако это не так. При резких суетливых действиях снижается точность их выполнения, в результате этого тратиться значительно больше времени на выполнение выстрела.

Достаточно подготовленный сотрудник сосредотачивает внимание на двигательном компоненте, а именно на точности действий и дозированию усилий, однообразию движений от выстрела к выстрелу, анализу и своевременному устранению неточностей в действиях и т.д. Психологическая готовность к выполнению выстрела, а не ожидание благоприятных условий стрельбы позволяет повысить не только точность стрельбы, но и скорострельность.

Таким образом, основными направлениями в психологической подготовке являются:

- формирование у обучаемых способностей к самоанализу и саморегуляции;
- выработке у сотрудников способности преодолевать волнение перед выполнением упражнения или отдельного выстрела;
- формирование навыков перехода из состояния «предстартовой лихорадки» в состояние «боевой готовности»;
- выработке устойчивости центральной нервной системы к сбивающим факторам;
- воспитание уверенности в своих силах, в своем мастерстве.

Весь процесс психологической подготовки должен быть направлен на создание оптимального психологического состояния и формирование постоянной внутренней готовности. Именно это будет способствовать реализации той техники стрельбы, которая была выработана в условиях тренировки, и которая будет проявляться в условиях стрессовых ситуаций.

Важными составными частями психологической подготовки стрелка являются идеомоторная и аутогенная тренировки. Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное воспроизведение действий входящих в структуру выстрела. Она направлена на закрепление двигательных навыков и поддержание у стрелка состояния постоянной готовности к выполнению упражнения. Использование идеомоторной

тренировки в процессе обучения позволяет стрелкам выработать способность четко выстраивать свои действия при выполнении отдельных элементов техники стрельбы [4, 8].

Идеомоторная тренировка конкретизирует внимание стрелка на правильности выполнения приемов стрельбы и в какой-то степени отвлекает от результативного момента стрельбы.

Аутогенная тренировка - метод самовнушения, разработанный немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 г. Этот метод предполагает обучение людей мышечной релаксации (расслаблению) и самовнушению, в целях воздействия на своё психическое и физическое состояние. Сама по себе аутогенная тренировка это многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение методикой самовнушения с целью предотвращения излишнего нервно-психологического напряжения и поддержания отличной спортивной формы.

### 1.3 Общая характеристика процесса формирования навыков

С физиологической стороны навык это сложная система условно-рефлекторных связей в коре головного мозга, объединенных между собой.

В самом начале освоения новых действий в коре полушарий головного мозга возникает процесс возбуждения, охватывающий многие двигательные центры (процесс иррадиации) именно он и вызывает, вначале, у обучаемого много лишних движений, что существенно снижает эффективность самого действия. Однако постоянный контроль за выполняемыми движениями и дифференцировочной деятельности коры полушарий головного мозга возбуждение двигательных центров, не участвующих в данном действии снижается, движения становятся более совершенными [6, 7, 8, 10]. Систематические тренировки способствуют тому, что кора полушарий головного мозга все больше и больше освобождается от прямого участия в регуляции и управлении отдельными мелкими системами этих связей. Кора головного мозга начинает управлять всей сложной системой в целом, вмешивается в процесс, когда нарушается сложившаяся и образовавшаяся система связей. Происходит формирование навыков, действия становятся автоматизированными, а сознание человека может быть направлено на выполнение более сложной деятельности,

которая осуществляется одновременно с практическим применением навыка [9].

Под влиянием слова у человека более четко оформляется задача и возникает образ того, что должно быть сделано, а также создается образ тех движений и действий, которые должны быть совершены в результате действия.

Приобретенные ранее навыки могут ускорять или замедлять процесс формирования нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, извлечение пистолета из кобуры). «Отрицательный перенос» может возникнуть в тех случаях, когда процесс выполнения движения по ритмо-временной структуре изучаемой техники значительно отличается от ранее изученной. Поэтому обучение техники скоростной стрельбы должно идти параллельно совершенствованию техники медленной стрельбы. Если же навык медленной стрельбы стал достаточно устойчивым, то ритмо-временная структура техники будет мешать и тормозить скоростные качества стрелка. Однако, по мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Продолжительность формирования навыка стрельбы зависит от сложности выполняемых упражнений. Например, выполнение скоростных тактических упражнений требует точности распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, а следовательно и большего времени для обучения. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях [9].

Процесс формирования навыков можно условно разделить на 3 стадии:

Первая стадия — формирования первоначального умения - короткая по времени характерна широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у обучаемых наблюдается неуверенность и скованность в движениях, наличие лишних движений, неточности в пространстве и во времени.

В этой стадии целесообразно осваивать технику медленной стрельбы, постепенно вводя элементы скоростной.

Вторая стадия более продолжительная по времени. Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На протяжении этой стадии развития навыка у обучаемых под воздействием целенаправленных систематических упражнений правильность разучиваемых элементов техники стрельбы постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом. Вторая стадия характерна постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения. В связи с этим обучаемый проявляет большую осознанность задач и собственных действий. Однако образование двигательных навыков на данной стадии происходит волнообразно. Это выражается в попеременном улучшении или ухудшении действий. Исследования показывают, что в процессе общего прогресса качества двигательного действия во время обучения такие колебания в движении бывают, характерны для начала обучения. По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей — динамический стереотип.

Третья стадия — стабилизация, а вместе с этим и выработка вариативности навыка. В этой стадии выполняемые движения становятся произвольными, экономными, свободными и точными. Обучаемый самостоятельно и уверенно выполняет все необходимые действия осознавая те задачи, которые перед ним поставлены. Выработанный навык может достаточно эффективно применяться во внезапно возникающей реальной ситуации оперативно-служебной деятельности. Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными условиями стрельбы, то есть вырабатывается вариативность навыка.

## 2 Методика обучения технике стрельбы

### 2.1 Этапы обучения технике стрельбы

Прежде чем рассматривать этапы обучения технике стрельбы необходимо определить саму структуру действий при выполнении выстрела.

За время подготовки и выполнения отдельного выстрела сотруднику приходится выполнять определенный цикл взаимосвязанных между собой и повторяющихся действий. Такие действия позволяют сделать прицельный выстрел, который складывается, на первый взгляд, из двух равнозначных действий: прицеливания – наведение и удержание оружия на цели, и нажатие на спусковой крючок.

Однако такое разграничение действий стрелка неверно, так как в структуре действий при выполнении выстрела существует множество микродвижений со своими задачами.

Учитывая специфику применения оружия весь курс стрельб сотрудников ОВД направлен на обучение скоростной стрельбе, а это накладывает отпечаток на все действия стрелка.

В данной статье не стоит цель сформировать структуру выстрела при огневом контакте, а лишь определить структуру и последовательность действий которую обучаемые должны выполнять при учебных стрельбах.

Все действия стрелка необходимо рассматривать с момента выхода на огневой рубеж.

Рассмотрим примерную схему действий стрелка при производстве выстрела и сгруппируем их в определенные фазы.

Фаза психологической готовности к выполнению упражнения или отдельного выстреле.

Фаза психологической настройки. Она начинается с того момента, когда сотрудник зарядил пистолет и уложил его в кобуру. Обучаемый выполняет следующие действия: внутреннее сосредоточение внимания на предстоящих действиях (возможно мысленное воспроизведение определенной последовательности предстоящих действий), выполнение дыхательных упражнений, а именно выполняется поверхностное затухающее дыхание. Кроме того, в этой фазе рекомендуется выполнить ряд действий по предварительному принятию изготовки: снять

перенапряжение или расслабить мышцы, не участвующие в удержании оружия и выполнении выстрела (плечевой пояс и частично мышцы спины), закрепить голеностопные и тазобедренные суставы, придать определенное положение туловищу и голове. Основной задачей данных действий является принятие рациональной изготровки, обеспечивающей максимальную неподвижность тела стрелка и создание необходимого психологического настроя на предстоящую деятельность. Необходимость выполнения таких действий до извлечения оружия из кобуры обуславливается тем, что обучаемому не приходится сосредотачивать свое внимание на них в момент прицеливания, тем самым создаются условия для более качественного прицеливания и нажатия на спусковой крючок. Затем сотрудник психологически готовится к быстрому извлечению и приведению оружия в боевое положение, при этом взгляд должен быть направлен в центр цели или место предполагаемого поражения. В этот момент обучаемый должен быть в состоянии «натянутой струны», то есть по команде «огонь» молниеносно извлечь оружие, дослать патрон в патронник и вынести его на цель.

Предварительная фаза выполнения упражнения или отдельного выстрела. По команде огонь быстрым движением стрелок перемещает обе руки к кобуре, одной расстегивает застежку кобуры, начинает захват и извлечение пистолета, а второй придерживает нижнюю часть кобуры (это условие выполняется при использовании закрытой кобуры). С выходом оружия из кобуры выключается предохранитель. Одновременно с захватом второй рукой затвора и началом досылания патрона в патронник осуществляется контроль правильность захвата рукоятки. После досылания патрона в патронник принимается изготровка для выполнения выстрела. В этой фазе необходимо уделять внимание точности движений со строгим дозированием мышечных усилий, необходимых для выполнения перечисленных действий. Чрезмерно резкие, суетливые движения уменьшают их точность, и при принятии изготровки стрелку придется затратить некоторое время для закрепления рук и придания всей системе «стрелок-оружие» устойчивого положения. В свою очередь быстрые и плавные движения способствуют быстрому закреплению рук и выходу оружия на цель, что уменьшает время, необходимое для принятия изготровки, следовательно, способствует увеличению времени для основной фазы выстрела. В конечной фазе выхода оружия на цель и подхвате

рукоятки свободной рукой проверяется не только тонус мышц, но и взаимное расположение отдельных частей тела, и степень закрепления подвижных суставов. Одновременно с этим задерживается дыхание и выжимается свободный ход ударно-спускового механизма. Это способствует экономии времени на выстрел и заранее вовлекает палец в работу. На этом предварительный этап выполнения выстрела заканчивается.

Фаза выполнения выстрела или серии выстрелов. После фиксирования определенной позы и выбора точки прицеливания начинается фаза выполнения выстрела. Эта наиболее короткая фаза, но самая ответственная, так как любое резкое движение в этой фазе значительно снижает эффективность выстрела.

Все внимание в этой фазе сосредотачивается на поддержании неподвижного положения туловища и рук, удерживающих оружие, кроме того контролируется тонус мышц рук и плечевого пояса, который должен оставаться неизменным. Момент полного закрепления системы «стрелок-оружие» в центре цели указательный палец должен дожать остаток рабочего хода ударно-спускового механизма. Эти действия неразрывно связаны между собой и, как правило, это движение по времени занимает не более 1 секунды и начинается сразу же после того, как мушка начинает устанавливаться в центре мишени. Когда колебания уменьшатся, а центр мушки совместится с центром мишени, должен произойти выстрел. При этом удар курка по ударнику не означает прекращение работы по поддержанию устойчивого положения системы «стрелок-оружие». Восприняв отдачу и не изменяя тонуса работы мышц рук и плечевого пояса, при необходимости, стрелок начинает наводку оружия в цель для выполнения очередного выстрела. Если условиями упражнения предусмотрено выполнение нескольких выстрелов, то скорость выполнения каждого выстрела и степень напряжения мышц от выстрела к выстрелу меняться не должны.

Фаза последствий. Необходимость этой фазы обусловлена оценкой сделанных действий для последующей корректировки техники и тактики стрельбы. Здесь необходимо проанализировать все действия, сделанные во всех трех фазах, если были допущены ошибки, выявить причины и варианты устранения. Оценить качество всех выстрелов и возможное их местоположение с учетом допущенных неточностей в исполнении

основных действий. При осмотре мишеней подтвердить предположение с подробным описанием каждого сделанного выстрела и допущенных при его выполнении ошибок, в результате которых пробоины разместились именно таким образом.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания рассмотрим этапы формирования навыков стрельбы.

На первом этапе (начальное разучивание техники стрельбы) ставятся задачи по ознакомлению обучаемого с элементами техники стрельбы, его структурой; созданию у него целостного представления о технике выполнения выстрела и выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основе получения информации от анализаторных систем: зрительной, слуховой, двигательной. Основную роль в первоначальном обучении играет, конечно, зрительный и слуховой анализаторы. По средствам визуального анализа техники сопровождаемого речевыми командами и пояснениями формируется первоначальное представление о технике. А после первых попыток выполнить выстрел, добавляются и тактильно-двигательные ощущения от проделанной работы.

При обучении технике стрельбы используются следующие методы обучения:

- наглядные (показ преподавателя, видео, презентации и т.д);
- вербальные (беседы, лекции, звуковые консультации и т.д.);
  - практического выполнения (разнообразные упражнения, выполняемые обучаемым).

Как правило, все эти методы по отдельности не применяются, только комплексное их использование ведет к формированию рациональной техники стрельбы. Создание наглядного образа техники выполнения выстрела осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе выполняющего все составные части целостного выстрела. Такой показ заинтересовывает обучаемого, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его. Детальный (т.е. расчлененный) показ техники производства выстрела выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов техники. Например, при извлечении оружия из кобуры преподаватель не только медленно выполняет все необходимые движения, но и объясняет каждое из них

обращая внимание на правильность каждого действия: «Левая рука придерживает низ кобуры, а правая расстегивает клапан и извлекает оружие из кобуры. Одновременно с этим большой палец правой руки выключает предохранитель». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание обучаемого, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве; дает представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела. После этого обучаемый выполняет упражнение, а преподаватель следит за правильностью его выполнения, речью корректируя его движения, устраняя ошибки. В некоторых случаях для предотвращения появления ошибочных действий, преподаватель помогает обучаемому выполнить нужное действие. Например, обучаемый удерживает пистолет, и накладывает палец на спусковой крючок, преподаватель свою руку на руку обучаемого и через его палец выполняет нажим на спусковой крючок. Подобным методом у обучаемого формируются тактильные и кинестетические представления о технике нажатия на спусковой крючок.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию последовательности элементов движения, объединению и в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

Исходя из процесса усвоения движения, преподаватель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание обучаемого на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение («Изготовка хорошая»), обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные команды: «Ноги на ширине плеч! Наклонитесь вперед! Посмотрите на локоть левой или правой руки!». Преподаватель должен следить за выполнением упражнений каждым обучаемым. Он должен каждому дать указания, исправить, если есть необходимость, позу, положения частей тела, амплитуду движений, что позволяет обучаемым осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) используется целостный метод обучения, однако если наблюдаются грубые ошибки в технике, то устраняют их расчлененным методом.

На этом этапе формируется целостное представление о технике выполнения как отдельного выстрела так и упражнения в целом. Здесь большую роль играет формирование ритма и темпа стрельбы. Необходимо уделять внимание согласованности элементов между собой. Каждый из выполненных элементов должен плавно перетекать в следующий, а не являться законченной самостоятельной частью целого двигательного акта. Естественно, что целостное выполнение выстрела должно выполняться в медленном темпе и только после рационально сформированной техники стрельбы можно рекомендовать и уменьшению временных показателей стрельбы.

Не маловажную роль играет и оценка сделанных действий самим обучаемым. Для формирования сознательного выполнения техники движений необходимо спрашивать у обучаемого о тех или иных ощущениях, которые привели к ошибочным действиям, добиваясь самостоятельной оценки сделанных действий.

Постепенно приобретенные обучаемым навыки закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в совершенствуя технику стрельбы.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование техники стрельбы) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие позы движения закрепляются словом педагога. Доведя до автоматизма не только отдельные движения, но и технику стрельбы в целом переходят к формированию вариативности техники. Известно, что в оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД нет однообразных и стандартных ситуаций применения огнестрельного оружия, отсюда и вытекает необходимость формирования вариативности навыков стрельбы. Основной задачей этапа является воспитание способности оценивать окружающую обстановку, находить пути решения поставленной задачи и, не снижая эффективности стрельбы, выполнять поставленные задачи.

На этом этапе важную роль играют ситуационные тренировки. Это могут быть и различные упражнения имитирующие боевую обстановку и соревновательные упражнения федерации практической стрельбы, и

различные игровые тренировки с использованием страйкбольного и пейнтбольного оружия.

## 2.2 Методика обучения технике скоростной стрельбы из ПМ

Методика это совокупность приемов опробованных для изучения, своего рода «рецепт» формирования необходимых навыков. Поэтому далее мы будем рассказывать не о том, как должна выглядеть техника стрельбы, а как сформировать необходимые навыки правильного выполнения выстрела.

При обучении технике стрельбы, как и любой другой технике физических упражнений необходимо учитывать общепедагогические принципы обучения:

- *наглядности;*
- *доступности и индивидуализации;*
- от простого к сложному;
- *последовательности и систематичности;*
- *сознательности и активности.*

Рассмотрим, как эти принципы должны реализовываться на практике.

Обучение стрельбе из боевого оружия начинается с создания представления об элементах техники стрельбы. Первым элементом изучается изготовка – положение стрелка с оружием в пространстве. Здесь необходимо отметить тот факт, что высоко квалифицированный стрелок, при выполнении тактических упражнений, может выполнять выстрел из любого неудобного положения и поражать мишени с большой скоростью и точностью. Возникает вопрос, зачем тогда уделять внимание этому элементу, если стрелять в стандартной изготовке все равно не придется? Все очень просто. Начальное обучение производству выстрела должно проходить в комфортных условиях, то есть при минимальных колебаниях тела стрелка. Если же мы начнем сразу учить стрелять из неудобных положений, при освоении других элементов техники будут проявляться значительные ошибки, на устранение которых будет тратиться время.

Итак, обучая принимать правильное положение для стрельбы необходимо не просто показать изготовку, а исходя из индивидуальных особенностей строения тела обучаемого, совместно с ним сформировать

его. Преподаватель должен сам придать телу обучаемого именно то положение, которое будет обеспечивать максимальную неподвижность при стрельбе. Естественно, что это положение может поначалу показаться неудобным, однако предложив стрелку его воспроизвести в течение 1-2 занятий, и оно станет для него привычным, однако каждый раз, когда обучаемый принимает изготовку, необходимо корректировать положение частей тела. В некоторых случаях можно предлагать стрелку принимать те положения, которые он считает оптимальными и совместно с ним разобраться во всех плюсах и минусах той или иной изготки. Аналогичным способом обучают и удержанию оружия, то есть хватке.

Следующий элемент, который изучают это прицеливание. Особых приемов при обучении этого элемента нет. Достаточно объяснить требования, которые предъявляются к прицеливанию: на чем необходимо сосредотачивать внимание; как совмещать прицельные приспособления; как выбрать точку или район прицеливания. В литературе по стрелковому спорту существуют специальные приборы, например показанная мушка, хотя на наш взгляд большого практического значения она не имеет, а способ ее применения заключается лишь в том, чтобы наглядно показать стрелку правильное расположение прицельных приспособлений. Также некоторыми исследователями применялся ортоскоп, но его применение только лишь для контроля правильности прицеливания, а не для обучения этому элементу.

Объяснив прицеливание, переходят к самому главному элементу – технике нажатия на спусковой крючок. Изучая этот элемент нельзя просто объяснить требования, предъявляемые к нажатию на спуск. В большинстве случаев рассказ не дает представления о том, как должен работать палец, нажимающий на спусковой крючок. Обучение этому элементу строится на основе тактильных восприятий. На начальном этапе преподаватель накладывает свою руку на руку стрелка и демонстрирует силу и скорость нажатия, нажимаю на спусковой крючок через палец стрелка. После этого просит стрелка выполнить это же движение. Если обучаемый смог воспроизвести эти движения 10-15 раз с незначительными отклонениями, то переходят к закреплению техники нажатия на спусковой крючок путем многократных повторений сначала под зрительным контролем самого стрелка, а затем и в позе изготки. Если же он не смог воспроизвести правильный нажим на спусковой крючок, то преподаватель заново

демонстрирует своей рукой все необходимые действия. И так до тех пор, пока обучаемый не прочувствует эти движения.

Необходимо отметить, что техника нажатия на спусковой крючок при скоростной стрельбе и при медленной имеет значительные отличия. Поэтому на первых этапах освоения техники изучают только нажатие на спусковой крючок, характерное для медленной стрельбы и только после прочно сформированного навыка переходят к изучению скоростного нажатия, постепенно сокращая скорость движения не снижая его правильность.

Одним из немаловажных элементов техники скоростной стрельбы является извлечение оружия и приведение его в боевое положение. Как правило, обучать этому элементу начинают только тогда, когда прочно сформированы навыки медленной стрельбы, однако это неверно. Этот элемент вводится с самого начала обучения. Естественно, что при обучении медленной стрельбе нет необходимости вырабатывать быстроту извлечения и скорость принятия изготовки. Здесь обращается внимание на точность и правильность действий по извлечению и приведению оружия в боевое положение их слитности, отсутствию пауз в конечных точках. Именно такой подход позволит сократить время освоения навыков скоростной стрельбы.

Дальнейшее обучение направлено на согласование всех элементов в единое целое. Согласование элементов осуществляется в процессе тренировок без патрона, так как фактор выстрела только усиливает ошибки и нарушает технику. Давая задания стрелку необходимо добиваться сознательного выполнения всех требуемых действий, а не их формальное воспроизведение. Только сознательный контроль самого стрелка за своими действиями позволяет совершенствовать структуру движения, а формальное его воспроизведение закрепляет ошибки.

После согласования всех элементов переходят к развитию скоростных качеств стрелка, которые основываются на тактильно-двигательных ощущениях медленной стрельбы. Повышать скорость выполнения выстрела или серии выстрелов следует постепенно. Любое увеличение скорости влечет за собой снижение качества выполнения выстрела и это нормально. Только после преодоления этих трудностей и устранения появившихся ошибок снова увеличивают скорость выполняемых движений.

Изучая технику стрельбы, не стоит забывать и о развитии физических качеств, необходимых для эффективного выполнения разнообразных стрелковых упражнений. В подготовительной части занятия уделяется особое внимание развитию статической силы, выносливости, координационных способностей. Именно на этой базе формируется устойчивость системы «стрелок-оружие», способность стрелка в любой момент закрепить подвижные звенья тела в любом неудобном положении и выполнить прицельный качественный выстрел.

Таким образом, правильно сформированные навыки на начальных этапах обучения способствуют быстрому освоению техники скоростной стрельбы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигательные навыки, сформированные у курсантов в период обучения в вузе, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в процессе дальнейшей службы в органах внутренних дел и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов не только в спорте, но и в оперативно-служебной деятельности. В процессе формирования двигательных навыков у курсантов вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, умение оценивать свои силы, невзирая на трудности, идти к намеченной цели.

Важно сразу правильно формировать навыки стрельбы, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать курсантов рациональной технике стрельбы, расширять объем разнообразных навыков владения оружием, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их профессиональной деятельности.

При формировании навыков стрельбы следует учитывать их периодичность становления. Каждому из периодов должны соответствовать свои средства и методы подготовки.

Формирование навыка стрельбы начинается с создания представления об элементах техники, т.е. формируются знания, необходимые приобретения первоначальных умений. Чем разностороннее полученные знания, тем быстрее приобретаются правильные умения. Переход умений в навык осуществляется только в результате систематических, сознательно выполняемых упражнений. Все подготовительные и специально-подготовительные упражнения должны подбираться с учетом психологических и морфологических особенностей обучаемых.

Процесс обучения скоростной стрельбе проходит в три этапа, каждый из которых решает свои задачи. Первый этап – создание представления о технике стрельбы, формирование первоначальных знаний и умений. Второй – формирование навыков стрельбы. Третий этап – совершенствование техники стрельбы, формирование вариативности, способности обучаемого принимать правильные тактические задачи с учетом сложившейся обстановки. Необходимо отметить, что именно такой подход позволит обучаемым управлять своим психологическим и

психофизическим состоянием и показывать хорошие навыки стрельбы в любых экстремальных ситуациях. Эта способность вырабатывается в процессе занятий по огневой подготовке, на которых одновременно совершенствуется техника, тактика стрельбы и психологическая устойчивость к сбивающим факторам.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ Министра Внутренних дел России от 3 июля 2012 г. №663//Российская газета. - 31.08.2012. - № 5873.

2 Об утверждении наставления по огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ Министра Внутренних дел России от 11 сентября 2000 г. № 955 [Электронный ресурс]: Форум сотрудников МВД России. – Режим доступа: <http://www.police-rf.ru/index.php?showtopic=1963>, Свободный. – Загл. с экрана.

3 Игнатъев Е. И. Психология: Пособие для педагогических училищ (школьных)/ Е.И.Игнатъев, Н.С. Лукин, М.Д. Громов - М.: Просвещение, 1965. - 240 с.

4 Жуковский В. Психология стрельбы./ В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. -М: АСТ, 2005. - 156 с.

5 Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков (психологические и физиологические особенности). Перенос двигательных навыков: портал [электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://bequim.ru/rus/nportal/view/186>. Дата обращения: 1.08.2012

6 Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3 Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. - 368 с.

7 Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций/Ю.Б. Гиппенрейтер. — М.: «ЧеРо», 1988. –С.95—128.

8 Привычка: портал [электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/Привычка>. Дата обращения: 20.05.2012

9 Умения, навыки и привычки: портал [электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://know.su/link\\_7256\\_12.html](http://know.su/link_7256_12.html). Дата обращения: 10.05.2012

10 Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II.—М.: Педагогика, 1989.—328 с.

11 Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. — М.: Педагогика, 1986. – 240 с.

12 Торопов В.А. Огневая подготовка/В.А.Торопов - СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2000. - 368с.