

ходить к следующему этапу, которым будет выполнение стрельбы после физической нагрузки.

На данном этапе обучаемые преодолевают дистанцию (например, 500 м), после чего выполняют стрельбу в 5-6 выстрелов, снова возвращаются на дистанцию, затем снова стреляют и т.д. В ходе стрельбы необходимо следить, чтобы обучаемый самостоятельно делал паузы между выстрелами для дыхания. В зависимости от функционального состояния спортсмена (а по сути, от уровня его легкоатлетической подготовки) паузы для дыхания могут производиться после каждого выстрела, после двух, трех, четырех и т.д. выстрелов, либо вообще отсутствовать.

Таковы, на наш взгляд, основные этапы стрелковой подготовки спортсменов по летнему служебному биатлону. Необходимо отметить, что в случае отсутствия результата на каком-либо этапе тренировочного процесса, возможен возврат к предыдущему этапу подготовки. Кроме того, в начале тренировки на любом из этапов, предполагающем стрельбу из пистолета, необходима разминочная работа «вхолостую» для придания устойчивости правильному положению мушки в прорези при выстреле.

Литература:

1. Бадаев А.С. Повышение профессионального мастерства курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами служебного биатлона // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. мат. II Междунар. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 8-10 октября 2014 г.) / Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. С. 95.

2. Даньшин А.С. Построение тренировочного процесса сборных команд образовательных организаций системы МВД России по служебному биатлону // Особенности подготовки сотрудников полиции к применению специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия: сб. науч. статей / ред. кол.: Р.А. Мерзликин, А.А. Редько, В.А. Репин (отв. ред.). Волгоград: ВА МВД России, 2014. С. 62-63.

РОЛЬ ТРЕНИРОВКИ «ВХОЛОСТУЮ» НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Прудников И.В., преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки
(Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск)

В статье говорится о систематических тренировках без использования боеприпасов и об отработке упражнений по элементам.

Ключевые слова: высшие образовательные учреждения ФСКН России, занятия по огневой подготовке, тренировка без патронов.

THE ROLE OF TRAINING IDLE AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING SHOOTING CADETS OF THE FIRST COURSE

Prudnikov I.V., lecturer of the operational and combat and physical training
(of the Siberian Law Institute of the FDCS of Russia, Krasnoyarsk)

The article considers regular training without the use of ammunition and doing exercises on the elements.

Keywords: institutions of higher education of the Federal drug control service of Russia, classes in fire training, idle training.

Методика обучения базовым приемам стрельбы на первоначальном этапе обучения должна включать в себя методы обучения спортивной стрельбы.

Подготовку курсантов образовательных организаций правоохранительных органов к выполнению стрелковых упражнений из боевого ручного стрелкового оружия необходимо начинать с подготовительных упражнений, предусматривающих тренировку без использования боеприпасов («вхолостую»). Целью таких упражнений является формирование у начинающих стрелков основ техники выполнения отдельных простых действий, являющихся фундаментом технической подготовки любого квалифицированного стрелка [1]. Затем, по мере тренировки, постепенно объединяются отдельные элементы в гибкую, пластичную систему согласованных действий. Например, только после освоения навыка достаточно устойчивого удержания оружия в изготовке с прицеливанием по мишени можно переходить к последовательной отработке спуска, и лишь после достижения определенной точности ощущения нажима на спусковой крючок приступать к совмещению наводки и спуска. Невыполнение этих требований, как правило, ведет к несогласованности и снижению точности действий обучаемого, а также может повлечь психологические срывы и отказ от продолжения целенаправленных тренировок.

При формировании первоначальных умений и навыков необходимо учитывать перечисленные выше специфические особенности их формирования у обучаемых. На этапе начальной подготовки следует принимать во внимание основные закономерности обучения, составляющие содержание педагогического метода разучивания сложного двигательного действия по частям (расчлененного разучивания упражнения):

- расчленение приема (сложного действия) на части (элементарные действия) и обучение выполнению каждого элемента в отдельности;
- последовательное объединение в группы и слитное выполнение отдельных элементарных действий и их групп, а затем, после правильного (точного) их выполнения, – выполнение приема в целом;
- автоматизация действий, которая формируется постепенно, путем многократных упражнений.

Необходимым условием эффективной начальной стрелковой подготовки курсантов является обязательная и упорная тренировка «вхолостую».

Дополняя стрельбу, она имеет ряд методических преимуществ перед ней. Во-первых, отсутствие отдачи оружия позволяет обучаемому хорошо контролировать свои действия в ответственный момент «выстрела». Во-вторых, отсутствует звуковое раздражение, что также способствует концентрации внимания на наиболее важном моменте «выстрела». В-третьих, не отвлекается внимание на подсчет очков и на рассмотрение пробоин. Создаются благоприятные условия для большего сосредоточения внимания на технических элементах, совершенствовании техники стрельбы и расширении функциональных возможностей организма обучаемого. Особенно успешно при тренировке «вхолостую» решаются вопросы выработки специальной статической выносливости и координации действий, стрельба же используется как средство проверки проделанной работы.

Имеются положительные данные о том, что в начальной подготовке обучаемого очень важно предварительно «вхолостую» отработать технику стрельбы из положения «стоя» (в течение 1-3 месяцев), прежде чем приступить к тренировкам со стрельбой.

Буквально с первых занятий необходимо приучить обучаемых к систематической тренировке без выстрела, до выполнения упражнения с боевым патроном, и внушить им, что без «холостой» тренировки невозможно достичь хорошего результата.

В соответствии с теорией стрелковой подготовки до 75-80% времени квалифицированные стрелки проводят, тренируясь без использования боеприпасов («вхолостую») [2].

Одной из наиболее часто встречающихся проблем, возникающих при обучении курсантов 1-го курса, является боязнь выстрела. Со стороны это выглядит как непроизвольное, спазматическое нажатие на спусковой крючок, вызванное бессознательным страхом перед оружием.

В данных ситуациях может оказаться целесообразным переход к оружию со слабой отдачей, например на пистолет «Марголин», «Марго» или пневматические пистолеты на базе пистолета Макарова.

В «холостой» тренировке также возможно использование тренажера «СКАТТ», который может оказать существенную помощь при подготовке обучаемых на начальном этапе, когда у них еще не сформировано представление о механизме производства выстрела.

Для работы с тренажером стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно с высокой точностью следит за перемещением ствола относительно мишени и передает эту информацию в компьютер. Синхронно с прицеливанием на экране компьютера изображается траектория перемещения оружия на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране пробоиной.

Одним из преимуществ тренажера является то, что он закладывает основы для производства технически правильного выстрела, а у стрелка появляется возможность объективной оценки устойчивости и точности прицеливания. Благодаря использованию тренажера стрелок получает возможность самостоятельно контролировать производство выстрела с момента начала прицеливания до момента удержания оружия после выстрела.

Особенностью данного тренажера является тот факт, что производство выстрела при выполнении упражнений не сопровождается звуковым