

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Омская академия

В. Ф. Выштикалюк, Е. В. Зайцева

**СТРЕЛЬБА С МЕСТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ
В НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ**

Учебно-методическое пособие

Омск
ОМА МВД России
2018

УДК 355/359 (075.8)

ББК 68.9

В95

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Т. С. Кунавцев*
(Барнаульский юридический институт МВД России);
кандидат педагогических наук, доцент *О. А. Юсупова*
(Сибирский юридический институт МВД России)

В95 Выштикалюк, В. Ф.

Стрельба с места по неподвижной цели в неограниченное время: учебно-методическое пособие / В. Ф. Выштикалюк, Е. В. Зайцева. — Омск: Омская академия МВД России, 2018. — 48 с.

ISBN 978-5-88651-688-3

В учебно-методическом пособии раскрываются особенности методики формирования техники меткого выстрела из пистолета Макарова.

Подготовлено с учетом требований, предъявляемых к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел. В нем подробно представлена последовательность формирования основных составляющих техники меткого выстрела. В работе также рекомендованы соответствующие упражнения, методические приемы по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы.

Предназначено для слушателей образовательных организаций МВД России, проходящих профессиональное обучение.

УДК 355/359 (075.8)

ББК 68.9

ISBN 978-5-88651-688-3

© Омская академия МВД России, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Специфика служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел обуславливает повышенные требования к профессиональному обучению и в частности к огневой подготовке. Умение грамотно применить табельное огнестрельное оружие является гарантом, с одной стороны, обеспечения личной безопасности сотрудника полиции, с другой — защиты жизни, здоровья и имущества граждан от преступных посягательств. Сотрудники полиции должны в совершенстве владеть умениями и навыками, необходимыми для успешного решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач по пресечению различных противоправных действий.

Огневая подготовка является одним из ведущих предметов в обучении сотрудников полиции, служит для формирования у личного состава навыков умелого использования вверенного ему оружия и обеспечивает выполнение задач, связанных с его применением.

Сотрудник должен знать боевые возможности пистолета Макарова, иметь устойчивые навыки обращения с ним, уметь самостоятельно принимать решение по правомерному применению оружия и пресечению противоправных действий в различных ситуациях служебной деятельности. Исходя из этого необходимо, чтобы в процессе обучения огневой подготовке каждый сотрудник освоил основы техники выполнения выстрела, умел самостоятельно определять, анализировать и устранять ошибки в стрельбе.

Учебно-методическое пособие предназначено для обеспечения курса «Огневая подготовка» в образовательных организациях Министерства внутренних дел России и проведения учебных стрельб в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

ГЛАВА I. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ В НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ

§ 1. Основы выполнения меткого выстрела. Понятие о прицельном выстреле

Основная задача сотрудника при стрельбе из пистолета — сделать каждый выстрел метким. Это требует четких согласованных действий всех функциональных систем организма при наведении оружия на цель, удержании его и обработке спуска курка.

На первый взгляд, прицельный выстрел складывается из двух равнозначных факторов: *прицеливания и управления спуском*. Однако это не так. Само прицеливание включает в себя систему действий, связанных с принятием рациональной изготовки, задержкой дыхания, совмещением прицельных приспособлений, наведением и контролем по удержанию оружия в районе прицеливания.

Управление спуском также можно рассматривать как самостоятельную систему действий по выбору способа управления спуском (равномерный, замедленный, ускоренный), зависящую от квалификации, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей и т. д.

Таким образом, *прицельный выстрел* — это результат действий стрелка по упорядочению координационных взаимосвязей прицеливания и управления спуском.

Рассмотрим, что такое *меткий выстрел*. Различают стрельбу кучную и не кучную, меткую и не меткую. Если разброс пробоин на мишени небольшой, считается, что стрельба кучная. Если пробоины на мишени расположены далеко друг от друга, то стрельба не кучная. Меткой стрельба будет в том случае, если при хорошей кучности пробоины будут располагаться в центре мишени.

Перечисленные выше факторы лишь констатируют ряд условий, при которых может быть достигнута результативная стрельба. Простое усвоение их еще не обеспечит меткую стрельбу. Знание же сущности

этих факторов позволит сотрудникам более успешно овладеть навыками стрельбы.

§ 2. Техника стрельбы из пистолета Макарова

Изготовка

Это комплекс технических действий, выполняемых стрелком для принятия определенного положения для стрельбы (позы), обеспечивающего наилучшую устойчивость системы «стрелок-оружие» при удержании оружия, прицеливании и выполнении выстрела¹. Для удержания пистолета в относительной неподвижности необходимо принять оптимальную изготовку, принятое положение должно быть естественным и удобным.

Изготовка с одной руки

Рассмотрим классическую спортивную изготовку для стрельбы из пистолета стоя, с одной руки.

В практике стрельбы из пистолета с одной руки различают следующие варианты изготовки: вполоборота к мишени; боком к мишени, при этом ноги расположены на ширине плеч. Наиболее удобным признается такое положение, при котором линия плеч с плоскостью стрельбы составляет 15–20°, ступни ног слегка разведены (рис. 1).

Мышцы скелетной мускулатуры, участвующие в сохранении принятой позы, находятся в небольшом рабочем тоне, необходимом для максимального уменьшения подвижности всех суставов. Вследствие постоянной тренировки мышц колебания системы «стрелок-оружие» постепенно уменьшаются.

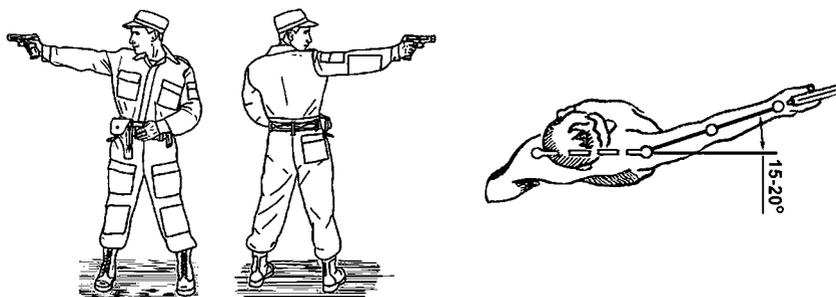


Рис. 1. Изготовка для стрельбы из пистолета с одной руки

¹ Огневая подготовка : учебник / под ред. В. Г. Лупыря. Омск, 2014. С. 218.

Наиболее устойчива такая изготовка, при которой стопы ног находятся на ширине плеч или немного ближе и разведены в стороны без какого-либо напряжения. Угол между ними колеблется от 0 до 40° (в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка).

Узкая постановка ног сближает точки опоры и ухудшает устойчивость. Широкая постановка ног вызывает излишнее мышечное напряжение.

Вес тела стрелка с оружием желательно равномерно распределить на обе ноги или чуть больше на ногу, стоящую сзади, и ближе к переднему краю стопы. Это способствует достижению равной мышечной чувствительности каждой ноги. Проекция центра масс (ЦМ) системы «стрелок-оружие» располагается в середине площади, ограниченной ступнями ног, т. е. несколько ближе к левой ступне (рис. 2).

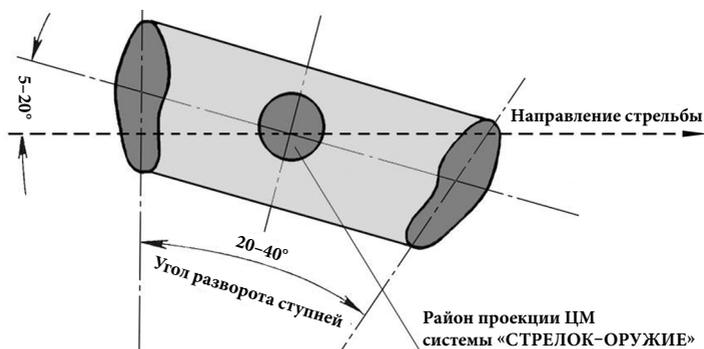


Рис. 2. Площадь опоры и проекция центра масс

Правая рука с оружием полностью выпрямлена в локтевом и лучезапястном суставах и направлена в сторону мишени. Голова стрелка должна быть повернута в направлении стрельбы без наклона, т. е. находиться в наиболее естественном положении. Поворот головы, не обеспечивающий совпадение с линией прицеливания, компенсируется поворотом глаз на угол 5–10°. Такой небольшой поворот глаз для прицеливания не ухудшает их работы. Мышцы, удерживающие глазное яблоко в таком состоянии, находятся в небольшом тонусе, соответствующем общему мышечному тонусу стрелка.

Левая рука расслаблена, ее можно упереть в бедро, положить в карман или закрепить большим пальцем за поясной ремень.

Проверка правильности принятой изготовки по отношению к цели выполняется следующим образом:

- принять положение изготовки;
- направить пистолет в район прицеливания;
- закрыть на 2–3 секунды глаза;
- открыть глаза, посмотреть на направление ствола пистолета.

Если ствол пистолета направлен в сторону (вправо или влево) от мишени, необходимо изменить его направление в горизонтальной плоскости не перемещением руки, удерживающей оружие, а поворотом всего туловища, используя перестановку стоп по кругу относительно цели. В вертикальной плоскости регулировка осуществляется небольшим прогибом в спине.

Изготовка с одной руки с использованием поддержки пистолета

В стрелковой практике применяются различные варианты изготовок для медленной стрельбы стоя с использованием дополнительной поддержки пистолета свободной рукой. Изготовки отличаются друг от друга в основном расположением корпуса стрелка относительно направления стрельбы и вариантами поддержки пистолета. Рассмотрим две изготовки, которые наиболее широко применяются сотрудниками при стрельбе стоя из боевого пистолета.

1. *Стрелок располагается под углом к линии ведения огня, левое плечо вперед.* Это так называемая *штурмовая* изготовка, или *универсальная*² (рис. 3). Ноги расположены немного шире плеч и создают площадь опоры в виде трапеции, стопы естественно разведены в стороны. Вес тела стрелка равномерно распределяется на обе ноги или немного ближе к левой ноге. В этой изготовке стрелок представляет собой силуэт с небольшой площадью собственного поражения. Корпус стрелка при использовании данной изготовки «перекручен», что создает некоторые неудобства при прицеливании. Рука, осуществляющая поддержку, может быть выпрямлена или согнута в локте.

2. *Корпус стрелка расположен перпендикулярно линии стрельбы и представляет собой силуэт с максимальной площадью собственного поражения.* Это положение называется *фронтальной* изготовкой (рис. 4). При стрельбе в неограниченное время в данной изготовке стрелок за счет изгиба позвоночного столба в поясничном отделе смягчает возникающие колебания оружия. Однако после выстрела наблюдаются большие по амплитуде колебания системы «стрелок — оружие» по сравнению с «универсальной» изготовкой, что является негативным моментом ее использования в скоростной стрельбе.

² *Огневая подготовка* : учебник / под общ. ред. канд. пед. наук В. Л. Кубышко. М., 2016. С. 167.

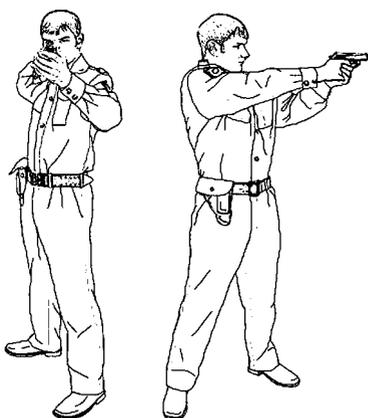


Рис. 3. Положение для стрельбы стоя с поддержкой, «штурмовая» изготовка



Рис. 4. Положение для стрельбы стоя с поддержкой, «фронтальная» изготовка

Положение ног в стрельбе стоя с использованием поддержки пистолета связано с распределением центра масс системы «стрелок-оружие» в площади, ограниченной ступнями ног. Вес тела при стрельбе необходимо распределять равномерно на обе ноги или чуть ближе к левой ступне. Ноги должны быть выпрямлены, нагрузка распределяется на середину каждой стопы или немного ближе к пяткам. Расположение площади опоры и центра масс тела стрелка при использовании фронтальной и штурмовой изготовок изображено на рис. 5а и 5б.

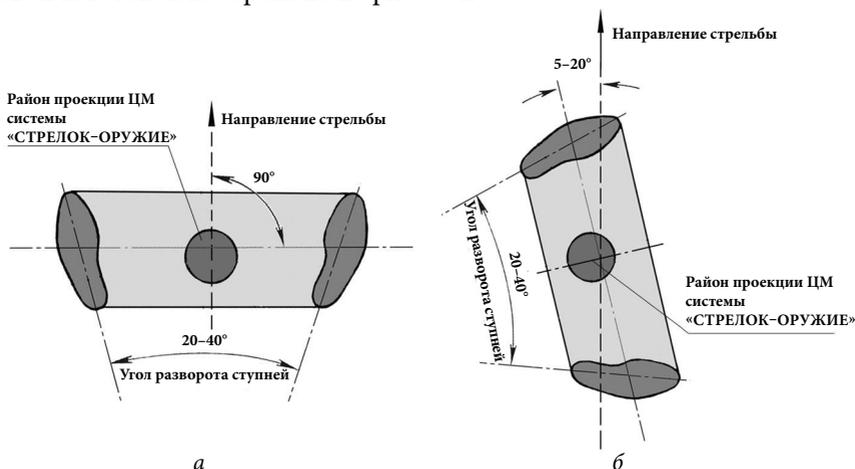


Рис. 5. Площадь опоры и проекция центра масс:
 а — при использовании «фронтальной» изготовки;
 б — при использовании «штурмовой» изготовки

Голова должна быть повернута в направлении стрельбы без наклона, т. е. находиться в наиболее естественном положении. Правую руку, удерживающую пистолет, необходимо выпрямить и закрепить в локтевом и лучезапястном суставах. Это обеспечит устойчивость пистолета после выстрела и направит суммарный вектор силы отдачи на общую массу тела стрелка.

Проверка правильности принятой изготовления по отношению к цели выполняется так же, как и в стрельбе с одной руки.

Хват пистолета

Хват — способ удержания пистолета в руке, обеспечивающий его устойчивость в момент прицеливания и спуска курка.

При правильном хвате рукоятка пистолета вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами руки, удерживающей оружие, а ее тыльная часть упирается в мышцу большого пальца и частично в мышцы нижней части ладони (рис. 6а).

С правой стороны рукоятка обхватывается серединой ладони, а спереди — средним, безымянным пальцами и мизинцем. С левой стороны рукоятка обхватывается большим пальцем, который выпрямлен и направлен вдоль затвора пистолета, при таком положении он создает хорошую опору рукоятке (рис. 6 б, в, г).

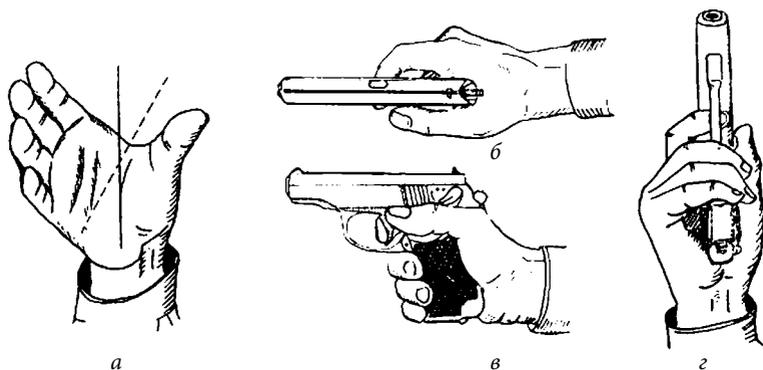


Рис. 6. Способ удержания оружия в руке (хват)

Указательный палец не должен участвовать в удержании оружия, его основная роль сводится к нажиму на спусковой крючок. Рекомендуется укладывать его на спусковой крючок третьей фалангой или первым суставом в зависимости от длины пальца (отсчет суставов принято начи-

нать от центра тела к периферии). По возможности указательный палец не должен касаться оружия справа (рис. 6б).

На первых занятиях хват, или правильная укладка пистолета в руку, может производиться с помощью свободной руки, не участвующей в удержании оружия.

Пистолет Макарова — короткоствольное самозарядное оружие, ствол у которого расположен выше кисти стреляющего. Мощный патрон, большая отдача и тяжелый спуск курка (мышечное усилие пальца при нажиме на спусковой крючок, когда курок стоит на боевом взводе, находится в пределах 2,5–3 кг, а при стрельбе самовзводом еще больше) вызывают необходимость плотно держать рукоятку пистолета. Усилие хвата зависит от натяжения спуска, при слабом хвате управление усилием спуска весьма затруднительно, так как малейшая ошибка в направлении нажима на спусковой крючок может сбить наводку пистолета.

Способы поддержки руки с пистолетом

Способы поддержки пистолета значительно влияют на его устойчивость при стрельбе. Рассмотрим некоторые из них:

- способ поддержки за кисть кистью поддерживающей руки снизу, сбоку, спереди;
- поддержка за лучезапястный сустав с охватом одновременно кисти и предплечья кистью поддерживающей руки снизу;
- поддержка за предплечье кистью поддерживающей руки с опорой о туловище;

Поддержка кисти руки с пистолетом снизу (рис. 7). Поддерживающая рука охватывает кисть руки с пистолетом снизу. Большие пальцы располагаются крест-накрест на затворной задержке пистолета, обеспечивая устойчивое положение оружия при прицеливании.

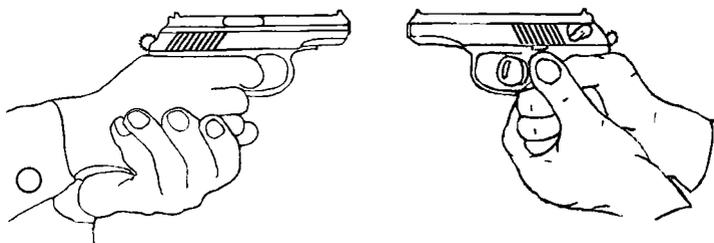


Рис. 7. Поддержка кисти руки с пистолетом снизу

Поддержка кисти руки с пистолетом сбоку (рис. 8а). Указательный палец поддерживающей руки располагается снизу затвора, охватывая спусковую скобу спереди. Остальные пальцы накладываются на руку с пистолетом спереди. В таком положении указательный палец выполняет функцию горизонтального и вертикального упора, что позволяет стрелку лучше контролировать положение пистолета. Такая поддержка позволяет снизить колебания оружия при выполнении выстрела. Также возможно не использовать указательный палец для упора спусковой скобы. В этом случае пальцы поддерживающей руки накладываются на пальцы рабочей руки с пистолетом спереди под спусковой скобой (рис. 8б).



Рис. 8. Поддержка кисти руки с пистолетом сбоку

Некоторые стрелки практикуют использование поддержки за лучезапястный сустав.

Поддержка руки с пистолетом поддерживающей рукой за запястье (рис. 9а). Большой палец поддерживающей руки охватывает запястье сверху, а другие пальцы снизу, жестко фиксируя сустав в заданном положении.

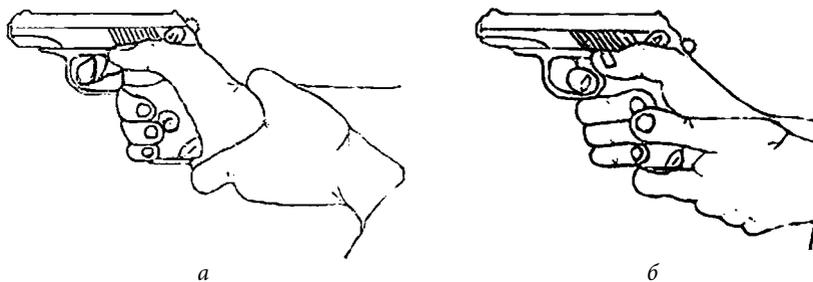


Рис. 9. Поддержка руки с пистолетом за запястье

Разновидностью поддержки руки с пистолетом за запястье является способ, когда большой палец поддерживающей руки не охватывает его сверху, а располагается параллельно оси канала ствола вдоль средней линии предплечья и кисти (рис. 9б). Пистолет находится в относительно устойчивом положении, что обеспечивает хорошие условия для прицеливания.

Управление дыханием

Правильное дыхание оказывает существенное влияние на результат стрельбы. Общеизвестно, что во время прицеливания необходимо затаить дыхание. Дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота, плечевого пояса, что вызывает смещения и колебания оружия, при которых невозможно произвести точный выстрел. Поэтому нельзя одновременно дышать и производить выстрел, надо на некоторое время задержать дыхание, т. е. прекратить движение грудной клетки. Задержка дыхания на 10–15 сек. не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела, тем более что задержка дыхания совпадает с плавной остановкой поднятой руки с пистолетом в районе прицеливания.

Существует несколько мнений о том, когда необходимо производить остановку дыхания: на естественной дыхательной паузе, т. е. на полувывдохе, или на полувдохе.

По мнению А. А. Юрьева, задерживать дыхание для производства выстрела путем продлевания естественной дыхательной паузы вовсе не обязательно. Он рекомендует перед выстрелом сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, а затем, произведя почти полувдох, задержать дыхание³. Такой вариант задержки дыхания очень хорошо подходит для стрельбы после физической нагрузки.

А. Я. Корх, наоборот, предлагает затаивать дыхание на дыхательной паузе и перед подъемом руки с пистолетом на цель сделать 1–2 вдоха немного глубже обычного, затем 2–3 затухающих вдоха и выдоха и плавно затаить дыхание на дыхательной паузе. По его мнению, это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тону организма⁴. При подобной задержке дыхания стрелок не испытывает кис-

³ Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. М., 1973. С. 22–24.

⁴ Спортивная стрельба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Я. Корха. М., 1987. С. 47–53.

лородного голодания, т. е. не наступает состояния гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное явление перенасыщения кислородом крови, которое ведет к легкому головокружению и потере устойчивости.

Наиболее рациональным является следующий вариант дыхания. При подъеме руки с пистолетом на цель стрелок делает 2–3 вдоха-выдоха, одновременно выполняя «грубую наводку» оружия в район прицеливания, затаивает дыхание на неполном выдохе или неполном вдохе (по предпочтению стреляющего) и выбирает предварительный (холостой) ход спускового крючка. После чего уточняет наводку оружия и выжимает боевой ход спускового крючка, производя выстрел.

Прицеливание

Прицеливание — это наведение оружия в цель с помощью визуального совмещения прицельных приспособлений⁵. Точность прицеливания является одним из решающих факторов, определяющих качество стрельбы.

Для формирования правильного прицеливания необходимо усвоить понятие «ровная мушка».

Ровная мушка — это такое видимое расположение прицельных приспособлений, когда верхний край мушки и верхние края целика находятся на одной горизонтальной линии (рис. 10а), а просветы между мушкой и боковыми гранями целика одинаковы (рис. 10б). Стреляющий должен стремиться удерживать ровную мушку в районе прицеливания, максимально уменьшая колебания оружия. *Район прицеливания* — это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания (рис. 11).

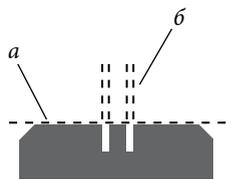


Рис. 10. Ровная мушка

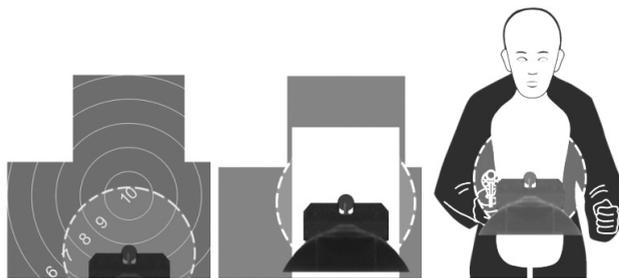


Рис. 11. Видимое изображение мушки на мишени

⁵ Вышитикалюк В. Ф., Осипов О. О. Методика обучения технике медленной стрельбы из пистолета Макарова : учеб.-метод. пособие. Омск, 2004. С. 10.

Следующее требование к точному прицеливанию — это правильное распределение внимания. Человеческий глаз не может одновременно четко видеть два или несколько предметов, находящихся на разном расстоянии. При прицеливании стрелку придется контролировать мушку, целик с прорезью и мишень, а четко сфокусированным может быть только один из предметов. Поэтому при прицеливании глаз фокусируется так, чтобы наиболее четко видеть мушку, менее четко — целик с прорезью и еще менее четко — мишень (рис. 12).

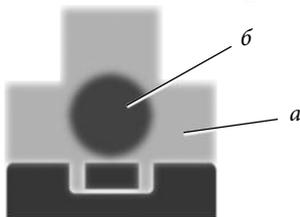


Рис. 12. Видимое изображение мушки на мишени:
а — грудная мишень; б — спортивная мишень

Эта относительная четкость должна сохраняться при стрельбе по любой цели. Основное внимание при стрельбе с открытым прицелом следует сосредоточивать на ровной мушке в прорези целика, несколько пренебрегая положением мушки относительно района прицеливания.

Изменение этой градации четкости — одна из основных ошибок в прицеливании. Навык удержания нужной четкости так же важен, как и удержание ровной мушки, независимо от колебаний пистолета. Предлагаемые степени четкости дают возможность лучше контролировать положение мушки и прорези прицела.

Продолжительность прицеливания у большинства опытных стрелков составляет 5–10 с. Время прицеливания зависит от устойчивости оружия, ухудшение которой увеличивает время прицеливания. Во избежание переутомления органов зрения, учитывая трудности, возникающие при прицеливании, необходимо строго следить за тем, чтобы выстрел не затягивался по времени. Если же за 10–12 секунд выстрел не произведен, то его лучше отложить и немного отдохнуть.

Управление спуском

Для выполнения меткого выстрела нажим на спусковой крючок как элемент техники имеет решающее значение. Какими бы удачными ни были изготовление стрелка и прицеливание, стрельба не будет меткой, если не освоить правильный нажим на спусковой крючок. Прежде всего спуск курка не должен смещать наведенное в цель оружие, т. е. сбивать навод-

ку. Для этого стрелку необходимо уметь плавно (равномерно) нажимать на спусковой крючок. Кроме того, спуск курка необходимо производить в полном соответствии со зрительным восприятием, т. е. приурочивать к определенному моменту, когда «ровная мушка» находится в районе прицеливания. Следовательно, для выполнения меткого выстрела стрелок должен производить плавное нажатие на спусковой крючок и прицеливание — не раздельно и изолированно одно от другого, а строго согласованно между собой.

Управлять спуском было бы очень просто, если бы оружие в руках стрелка не совершало колебаний. Чем меньше опыт стрелка, тем больше размах (амплитуда), частота и беспорядочность колебаний оружия. В результате «ровная мушка» в большей или меньшей мере отклоняется в сторону от района прицеливания, останавливаясь лишь на непродолжительное время, в течение которого необходимо завершить плавное нажатие на спусковой крючок и произвести выстрел. А так как колебания оружия носят произвольный беспорядочный характер, то предугадать время и продолжительность таких кратковременных остановок очень сложно. Чтобы не сбить наводку оружия при нажиме на спусковой крючок, требуется:

— нажим на спусковой крючок завершать плавным равномерным движением, каким бы ни был спуск по натяжению;

— нажимать пальцем на спусковой крючок изолированно, т. е. без участия кисти руки или других частей тела;

— нажимать пальцем на спусковой крючок строго вдоль оси ствола пистолета, без боковых отклонений (рис. 13 а, б);

— накладывать указательный палец на спусковой крючок однообразно, желательно третьей (ногтевой) фалангой, вторая фаланга указательного пальца не должна касаться рукоятки пистолета справа. Выполнение всех этих требований должно быть согласовано с правильным нажимом на спусковой крючок и с наводкой оружия (прицеливанием).

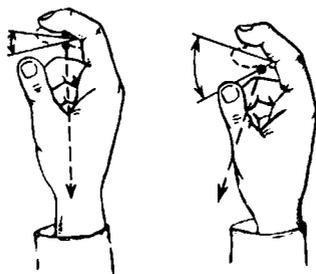


Рис. 13. Положение указательного пальца при нажиме на спусковой крючок:
а — правильное; б — неправильное

Техника выполнения целостного выстрела

Рассмотрим порядок действий при выполнении целостного выстрела. Приняв соответствующую изготовку для стрельбы, взять пистолет в руку. Помогая свободной рукой, проверить правильность хвата пистолета, обхватив рукоятку с определенным усилием. Затем зафиксировать положение туловища, головы, свободной руки. Поднять руку, удерживающую пистолет, в сторону цели, выбрать свободный ход спускового крючка. После наведения оружия на цель выполнить несколько вдохов и выдохов, задержать дыхание, проверить точность совмещения прицельных приспособлений («ровную мушку») и удерживать в соответствующем районе прицеливания. Одновременно с удержанием «ровной мушки» завершить нажим на спусковой крючок в момент наилучшей устойчивости оружия.

Удержание «ровной мушки» в районе прицеливания должно носить активный характер. Это значит, что стрелок не должен ждать момента наступления наилучшей устойчивости пистолета, а сам, активно удерживая его, не давать прицельным приспособлениям уйти из района прицеливания. Такой метод позволяет стрелку выполнить качественный выстрел в тот момент, когда это необходимо.

ГЛАВА II. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ В НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ

§ 1. Обучение технике стрельбы

Под техникой стрельбы подразумевают умение обучаемого правильно выполнять приемы стрельбы и различные действия, скоординированные в единую систему производства меткого выстрела.

Технике выполнения меткого выстрела необходимо обучаться в определенной последовательности, непрерывно и систематически. Последовательность обучения представляет собой систему: знание — общее представление — двигательное умение — двигательный навык. В образовательном процессе знание и общее представление формирует преподаватель, а двигательное умение и навык вырабатываются за счет многократного повторения нужного действия (например, прицеливания, управления спуском, всего выстрела в целом), т. е. путем упражнения⁶.

Весь курс обучения технике стрельбы из пистолета целесообразно разделить на два периода — *подготовительный* (первоначальный) и *основной* (специальный)⁷.

В *подготовительный* период обучающийся должен:

- изучить материальную часть пистолета, приобрести навыки умелого обращения с ним, усвоить меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами;
- изучить технику выполнения выстрела.

⁶ Осипов О. О. Средства и методы обучения в процессе совершенствования навыков скоростной стрельбы из пистолета : учеб.-метод. пособие / О. О. Осипов, В. Ф. Выштикалюк, И. В. Пенькова, Д. В. Пивоваров. Омск, 2010. С. 8.

⁷ См., напр.: Кальченко В. А. Формирование профессиональных навыков владения личным оружием у инспекторов уголовного розыска. Омск, 1981. С. 5–7 ; Щипин А. И., Ковшов Н. В., Шестопалова Е. В. Огневая подготовка в органах внутренних дел : учеб. пособие. М., 2004. С. 12–20.

Основной период обучения стрельбе у курсантов образовательных организаций системы МВД России условно можно разделить на несколько этапов:

1 — начальное разучивание техники производства выстрела (формирование техники меткого выстрела в неограниченное время);

2 — разучивание техники производства выстрела в ограниченное время;

3 — закрепление устойчивого навыка производства выстрела в ограниченное время;

4 — совершенствование техники производства выстрела в ограниченное время в условиях различных упражнений, предусмотренных курсом стрельб (освоение навыков тактической стрельбы с переносом огня вглубь и по фронту, после передвижения, из-за укрытий, в условиях ограниченной видимости);

5 — формирование способности принятия решения о необходимости производства выстрела в условиях ситуаций, моделирующих основания применения оружия в соответствии с Федеральным законом «О полиции»⁸.

Для целей нашего учебно-методического пособия актуальным является рассмотрение **этапа формирования техники меткого выстрела в неограниченное время**. Рассматриваемый этап в свою очередь можно также представить в виде ряда этапов.

Первый этап связан с формированием у обучающихся понятия и зрительного представления о двигательном действии в целом. Основные каналы получения информации — зрительный (показ) и слуховой (объяснение). Возникающее представление о технике меткого выстрела носит обобщенный характер и не подкреплено мышечно-двигательным ощущением.

Второй этап связан с началом выполнения разучиваемого действия. Основная цель этого и последующих этапов — научиться следовать созданному представлению. Обучение начинают с овладения техникой выполнения основного звена движения, объединяя его в последующем с другими звеньями, выполняя в итоге движение в целостном виде.

На *третьем этапе* происходят проработка отдельных элементов техники и выполнение выстрела в целом. В целях доведения выполнения выстрела до необходимой степени точности используется метод отработки отдельных элементов выстрела. На данном этапе необходимо уделять внимание устранению появляющихся в процессе обучения ошибок.

⁸ О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900.

Четвертый этап — автоматизация действия. Основной целью обучения на данном этапе является стабилизация приобретенного на предыдущих этапах двигательного умения. Основной метод — метод многократного выполнения разучиваемого стрелкового упражнения.

Некоторые авторы выделяют *пятый этап* обучения — формирование умений высшего порядка, субъект учится изменять детали двигательного действия, чтобы добиться максимального результата при изменившихся условиях деятельности⁹.

Эффективность процесса обучения любому двигательному действию зависит от предыдущего двигательного опыта, уровня физической подготовленности, психической готовности к деятельности, а также иных индивидуальных особенностей.

§ 2. Обучение отдельным элементам техники стрельбы из пистолета

Хват

Выработка правильного хвата является важной предпосылкой формирования хорошей техники. Ошибки в хвате пистолета чаще всего являются непосредственно при стрельбе, когда они уже практически закреплены. Исправить заученную ошибку очень сложно, ведь легче научить, чем переучить. Поэтому с первых же занятий необходимо обращать внимание на наличие ошибок в хвате и своевременно их устранять.

Проверить правильность удержания пистолета в руке можно несколькими способами.

1. В. А. Кальченко рекомендует взять пистолет в руку и, опустив кисть на уровень пояса, посмотреть на него сверху. В этом положении большой палец должен быть параллелен средней линии ствола (АБ) (рис. 14). Затем мысленно провести линию ВГ, соединяющую начало первого сустава указательного и второго сустава большого пальцев руки. Эти две линии — средняя линия ствола пистолета (линия АБ) и проведенная мысленно линия, соединяющая два сустава (ВГ) — должны быть перпендикулярны между собой или близки к этому¹⁰.

2. Обучающийся принимает положение изготовления и направляет пистолет в цель. Правильность положения проверяется следующим образом. Руководитель занятия смотрит сзади или сверху на положение оружия в руке, в данном положении осевая линия ствола пистолета должна

⁹ Осипов О. О. Указ. соч. С. 29–30.

¹⁰ Кальченко В. А. Формирование профессиональных навыков владения личным оружием у инспекторов уголовного розыска. Омск, 1981. С. 9.

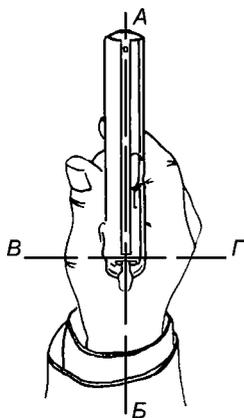


Рис. 14. Проверка правильности хвата пистолета



Рис. 15. Проверка правильности положения пистолета в руке



Рис. 16. Проверка усилий при изучении хвата пистолета

совпадать со средней линией предплечья или проходить по касательной к внутренней части локтевого сустава (рис. 15).

3. Существует прием, используя который можно проверить усилие кисти при хвате пистолета. Руководитель занятия берет руку обучаемого и, сжимая ее с определенным усилием, показывает, как правильно держать пистолет.

После этого обучающийся показывает, как он держит пистолет, с какой силой сжимает рукоятку, как действует указательный палец по отношению к другим пальцам при нажиме на спусковой крючок. Для этого руководитель просит обучаемого взять его руку в районе лучезапястного сустава и сжать ее с такой силой, с какой сам сжимал его руку при показе.

Затем на лучезапястном суставе обучающегося еще раз показывает, как правильно и с каким усилием удерживать пистолет, демонстрируя движение указательного пальца, напоминая о том, что остальные пальцы в это время не расслабляются. Обучающийся повторяет хват пистолета, а руководитель делает соответствующие замечания (рис. 16).

Прицеливание

Традиционно обучать правильному прицеливанию начинают с ознакомления с прицельными приспособлениями, для этого используют показную мушку и плакаты.

При обучении прицеливанию необходимо учитывать особенности зрения обучающегося. Так, при прицеливании имеет большое значение такая особенность человеческого глаза, как *монокулярное* и *бинокулярное* зрение. Зрение одним глазом называется монокулярным, а двумя — бинокулярным. Наличие двух глаз у человека не всегда означает, что у него имеется бинокулярное зрение. Бывают случаи, когда один глаз, с недостаточной остротой зрения, выключается из акта прицеливания, и человек фактически пользуется лишь одним глазом. Преобладание одного глаза над другим имеет место и тогда, когда оба глаза обладают одинаковой остротой зрения. Глаз, которым человек предпочитает пользоваться при прицеливании, называют направляющим или доминирующим.

А. А. Юрьев предлагает для определения направляющего глаза следующий способ: держа кисть руки на некотором удалении, сложить пальцы в виде кольца и смотреть через него на какой-нибудь мелкий предмет так, чтобы видеть его двумя глазами (рис. 17). Затем, поочередно закрывая глаза, нужно следить, уходит предмет из кольца или остается в нем. Направляющим является тот глаз, которым стрелок видит предмет несмещенным, оставшимся в кольце¹¹. У большинства людей направляющий глаз правый.

В. А. Кальченко в начальный период обучения прицеливанию предлагает закрыть рукой или зажмурить один глаз¹². Замечено, что не все обучаемые свободно справляются с этим. Но если возникает такая трудность, то закрывать один глаз не следует, таким стрелкам легче научиться прицеливаться с открытыми глазами.

Бинокулярное зрение при прицеливании имеет ряд преимуществ:

— стрелку не приходится затрачивать дополнительные усилия, связанные с зажмуриванием глаза;

— бинокулярная острота зрения выше монокулярной, и чувствительность к световым импульсам извне у двух глаз больше, чем у одного.

Н. А. Калиниченко указывает, что закрывание одного глаза веком вызывает рефлекторное понижение остроты зрения другого глаза (открытого) в среднем на 20%, в большей степени,

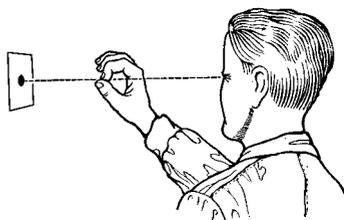


Рис. 17. Определение направляющего (доминирующего) глаза

¹¹ Юрьев А. А. Указ. соч. С. 33.

¹² Кальченко В. А. Указ. соч. С. 12.

чем при простом его затемнении. Поэтому зажмуривание глаза во время прицеливания неприемлемо, так как значительно снижает остроту зрения прицеливающегося глаза¹³.

Выключать из работы ненаправляющий глаз лучше всего не физическим путем — зажмуриванием, а психологическим подавлением зрительных впечатлений. В спортивной стрельбе для прикрытия недоминирующего глаза использовать полоску из полупрозрачного материала.

Для обучения прицеливанию непосредственно с пистолетом используют различного рода упоры. Желательно подобрать такой упор, чтобы обучающийся находился в положении «стоя»: пистолет удерживается в выпрямленной руке, при этом корпус стреляющего остается прямым, а угол между туловищем и рукой, направленной в цель, сохраняется около 90°. При этом предплечье может касаться упора или лежать на нем.

Можно использовать разнообразные тренажеры, выполненные по принципу ортоскопа. Стоя сбоку от стрелка, удерживающего пистолет в руке, руководитель занятий в зеркало наблюдает изображение прицельных приспособлений и указывает на ошибки в прицеливании.

Наиболее информативным в отношении процесса прицеливания является компьютерный тренажер «СКАТТ». Преподаватель с помощью прикрепленного на ствол пистолета датчика видит на мониторе компьютера в реальном времени траекторию прицеливания начинающего стрелка и, если необходимо, вносит корректировку в его работу. Единственным недостатком данного тренажера является невозможность увидеть положение прицельных приспособлений стрелка.

Кроме того, в начальный период обучения продуктивна стрельба по экрану (белому листу), что позволяет сосредоточить внимание на прицельных приспособлениях и не ждать момента внезапного подхода и остановки мушки на мишени. Стрельба по мишени по сравнению со стрельбой по белому листу — упражнение повышенной координационной сложности.

Спуск курка

Следующим этапом в обучении технике выполнения выстрела является обработка спускового крючка, т. е. обучение управлению спуском курка с боевого взвода. Управление спуском курка — самый трудный технический элемент при выполнении выстрела.

¹³ Калиниченко Н. А. Методика отбора и зрительный анализатор // Сборник неизданных статей по методике подготовки стрелков из пистолета и винтовки. URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_175.htm (дата обращения: 25.11.2017).

В начальный период обучения формирование навыка управления спуском курка с боевого взвода занимает особое место, так как нажим на спусковой крючок является техническим элементом, который завершает всю цепь действий стреляющего при выполнении выстрела.

Методика начального периода обучения управлению спуском строится на кажущемся парадоксальном принципе, противоречащем взглядам новичков на стрельбу. Этот принцип основан на некотором пренебрежении обучающимся точностью прицеливания и за счет этого большей сосредоточенности на управлении спуском. У большинства людей представление о меткой стрельбе связано главным образом с точностью наводки оружия. Нет четкого понимания необходимости и сложности совмещения точной наводки с таким нажимом на спусковой крючок, который не сдвигал бы оружие при выполнении выстрела.

Колебания пистолета у начинающего стрелка значительны, и ему кажется, что при плавном, равномерном нажиме на спусковой крючок он не попадет в цель, поэтому сознательно или непроизвольно он «дергает» спусковой крючок, когда мушка на короткий промежуток времени останавливается в районе прицеливания. Стрелок не замечает, что при этом в момент выстрела ствол пистолета смещается в сторону от этого района. Вот главная причина плохой стрельбы новичков, и борьба с этим — основное направление в работе с начинающими стрелками.

Первоначальное освоение навыка управления спуском курка — довольно сложный процесс, в котором значительно проявляются индивидуальные особенности обучающегося, его возраст и темперамент. Обучение должно строиться с обязательным учетом этой особенности как в начальный период, так и при дальнейшем совершенствовании. Обучение управлению спуском курка осваивается отдельно от прицеливания, чтобы была возможность сосредоточить внимание только на этом элементе.

Первые занятия по обучению спуску курка рекомендуется проводить в классе. Для отработки плавного движения указательного пальца можно выполнить следующее упражнение. Обучаемому предлагается взять учебный пистолет, положение которого должно создавать возможность свободного зрительного контроля за указательным пальцем. Проверив правильность хвата пистолета, свободной рукой выключить предохранитель и поставить курок на боевой взвод. Наложив указательный палец на спусковой крючок, выжать свободный ход. Нажимать на спусковой крючок рекомендуется третьей фалангой указательного пальца. Целесообразность этого объясняется не только повышенной чувствительностью данной фаланги, но и тем, что при таком нажиме в меньшей степени сбивается наводка оружия.

Нажим на спусковой крючок до момента срыва курка с боевого взвода на пистолете Макарова состоит из двух действий: свободного и боевого (рабочего) хода. Свободный ход — это движение спускового крючка до касания рычага взвода выступа шептала, т. е. до начала движения шептала. Боевой ход — это движение шептала в боевом взводе курка за счет движения спускового крючка до момента срыва курка.

Удерживая в указанном положении пистолет и наблюдая за указательным пальцем, следует выдавить боевой ход так, чтобы движения пальца почти не было видно.

Упражнение может выполняться как самостоятельно, так и в паре, когда партнер визуально следит за скоростью движения указательного пальца обучаемого.

Все подготовительные действия по выполнению выстрела во время технической тренировки без патрона усваиваются начинающими довольно быстро, а вот процесс обработки спускового крючка при стрельбе с патроном долгое время для многих остается трудновыполнимым действием. Этому мешает ряд ошибок, которые допускаются при нажиге на спусковой крючок.

§ 3. Использование стрелковых упражнений в процессе обучения стрельбе

На начальном этапе обучения стрельбе основным средством обучения являются стрелковые упражнения.

Стрелковые упражнения — это двигательные действия, направленные на реализацию задач огневой подготовки сотрудников ОВД, формирование техники меткого выстрела, развитие необходимых физических качеств и свойств личности и организованные по закономерностям данных процессов. Стрелковые упражнения можно рассматривать, с одной стороны, как конкретные двигательные действия, выполняемые с оружием, которые направлены на реализацию задач огневой подготовки и подчинены закономерностям формирования техники стрельбы, с другой — как процесс многократного повторения¹⁴.

Все стрелковые упражнения имеют свое назначение соответственно виду подготовки: технической, физической, специальной физической, психологической, тактической. Одни упражнения направлены на овладение навыками техники стрельбы, другие — на развитие специальных физических качеств, третьи — на приобретение навыков регуляции своего психического состояния.

¹⁴ Огневая подготовка : учебник / под ред. В. Г. Лупыря. Омск, 2014. С. 198.

Все стрелковые упражнения могут быть разделены на две группы: упражнения в стрельбе без патрона («техническая тренировка») и упражнения в стрельбе с патронами («практическая стрельба»).

Техническая тренировка без патрона представляет собой комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых обучающимся в целях подготовки к предстоящей работе, и включает техническую, тактическую и психологическую составляющие.

На начальном этапе подготовки упражнения в стрельбе без патрона являются основным средством формирования техники стрельбы. Именно эти упражнения преимущественно направлены на формирование и совершенствование специальных стрелковых качеств. С помощью технической тренировки решаются такие задачи, как: развитие силовой выносливости рук; повышение устойчивости; развитие мышечного контроля; отработка различных элементов техники; управление вниманием; отработка согласованных действий в комплексном выполнении выстрела.

Техническая тренировка является важным элементом подготовки и имеет ряд преимуществ перед практической стрельбой. Во-первых, отсутствие отдачи позволяет стрелку 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, создаются благоприятные условия для большего сосредоточения внимания на технических элементах, совершенствовании техники стрельбы и расширении функциональных возможностей организма.

На первых этапах обучения технике стрельбы выполнение упражнений без патрона должно проводиться под наблюдением преподавателя (руководителя стрельб). В дальнейшем обучающиеся самостоятельно планируют для себя задачи по совершенствованию своей техники стрельбы в процессе выполнения этих упражнений.

Выполнение упражнений без патрона должно плавно переходить в практическую стрельбу. Если обучающийся привыкнет только к работе без патрона, он не сможет технически правильно выполнить выстрел с патроном из-за звука выстрела и импульса отдачи оружия.

Практическая стрельба с патроном по своей сути представляет проверку качества технической тренировки.

Главный критерий эффективности выполненной работы — чувство утомления. Это может быть мышечное утомление, может быть утомление, связанное с ведением напряженной внимательной стрельбы и т. д. При этом следует помнить, что эффект от выполнения любого стрелкового упражнения, как и любого физического упражнения, может наблю-

даться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае речь идет о ближайшем эффекте, характеризующемся, в том числе, наступлением утомления в результате длительного или неоднократного выполнения стрелковых упражнений в процессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

Тренировка без патрона

Техническую тренировку (без патрона) можно считать базовой основой в обучении начинающего стрелка. Она применяется на протяжении всего периода обучения огневой подготовке, вне зависимости от уровня стрелковой подготовки сотрудника. Это самостоятельная форма занятий, и не может быть заменена тренировкой с патроном. Данное требование связано с тем, что при стрельбе с патроном внимание обучаемого в основном сосредоточивается на завершающих элементах техники выполнения меткого выстрела, которые в значительной степени влияют на результат. В то же время другие технические действия, составляющие основу правильной подготовки выстрела, не охватываются вниманием и не контролируются стрелком. В итоге их освоение замедляется, а нередко закрепляются ошибочные навыки. Повтор этих ошибок в ходе занятий негативно влияет на результаты стрелка. Тренировка без патрона дает возможность тщательно проверить выполнение отдельных элементов техники стрельбы, приобрести и закрепить необходимые навыки, развить соответствующие физические и волевые качества.

В начальный период обучения тренировка без патронов формирует позу изготовки, способствует разучиванию элементов техники выстрела, развивает силу и выносливость мышечных групп, обеспечивающих удержание пистолета, вырабатывает устойчивость оружия и способствует согласованности прицеливания и спуска курка.

Отработка на занятии элементов техники стрельбы без патрона обеспечивает наибольшую концентрацию внимания на прицельных приспособлениях и работе указательного пальца по нажиму на спусковой крючок. Отсутствует мощный отвлекающий фактор, такой как звук и импульс отдачи пистолета при выстреле. Стрельба без патрона дает возможность увидеть положение пистолета и прицельных приспособлений в момент срыва курка с боевого взвода, т. е. выполнить «отметку выстрела».

Отметить выстрел — значит непосредственно перед самым выстрелом, не закрывая глаз, внимательно следить за положением прицельных приспособлений, расположенных в районе прицеливания.

И по возможному отклонению ровной мушки в районе прицеливания либо относительно целика приблизительно определить место попадания пули в цель.

На первых занятиях у обучаемых будут грубые ошибки в определении места попадания пули в цель, но постепенно разница в определении достоинства пробойны по «отметке выстрела» уменьшится и достигнет того уровня, когда стрелок без осмотра мишеней сможет точно определить расположение и достоинство пробойны на мишени.

Отработка элементов техники при стрельбе без патрона — процесс длительный и трудоемкий, требующий большого терпения, настойчивости и упорства. Чаще всего обучающимся не хватает именно этих качеств. Желание как можно быстрее попробовать свои силы и недостаток терпения в процессе технической тренировки не позволяют выполнить стрельбу качественно.

В начальный период обучения нельзя ограничиваться тренировками только на огневом рубеже — этого явно недостаточно. Тренировка без патрона с применением учебного оружия может с успехом проводиться в любых условиях и в любое время.

На начальном этапе обучения стрельбе в неограниченное время важными стрелковыми качествами являются специальная стрелковая выносливость и координация. Следующие упражнения технической тренировки направлены на формирование данных специальных стрелковых качеств:

- 1) отработка однообразного хвата оружия;
- 2) подъем и удержание оружия в районе прицеливания (в том числе с увеличением времени удержания, до утомления);
- 3) подъем и удержание оружия с постоянным мышечным контролем за сохранением устойчивости изготовления;
- 4) подъем и удержание оружия с постоянным мышечным контролем за точностью удержания ровной мушки в прорези целика (по белому листу, по мишени);
- 5) ведение руки с пистолетом по определенным фигурам (мишеням Иткиса, рис. 18¹⁵) с сохранением ровной мушки в прорези целика;
- 6) производство правильного нажима на спусковой крючок;
- 7) подъем и удержание оружия, нажим на спусковой крючок;
- 8) выполнение упражнения без патрона в неограниченное время (по белому листу, по мишени);
- 9) зеркальное выполнение упражнения (другой рукой).

¹⁵ Иткис М. А. Специальная подготовка спортсмена-стрелка. М., 1982. С. 75.



Рис. 18. Мишень М. А. Иткиса

Рассмотрим некоторые упражнения более подробно. Закрепление запястного сустава является базовым элементом, без которого трудно добиться устойчивого и качественного результата в стрельбе, тем более в стрельбе из боевого оружия. *Отработка однообразного хвата* с контролем прилагаемых усилий относится к статическому упражнению. Хват должен быть одинаковым как по степени фиксации запястного сустава, так и по напряжению поддерживающих пальцев.

Подъем и удержание оружия в районе прицеливания является подготовительным упражнением. Оно имеет несколько модификаций сложности: кратковременный подъем оружия в район прицеливания (5–15 с) для проверки правильности изготовления, хвата, прицеливания; длительное удержание оружия (30–60 с) для увеличения статической устойчивости.

Подъем и удержание оружия с постоянным мышечным контролем за сохранением устойчивости изготовления способствует формированию неподвижного положения системы «стрелок — оружие». Данное упражнение должно сочетаться с длительным удержанием оружия в районе прицеливания. Обучение строится на активном управлении движениями, в том числе и микродвижениями по принципу «от направленного, замедляемого движения — к неподвижности».

В литературе по стрелковому спорту можно встретить три способа изготовления: на балансе, силовой метод и метод силовых включений¹⁶. Сущность изготовления на балансе (пассивной) заключается в том, что стрелок максимально расслабляет мышцы, не участвующие в сохранении позы изготовления, и ждет наступления момента более устойчивого положения оружия. В случае использования активного способа стрелок не ждет момента устойчивого положения, а сам добивается его за счет силового удержания оружия. Кроме напряженных мышц, участвующих в поддержании оружия, напрягаются и другие, которые помогают достигать лучшей устойчивости. В третьем случае происходит сочетание первого и второго способов.

Отработка прицеливания по белому листу бумаги (или любому светлomu фону) дает возможность отвлечься от точки прицеливания и сосредоточить внимание на прицельных приспособлениях. Ведение руки с пи-

¹⁶ Спортивная стрельба : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. А. Я. Корха. М., 1987. С. 84–87.

столетом по определенным фигурам (например, мишеням Иткиса) с сохранением ровной мушки в прорези целика направлено на формирование устойчивого положения прицельных приспособлений при переносе огня с мишени на мишень.

Ф. И. Жамков предлагает проводить тренировку «вхолостую» по специальной мишени, которая может быть изготовлена на чистом листе бумаги размером 50×50 см (рис. 19)¹⁷.

Тренировку следует проводить в определенной последовательности. Вначале обучаемый наводит пистолет на белое поле левой части мишени, зажав дыхание и взяв «ровную мушку», выполняет плавный нажим на спусковой крючок, не обращая внимания на колебания оружия (рис. 19а).

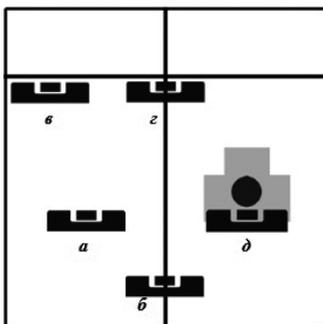


Рис. 19. Специальная мишень для тренировки «вхолостую»

Потом стрелок наводит оружие на вертикальную линию, стремясь при спуске курка уменьшить горизонтальные колебания пистолета, не обращая внимания на перемещения оружия по вертикали (рис. 19б).

Затем выполняется наводка по горизонтальной линии, при этом, нажимая на спусковой крючок, стрелок старается уменьшить вертикальное колебание оружия, не обращая внимания на его горизонтальные перемещения (рис. 19в).

После этого оружие наводится на перекрестие. Плавно нажимая на спусковой крючок, стрелок стремится выполнить нажим на него в тот момент, когда вершина «ровной мушки» будет находиться в районе точки пересечения вертикальной и горизонтальной линий. В этом случае осуществляется контроль и за горизонтальными, и за вертикальными колебаниями оружия (рис. 19г).

¹⁷ Жамков Ф. И. Тренировка без патрона // Разноцветные мишени : сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе из лука. М., 1977. С. 35–37.

Наконец обучаемый переходит к тренировке на мишени, полностью имитируя выстрелы, делая после каждого из них мысленную отметку положения мушки в момент срыва курка с боевого взвода относительно района прицеливания (рис. 19д).

Использовать тренировочную мишень рекомендуется на каждом занятии, соблюдая указанную последовательность. Переходить от одного участка мишени к другому можно лишь тогда, когда предыдущий этап достаточно хорошо усвоен.

При тренировке без патрона из пистолета Макарова полезно *удлинять линию прицеливания*, для чего в канал ствола вставляется деревянный стержень длиной 20–30 см (рис. 20). На конце стержня крепится искусственная мушка. Такой усложненный вариант прицеливания при переходе на пистолет с обычной линией прицеливания дает хорошие результаты при стрельбе.

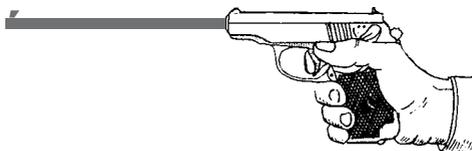


Рис. 20. Приспособление для удлинения линии прицеливания

Чтобы положительные навыки быстрее закреплялись, необходимо сознательно подходить к обработке каждого действия, движения. Добросовестно и тщательно отрабатывать выстрел, как при стрельбе «вхолостую», так и при стрельбе с патроном. Тренировки без патрона должны быть регулярными и достаточно интенсивными по нагрузке. Только в этом случае появится строгая последовательность в выполнении необходимых технических действий.

В экстремальных условиях сотруднику некогда будет проводить разминку и проверку усвоенных навыков применения оружия. Его действия будут основываться на тех знаниях и навыках, которые были приобретены и закреплены ранее, в период учебы. Поэтому становится ясным, какое значение приобретает тренировка «вхолостую», в процессе которой формируются и прочно закрепляются необходимые практические навыки. Поэтому необходимо убедить обучаемых в полезности тренировок без патрона.

Тренировка в стрельбе по экрану

Тренировка в стрельбе по экрану может рассматриваться как промежуточная между тренировкой без патронов и огневой тренировкой¹⁸.

¹⁸ Вайнштейн Л. М. Стрелок и тренер. М., 1977. С. 122–124.

Она отличается от стрельбы по мишени только отсутствием района прицеливания, т. е. зрительной «привязки» к мишени. По существу, это облегченный вариант стрельбы по мишени, позволяющий в связи с отсутствием цели сконцентрировать внимание на содержании выполняемых действий, а не на их результате. Экраном обычно служит белый лист бумаги, достаточно большой по площади, чтобы колебания руки начинающего стрелка не выходили за его пределы.

При стрельбе по экрану видимый район прицеливания отсутствует, стрелок определяет центральную часть площади экрана и старается совместить завершающее усилие спуска со временем совмещения «ровной» мушки в этом районе. При технически правильном выполнении других элементов выстрела это позволяет достигать однообразия всех действий, обуславливающих высокую кучность стрельбы. У отдельных сотрудников уже на первых занятиях может наблюдаться высокая кучность стрельбы, что свидетельствует об их хороших способностях.

При стрельбе по мишени большинство отрывов происходит из-за недостаточного контроля за «ровной мушкой» в прорези прицела, так как внимание стрелка сосредоточено на совмещении мушки с районом прицеливания на мишени. При стрельбе по экрану отсутствие точки прицеливания позволяет стреляющему лучше следить за положением «ровной мушки».

Оценивая результаты стрельбы по экрану на первом этапе подготовки, руководитель стрельб должен исходить из того, что отдельные, даже очень далекие отрывы менее опасны, чем большой общий разброс пробоин на мишени. Если отрывы свидетельствуют о недостаточной технической подготовленности стрелка, которая вполне естественна, то большой разброс пуль на мишени может быть результатом ошибок, связанных с непониманием выполнения элементов техники стрельбы. Тренировка в стрельбе по экрану должна способствовать закреплению правильного выполнения технических действий, разученных на тренировке без патрона, сформировать алгоритм выстрела, выявить технические недостатки, допускаемые стрелками, которые были незаметны при тренировке без патронов.

Тренировка в стрельбе по экрану решает и частные задачи: развитие мышечного контроля; тренировка неподвижности мушки относительно прорези целика; сохранение неподвижности «ровной мушки» при нажиме на спусковой крючок; выжим спускового крючка в согласовании с удержанием «ровной мушки» в районе прицеливания; комплексное выполнение всех элементов прицельного выстрела.

Действия обучающегося при стрельбе по экрану не должны отличаться от его действий при стрельбе по мишени. Стрельба по экрану

должна использоваться на тренировках стрелков всех уровней подготовленности в тех случаях, когда нужно подкрепить навыки правильной техники выполнения выстрела.

При начальном обучении очень важно сформировать привычку к выстрелу. Все внимание начинающего сосредоточено на оружии. Новизна ощущений затрудняет разучивание действий. Прежде чем ощущение оружия не утратит остроты, нецелесообразно переходить на практическую стрельбу, тем более что стрельба с патроном станет новым сильным раздражителем.

Стрельба на кучность

Стрельба на кучность применяется в целях освоения особенностей стрельбы по мишени, переноса навыков и умений, приобретенных в стрельбе по экрану, на стрельбу по мишени, закрепления техники стрельбы и ее совершенствования.

Стрельба по мишени на кучность содержит дополнительную трудность по сравнению со стрельбой по экрану, заключающуюся в желании совершить выстрел при возможно точном совмещении ровной мушки с районом прицеливания. Это естественное по своей природе стремление приводит к двум возможным ошибкам:

— фокусируя зрение на мишени, обучающийся незаметно для себя перестает контролировать прицельные приспособления, это приводит к ошибкам в положении ровной мушки относительно прорези прицела и вызывает значительный разброс пробойн на мишени;

— слабая устойчивость системы стрелок-оружие, наблюдаемая у начинающих, и кратковременные периоды относительно стабильного положения мушки при прицеливании вынуждают обучающихся резко наращивать давление на спуск при выполнении выстрела (дергать). Это приводит к нарушению мышечного тонуса кисти, удерживающей пистолет, и, как следствие, смещает его в момент выстрела, что дает далекий отрыв пробойн на мишени либо промах.

Задача руководителя стрельб при обучении стрельбе по мишени на кучность — воспитание у сотрудников умения отвлекаться от цели, давая оценку своим усилиям не по достоинству попадания, а по правильности выполнения элементов техники стрельбы. Руководитель должен убедить обучающихся, что качество попадания находится в прямой зависимости от правильного выполнения элементов техники стрельбы. Погоня за отдельным хорошим попаданием может нарушить согласованность технических действий, помешать последующим выстрелам и снизить общие результаты стрельбы.

При стрельбе на кучность важно постоянство положения *средней точки попадания*. У одного и того же обучающегося средняя точка попадания на протяжении стрельбы может перемещаться. Этот недостаток встречается даже у хорошо тренированных стрелков.

Способы применения стрелковых упражнений

Основным методическим направлением в процессе обучения любым двигательным действиям, в том числе и в формировании техники стрельбы, является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в четко заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями¹⁹. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;

2) четко регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) эффективно осваивать технику стрельбы и т. д.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

1) *метод стандартно-непрерывного упражнения* — представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (например, многократное непрерывное выполнение стрелкового упражнения с четко определенным интервалом отдыха);

2) *метод стандартно-интервального упражнения* — многократное повторение одной и той же нагрузки (стрелкового упражнения), при этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха;

3) *методы переменного-интервального упражнения* — характеризуются направленным изменением нагрузки, при этом применяются стрелковые упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой²⁰.

Наибольшего эффекта можно добиться, используя в рамках занятия различные сочетания упражнений и методов их выполнения.

¹⁹ Основы методики проведения занятий по огневой подготовке : учеб.-метод. пособие / И. В. Пенькова, О. О. Осипов, В. Ф. Выштикалюк, Д. В. Пивоваров. Омск, 2014. С. 9.

²⁰ Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена : учеб.-метод. пособие М., 1986. С. 42.

К методам обучения двигательным действиям относятся: целостный метод; расчлененно-конструктивный метод и метод сопряженного воздействия²¹.

Метод целостно-конструктивного упражнения может применяться на любом этапе обучения технике стрельбы. Сущность его состоит в том, что техника меткого выстрела осваивается в единой структуре, без расчленения на части. Таким образом, целостным методом возможно осваивать отдельные элементы техники не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых элементах техники стрельбы возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой (к которой и относится техника стрельбы) его применение на начальных этапах обучения нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод хорошо применяется на начальных этапах обучения технике стрельбы. В соответствии с ним происходит поочередное разучивание различных элементов техники (изготовки, хвата, прицеливания, управления дыханием, управления спуском) с последующим соединением их в единое целое. Однако при применении этого метода необходимо соблюдать следующие правила:

- обучение целесообразно начинать с целостного выполнения меткого выстрела, а затем в случае необходимости выделять элементы, требующие более тщательного изучения;
- необходимо выделять элементы техники таким образом, чтобы они были относительно самостоятельными или менее связанными между собой;
- изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы техники стрельбы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. Поэтому в практике огневой подготовки целостный и расчлененно-конструктивный методы лучше комбинировать. Сначала необходимо приступить к разучиванию техники выполнения меткого выстрела целостно. Затем осваивать самые

²¹ Осипов О. О., Выштикалюк В. Ф., Пенькова И. В. [и др.]. Средства и методы обучения в процессе совершенствования навыков скоростной стрельбы из пистолета : учеб.-метод. пособие. Омск, 2010. С. 48–50.

трудные выделенные элементы и в заключение возвращаться к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования техники стрельбы для улучшения результативности. Сущность его состоит в том, что техника выстрела совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. Однако следует помнить, что при применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника стрельбы не искажалась и не нарушалась ее целостная структура.

ГЛАВА III. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

§ 1. Ошибки в изготовке

При использовании различных изготовок для стрельбы у стрелка могут возникнуть следующие ошибки:

— *слишком узкая* (меньше ширины плеч) или, наоборот, *излишне широкая* постановка ног при выполнении упражнения. В первом случае сближение точек опоры неблагоприятно сказывается на устойчивости, особенно при стрельбе в плохих метеоусловиях (ветер). Излишне широкая постановка ног вызывает чрезмерное мышечное напряжение и затрудняет чувствительность и тонкую координацию;

— *перенос центра масс системы «стрелок-оружие» на одну ногу или сгибание ног* (приседание) ведет к снижению устойчивости стрелка;

— *потеря контроля за положением головы*: наклон головы влево, вправо или вперед-вниз (прицеливание исподлобья) увеличивает разброс пробойн на цели. Необходимо помнить, что положение головы должно быть естественным и однообразным.

§ 2. Ошибки в хвате

Ранее было отмечено, что при правильном хвате пистолета пальцы кисти плотно, но без лишнего напряжения охватывают рукоятку. Указательный палец находится на спусковом крючке третьей фалангой. Однако эти требования соблюдаются не всеми обучающимися. Многие пользуются разными приемами удержания оружия, от выстрела к выстрелу меняют хват пистолета, что приводит к разным углам вылета пули из канала ствола и нестабильным результатам. Один раз стрельба оценивается на «хорошо», другой раз «неудовлетворительно».

При такой стрельбе можно наблюдать следующие ошибки в хвате пистолета:

1. *Большой палец стреляющего согнут и не участвует в удержании оружия* (рис. 21).

В этом случае при выстреле действующие на пистолет силы не встречают противодействия с левой стороны оружия. Как только пуля начнет движение по каналу ствола и вращение по нарезам, в доли секунды сила отдачи возрастает и передается пистолету, который перемещается в направлении, противоположном движению пули. Затвор резко устремляется назад и создает опрокидывающий момент пистолету, подбрасывая его вверх и влево (рис. 22), стреляющему приходится затрачивать значительное усилие, чтобы удержать оружие после выстрела. В данной ситуации активно противодействовать этому должен большой палец руки, удерживающей пистолет. В противном случае оружие лишится устойчивого положения и будут отмечаться значительные угловые смещения ствола.

Все это приведет к снижению результативности стрельбы — к случайным попаданиям и промахам.

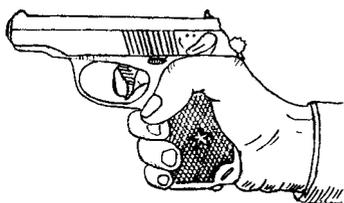


Рис. 21. Неправильное положение большого пальца при удержании пистолета



Рис. 22. Движение пистолета при отдаче а — вид сбоку; б — вид спереди

Для устранения этой ошибки в хвате пистолета и закрепления правильного навыка можно рекомендовать обучающимся (особенно на первых занятиях) постоянно контролировать положение большого пальца руки на кнопке затворной задержки.

2. *Пистолет удерживается не всеми пальцами руки* (мизинец, безымянный и средний пальцы не охватывают плотно рукоятку пистолета). Результат такой ошибки аналогичен изложенному выше.

3. *Стреляющий выполняет нажим на спусковой крючок пистолета средним пальцем руки*. В этом случае может произойти травма указательного пальца при движении затвора пистолета назад или отказ оружия из-за неплотного запирания канала ствола затвором (рис. 23).

4. *Недостаточная посадка пистолета в кисти*. Очень грубая ошибка, когда над кистью находится не только затвор, но и часть рукоятки пистолета. При стрельбе таким хватом создается впечатление, что пистолет

выбрасывает из руки. Это заставляет стреляющего крепче сжимать рукоятку пистолета, что делать нежелательно, потому что излишнее напряжение мышц кисти приводит к дополнительному увеличению дрожи в руке (тремору) (рис. 24).



Рис. 23. Нажим на спусковой крючок пистолета средним пальцем руки

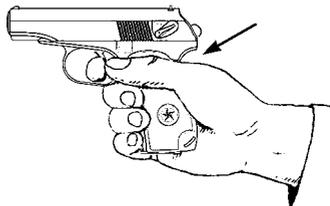


Рис. 24. Недостаточная посадка рукоятки пистолета в кисти

Все названные выше ошибки в хвате оружия обычно хорошо видны. Своевременное их обнаружение и устранение будут способствовать выработке правильных навыков техники стрельбы.

Распространенные ошибки при хватах пистолета с поддержкой:

— при поддержке руки с пистолетом снизу стрелок поддерживающей рукой нарушает хват руки с пистолетом, *выдавливая рукоятку оружия из кисти вверх*. Такая ошибка приводит к увеличению амплитуды отдачи и времени, затрачиваемого на возвращение оружия на линию прицеливания;

— *неправильное положение большого пальца поддерживающей руки (внакладку на большой палец вооруженной руки сверху)* (рис. 25). При стрельбе из пистолетов со свободным ходом затвора движение затвора назад после выстрела можно повредить палец поддерживающей руки острыми кромками тыльной части затвора;



Рис. 25. Неправильная поддержка кисти руки с пистолетом кистью поддерживающей руки сбоку

— *чрезмерное усилие, прилагаемое стрелком к хвату пистолета*. Излишнее напряжение мышц кисти и чрезмерное сжатие рукоятки пи-

столе́та приводит к дополнительному увеличению дрожи в руке (тремору) и негативно сказывается на качестве стрельбы. Стрелок должен внимательно следить за положением пистолета в кисти и усилием хвата. Для предотвращения ошибки в хвате пистолета необходимо запомнить усилие, прилагаемое к нему, и выполнять его проверку перед каждой стрельбой.

§ 3. Ошибки в управлении дыханием

1. *Стрелок продолжает дышать при производстве выстрела.* О том, что стрелок не затаил дыхание, можно судить по ритмичному движению дульной части ствола оружия вверх и вниз при прицеливании. Попадания в мишень при этой ошибке разбрасываются преимущественно по вертикали.

2. *Раннее затаивание дыхания.* Иногда затаивают дыхание до уточнения изготовления и предварительной наводки оружия в цель, вследствие чего увеличивается время задержки дыхания, наступает кислородное голодание (гипоксия), что побуждает стреляющего ускорять нажим на спусковой крючок без достаточной технической обработки выстрела. Кроме того, при преждевременном возобновлении дыхания непосредственно перед выстрелом оружие начинает уходить вверх или вниз.

3. *Позднее затаивание дыхания.* При нажиге на спусковой крючок обучаемый продолжает дышать и затаивает дыхание только непосредственно перед самым выстрелом. Это приводит к тому, что ему не остается достаточно времени на уточнение прицельных приспособлений. Такую ошибку можно обнаружить, наблюдая за движением ствола оружия в вертикальной плоскости, прекращающимся лишь непосредственно перед выстрелом. Пробоины на мишени при такой ошибке располагаются преимущественно в вертикальной плоскости.

4. *Длительная задержка дыхания.* Может вызвать в организме состояние гипоксии или кислородное голодание. Все это требует лишних затрат энергии при стрельбе, и стрелок быстро устает. Для правильного, спокойного выстрела достаточно затаить дыхание на 6–8 секунд. Если обучаемый, затаив дыхание, не выполнил выстрел в течение 10–12 секунд, то ему следует отложить выстрел, отдохнуть и начать все снова.

5. *Общее напряжение при затаивании дыхания.* Излишнее напряжение мышц грудной клетки, живота, плечевого пояса, шеи и даже лица при затаивании дыхания сковывает стрелка и затрудняет координацию движений во время прицеливания и спуска курка. О таком избыточном напряжении можно судить по короткому выдоху и резкому, глубокому вдоху, которые стрелок обычно делает сразу же после выстрела.

Во всех случаях обнаружения ошибки целесообразно временно прекратить стрельбу и обратить внимание на тренировку без патрона по специальной тренировочной мишени.

С самого начала обучения следует обращать внимание стрелка на необходимость затаивать дыхание. Уточняя свою изготровку и прицеливание, стрелок должен свободно дышать, затаивая дыхание лишь на короткие моменты для производства выстрела. На тренировках без патрона и на стрельбах нужно проследить, чтобы стрелок не нажимал на спусковой крючок, прежде чем он задержит дыхание.

§ 4. Ошибки в прицеливании

К наиболее часто встречающимся ошибкам при прицеливании можно отнести:

1. *Сосредоточение взгляда на мишени.* Эту ошибку сложно определить со стороны, она проявляется только во время стрельбы. Встречается она не только у новичков, но и у более опытных стрелков, поэтому ее нужно своевременно предупреждать, особенно на первых занятиях, при выявлении исправлять и не допускать повторений. Человеческий глаз не может одновременно четко видеть предметы, находящиеся на разном удалении от него, вследствие этого смотреть во время прицеливания необходимо на прицельные приспособления, а не на мишень. Чтобы преподавателю более наглядно показать начинающим стрелкам особенности человеческого зрения, нужно ознакомить обучающихся с сущностью центрального и периферического зрения на опыте, предложенном В. А. Кальченко²².

Обучаемому предлагается сесть за стол и положить перед собой в один ряд два листа печатного текста. Затем предложить ему, читая содержание одного из них, и не переводя взгляда, постараться разобрать буквы на соседнем листе.

При правильном соблюдении указанных условий невозможно рассмотреть или прочитать содержание текста на соседнем листе, так как при чтении используется центральное зрение, а соседний лист просматривается периферическим. Если же листы расположить на разном удалении от глаз, то есть один ближе, а другой дальше, то задача еще более усложнится. Закономерности центрального и периферического зрения проявляются и в прицеливании.

Поэтому на начальном этапе обучения стрельбе следует неоднократно акцентировать внимание стрелка на правильной фокусировке зрения и для этой цели использовать стрельбу по белому экрану.

²² Кальченко В. А. Формирование профессиональных навыков владения личным оружием у инспекторов уголовного розыска. Омск, 1981. С. 16.

2. *Выбор точки, а не района прицеливания.* В этом случае стреляющий стремится на мишени выбрать точку, а не район для прицеливания (рис. 26). Практически выполнить это невозможно, связано это с тем, что система «стрелок — оружие» не может находиться в пространстве неподвижно, в любом случае прицельные приспособления оружия на цели будут совершать колебания.

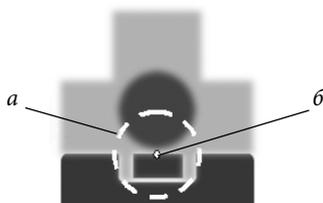


Рис. 26. Варианты прицеливания

a — выбор района прицеливания; *б* — выбор точки прицеливания

Таким образом, для стрельбы нужно выбирать не точку, а район прицеливания. Район прицеливания зависит от степени тренированности стрелка, чем выше квалификация, тем район меньше.

При прицеливании необходимо стремиться к уменьшению колебаний оружия, а если они и происходят, то только с «ровной мушкой».

3. *Нарушение визуального контроля за положением «ровной мушки»:*

- крупная мушка (рис. 27а) — вершина мушки расположена выше краев прорези прицела, средняя точка попадания переместится вверх;
- мелкая мушка (рис. 27б) — вершина мушки расположена ниже краев прорези прицела, средняя точка попадания переместится вниз;
- мушка придержана вправо или влево (рис. 27в) — вершина мушки, находясь на уровне с краями прорези прицела, расположена ближе к правому или левому краю. Средняя точка попадания переместится соответственно вправо или влево;

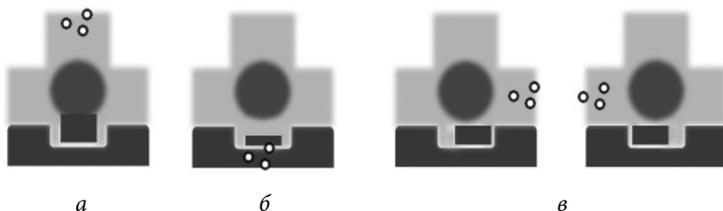


Рис. 27. Ошибки при прицеливании

— комбинированные ошибки — обучаемый удерживает крупную или мелкую мушку и одновременно придерживает ее вправо или влево. Средняя точка попадания переместится соответственно: вправо — вверх; влево — вверх; вправо — вниз; влево — вниз.

4. *Затягивание прицеливания.* При слишком длительном прицеливании глаз стрелка быстрее устает и хуже различает положение мушки, при этом от долгого задерживания дыхания положение стрелка становится напряженным, а стрельба — неуверенной.

5. *Неправильное положение головы.* При прицеливании стрелок неправильно ставит голову — наклоняет слишком вперед и смотрит исподлобья, откидывает назад и смотрит прищурившись или поворачивает голову в сторону и смотрит искоса, напрягая при этом мышцы лица и шеи. Иногда стрелок, поставив голову правильно, меняет ее положение при каждом выстреле или даже в процессе прицеливания. Все это отражается на точности прицеливания, затягивает его и быстрее утомляет зрение. Необходимо следить за тем, чтобы стрелок на тренировках правильно держал голову при прицеливании, сохраняя однообразное положение при каждом выстреле.

6. *Преждевременное прекращение прицеливания.* Стрелок, преклотив внимание на спуск курка или почувствовав срыв боевого взвода с шептала, прекращает прицеливание фактически до того, как произойдет выстрел. Эта ошибка приводит к неожиданным и сильным отрывам. В зрительной памяти стрелка фиксируется положение мушки, которое было до выстрела, когда он фактически уже прекратил прицеливание. Положение же мушки в момент выстрела остается вне контроля.

Наиболее верным признаком этой ошибки являются не фиксированные стрелком отрывы при кучной стрельбе. Наблюдая за дульной частью ствола, можно заметить, что обычные колебания оружия при прицеливании перед самым выстрелом сменяются плавным передвижением ствола в какую-либо сторону.

7. *Сваливание оружия вправо или влево.* Оружие поворачивается вокруг оси, проходящей по линии прицеливания или по оси, проходящей от глаза стрелка через центр мишени. При сваливании оружия пули отклоняются в ту сторону, куда свалено оружие, и вниз. При небольших углах сваливания (5–10°) пули отклоняются в горизонтальном направлении.

8. *Неоднообразное прицеливание.* При каждом выстреле стрелок берет мушку по-разному. Средняя точка попадания при этом может не перемещаться, но значительно ухудшается кучность стрельбы.

При обнаружении ошибки в прицеливании целесообразно временно прекратить стрельбу и вернуться к тренировке без патрона. Следует обращать внимание на необходимость производства однообразных действий по прицеливанию и правильного выполнения отметки выстрела.

§ 5. Ошибки в спуске курка

Наиболее распространенные ошибки, встречающиеся при спуске курка:

1. *«Ловля мишени»*. Эта ошибка наблюдается не только у начинающих, но часто допускается и опытными стрелками. Стремясь нажать на спусковой крючок в тот момент, когда «ровная мушка» совместится с районом прицеливания, стрелок резко усиливает нажим на спусковой крючок, что приводит к рывку, он как бы поддавливает район прицеливания на мишени. Угловое отклонение ствола при резком спуске (дергании) значительно усиливает разброс попаданий.

Ошибку эту легко обнаружить, наблюдая за дульной частью ствола оружия, которая непосредственно перед выстрелом резко уходит вниз и влево. Для большей наглядности, а также чтобы обучаемый убедился в своей ошибке, преподаватель самостоятельно снаряжает магазин и незаметно подкладывает в него учебный патрон. Резкое отклонение ствола оружия при спуске курка (с учебным патроном) будет служить хорошей иллюстрацией неправильных действий стрелка. Для предупреждения и исправления данной ошибки необходимо, чтобы обучаемый хорошо понял сущность плавного спуска курка. Стрелку необходимо объяснить, что даже значительное отклонение «ровной мушки» от точки прицеливания при плавном спуске курка не даст такого сильного отрыва попадания от цели, как рывок за спусковой крючок.

Чтобы стрелок приучился к плавному спуску курка независимо от колебаний оружия, первые тренировки без патрона, а также первые стрельбы целесообразно проводить по чистому листу бумаги. При обнаружении ошибки также следует временно прекратить стрельбу по мишеням, перейти на тренировку без патрона.

2. *Слишком медленный спуск курка*. Затягивая спуск курка, обучающийся вынужден задерживать дыхание на более продолжительное время, а также напрягать зрение при прицеливании, из-за чего он делает выстрел в менее благоприятных условиях. Положение стрелка к моменту выстрела становится напряженным, глаз устает и плохо различает положение мушки. Сокращаются перерывы для отдыха между выстрелами, в то время как оптимальное время от начала прицеливания (при уже затаенном дыхании) до выстрела не должно превышать 5–10 сек.

3. *Слишком быстрый спуск курка.* Стрелок слишком торопится нажать на хвост спускового крючка, что приводит к преждевременному спуску без достаточной обработки выстрела или к дерганию за спусковой крючок. Такая ошибка характеризуется наличием далеких отрывов вниз влево у правой и вниз вправо у левой.

4. *Переключение внимания на спуск курка.* Стрелок, наведя оружие на мишень, переключает свое внимание на спуск курка, разделяя единый процесс прицеливания и спуска и теряя контроль за положением мушки. Фактически стрелок при нажиге на спусковой крючок перестает правильно прицеливаться.

5. *Отсутствие зазора между пальцем и рукояткой пистолета.* При нажиге на спусковой крючок стрелок одновременно нажимает на рукоятку пистолета, что утяжеляет спуск, а также сдвигает в сторону оружие. Необходимо следить, чтобы при обработке спуска оставался зазор между пальцем, нажимающим на спусковой крючок, и рукояткой пистолета.

6. *Слишком быстрое отведение пальца после выстрела.* При выстреле стрелок мгновенно отводит палец вперед. Движение пальца может начаться до окончания процесса выстрела, когда стрелок только почувствует срыв боевого взвода с шептала. Это приводит к поддегиванию за спусковой крючок и мешает правильно делать отметку выстрела. Следовательно, при этой ошибке стрелок не завершает до конца процесс выстрела, оружие может смещаться до вылета пули из канала ствола, что ведет к ухудшению кучности стрельбы.

Необходимо следить за тем, чтобы после обработки спуска стрелок делал паузу на долю секунды, после чего плавно отпускал спусковой крючок. При этом нужно обязательно делать отметку каждого выстрела. Однако требуется следить и за тем, чтобы стрелок не перешел к другой крайности — долгой задержке пальца в заднем положении после выстрела. Это не влияет на результаты при стрельбе в неограниченное время, но значительно усложняет освоение техники скоростной стрельбы.

7. *Ожидание выстрела.* Обучаемый ожидает звук выстрела и импульс отдачи оружия и подсознательно ускоряет нажим на спусковой крючок, нарушая его равномерную обработку. О том, что обучающийся ожидает выстрел, можно судить по мимическим мышцам его лица. Для предупреждения и исправления данной ошибки следует научить обучаемых делать «отметку» после каждого выстрела, для чего на некоторое время (до 1 секунды) оставаться неподвижным и продолжать прицеливание.

8. *Одновременная работа других групп мышц.* При нажиме на спусковой крючок стрелок, кроме мышц пальца, одновременно сокращает и другие группы мышц — остальных пальцев, руки и плечевого пояса. Изготовка стрелка становится более напряженной, изменяется хватка оружия, правильная наводка в цель сбивается, ему приходится дополнительно уточнять прицеливание, что приводит к задержке спуска курка. Об этой ошибке можно судить по значительному и постоянному отклонению средней точки попадания вниз. При обнаружении данной ошибки целесообразно уделить внимание упражнениям, направленным на повышение выносливости и координации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическая деятельность настоятельно требует от сотрудников ОВД наличия навыков уверенного владения табельным огнестрельным оружием. Тренировки в стрельбе из боевого пистолета предполагают большой расход времени, но грамотное его использование поможет значительно поднять продуктивность занятий, а также ускорить процесс обучения и усилить качественную сторону стрелковой подготовки.

Использование данного пособия позволяет оптимизировать учебный процесс по дисциплине «Огневая подготовка» путем совершенствования методики обучения стрельбе с места по неподвижной цели. Прочное формирование навыков медленной стрельбы из боевого пистолета занимает одно из центральных мест в обучении сотрудников органов внутренних дел, создает необходимый фундамент для дальнейшего перехода к более технически сложной скоростной стрельбе.

Совершенствование в стрельбе из боевого пистолета связано как с физическими, так и с психическими процессами: мышечной и двигательной памятью, вниманием, мышлением, волей. Их развитие на учебных и контрольных стрельбах самым благоприятным образом сказывается и на других сторонах подготовленности сотрудников, способствуя выполнению ими служебных обязанностей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ В НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ.....	4
§ 1. Основы выполнения меткого выстрела. Понятие о прицельном выстреле	4
§ 2. Техника стрельбы из пистолета Макарова	5
Изготовка	5
Хват пистолета	9
Управление дыханием	12
Прицеливание	13
Управление спуском	14
Техника выполнения целостного выстрела	16
ГЛАВА II. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ В НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ	17
§ 1. Обучение технике стрельбы.....	17
§ 2. Обучение отдельным элементам техники стрельбы из пистолета	19
Хват	19
Прицеливание	20
Спуск курка	22
§ 3. Использование стрелковых упражнений в процессе обучения стрельбе.....	24
Тренировка без патрона	26
Тренировка в стрельбе по экрану.....	30
Стрельба на кучность.....	32
Способы применения стрелковых упражнений	33
ГЛАВА III. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ	36
§ 1. Ошибки в изготовке	36
§ 2. Ошибки в хвате	36
§ 3. Ошибки в управлении дыханием	39
§ 4. Ошибки в прицеливании	40
§ 5. Ошибки в спуске курка	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46

Учебное издание

**Выштикалюк Владимир Федорович,
Зайцева Екатерина Васильевна**

СТРЕЛЬБА С МЕСТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ В НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ

Редактор О. В. Арефьева

Корректор Л. И. Замулло

Технический редактор Н. М. Серова

ИД № 03160 от 02 ноября 2000 г.

Подписано в печать 25.06.2018. Формат 60×84/16. Бумага офсетная № 1.

Усл. печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 2,3. Тираж 120 экз. Заказ № 110.

Редакционно-издательский отдел

Отделение полиграфической и оперативной печати

644092, г. Омск, пр-т Комарова, д. 7