

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)

**Д. Н. Гушин, Т. В. Ковалев,
В. В. Хорольский, К. А. Яблонский**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ
ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЯ ПО СТРЕЛЬБЕ
ИЗ БОЕВОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

Учебное пособие

Ростов-на-Дону
2023

УДК 355
ББК 68.49
О 754

Рецензенты:

Н. Н. Нагорный, кандидат философских наук, доцент
(Сибирский юридический институт МВД России);
В. В. Ковалёв, кандидат технических наук, доцент
(Барнаульский юридический институт МВД России).

Гущин, Дмитрий Николаевич.

О 754 **Особенности подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к соревнованиям Всероссийского уровня по стрельбе из боевого стрелкового оружия : учебное пособие / Д. Н. Гущин, Т. В. Ковалев, В. В. Хорольский и др. – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РИЮ МВД России, 2023. – 48 с.**

Учебное пособие посвящено рассмотрению особенностей подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к соревнованиям Всероссийского уровня по стрельбе из боевого стрелкового оружия.

Предназначено для педагогических работников, обучающихся образовательных организаций МВД России.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

УДК 355
ББК 68.49

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2023

ВВЕДЕНИЕ

К сожалению, в современном мире постоянно растут проявления преступной направленности, совершенствуются и меняются способы совершения преступлений и правонарушений. В связи с этим к сотрудникам правоохранительных органов предъявляются определенные требования по овладению различными психофизическими умениями и навыками, которые будут эффективно способствовать борьбе с преступностью.

Реалии развития современного демократического общества ставят задачи подготовки в образовательных организациях МВД России специалистов с уже сформированными профессиональными необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В ведомственных образовательных учреждениях для курсантов и слушателей предусмотрены регулярные практики в территориальных органах МВД России, которые носят как ознакомительный характер для обучающихся, так и практическое значение для организации взаимодействия между территориальными органами и образовательными организациями МВД России по вопросам улучшения качества обучения.

В обязательном порядке все сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации регулярно проходят повышение квалификации на специальных курсах ведомственных образовательных учреждений.

Во время профессионального обучения действующих сотрудников в процессе проведения занятий по служебно-боевой и морально-психологической подготовке происходит постоянное совершенствование профессиональной пригодности не только оперативных сотрудников, но и сотрудников других служб.

В этом вопросе нельзя не обратить внимание на важную роль спортивно-прикладных видов спорта в решении поставленных задач при обучении сотрудников.

Бесспорно, что умение правильно и хладнокровно действовать в критических ситуациях является жизненно необходимым требованием к

сотрудникам правоохранительных органов. В условиях стресса, когда необходимо мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, быть готовым не только применить огнестрельное оружие, но и быть уверенным в правомерности его применения, существует острая необходимость в постоянном повышении профессиональной подготовленности сотрудников.

Многолетняя практика показывает, что привлечение сотрудников к участию в соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта дает возможность профессионального роста, а также мотивацию для развития своих психофизических навыков и умений.

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия является одним из наиболее интенсивно развивающихся служебно-прикладных видов спорта.

Данная дисциплина получила широкое распространение не только в силовых структурах правоохранительных органов, но и в образовательных организациях МВД России. Этот вид спорта развивает в сотрудниках органов внутренних дел необходимый набор деловых и профессиональных качеств, необходимых им в повседневной служебной деятельности. К таким важным качествам относятся выносливость, сосредоточенность, ответственность, целеустремленность, умение быстро и метко стрелять, сохраняя при этом хладнокровие, что говорит об актуальности темы исследования.

Данная научная работа содержит основные сведения о сущности стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия как прикладного вида спорта, рассматривает порядок и условия проведения всероссийских соревнований, правила отбора кандидатов в сборную команду и систему подготовки спортсменов-стрелков к участию в спортивных состязаниях.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

1.1. Основные правила и упражнения соревнований по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия

Служебно-прикладные виды спорта, в том числе и стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, практикующиеся в образовательных организациях МВД России, характеризуются стремительным ростом спортивных результатов, высокой конкуренцией среди участников, периодическим изменением условий стрелковых упражнений в направлении их усложнения.

В соответствии с Правилами служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» женщины и мужчины могут выполнять одинаковые упражнения из боевого ручного стрелкового оружия [6].

Данная дисциплина получила особенно широкое распространение у курсантов и слушателей, а также профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России.

С точки зрения обмена опытом в некоторых всероссийских соревнованиях допускается участие как действующих сотрудников, так и курсантов и слушателей одновременно.

В данной главе рассматриваются правила и особенности системы подготовки сборных команд в целом, но так как авторский коллектив представленной работы является профессорско-преподавательским составом Ростовского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации, основные примеры и методики будут представлены в соответствии с анализом и результатами подготовки сборной команды данного института по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

В связи с тем, что соревнования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия среди образовательных организаций МВД России имеют статус «Всероссийские», то, соответственно, проводятся они всегда на базе одного из вузов.

Как уже было сказано, к участию в соревнованиях допускаются не только курсанты и слушатели образовательной организации, но также и педагогический состав из числа офицеров, имеющих высокий уровень владения огнестрельным оружием и прошедшие соответствующую медицинскую комиссию.

Состав команды и количество участников имеют строго установленное количество человек. Каждая ведомственная образовательная организация представляет одну команду, состоящую из пяти участников. Состав команды может полностью состоять из курсантов или слушателей. Допускается участие постоянного состава, но в количестве не более 50 % от общего состава команды. Также в состав команды обязательно должна входить девушка.

В настоящее время в программу всероссийских ведомственных соревнований включены упражнения стрельб из пистолета Макарова и автомата Калашникова. Регламентом соревнований установлено, что два человека выполняют упражнения стрельб из автомата Калашникова и три человека из пистолета Макарова. Стрелок-девушка выполняет упражнение из пистолета.

Опираясь на личный опыт участия в соревнованиях, можно сказать, что наиболее оптимальный состав команды будет следующим. Упражнения стрельб из автомата выполняет один участник из числа постоянного состава и один из числа курсантов. Упражнения стрельб из пистолета выполняет один участник из числа преподавателей и два из числа переменного состава. Такое распределение связано с обеспечением контроля за оружием и боеприпасами, т. к. на соревнованиях упражнения стрельб из различных видов оружия проводятся одновременно на разных стрельбищах.

В соответствии с Правилами соревнований, стрельба может проводиться в закрытом тире (с соответствующими условиями вентиляции и очищения воздуха от пороховых газов), а также на открытом стрельбище (при условии наличия ограждающих стен или пулезащитных валов).

Участники соревнований обязаны неукоснительно соблюдать меры безопасности, а также порядок и условия выполнения упражнений.

Команды прибывают на соревнования со своим боевым оружием и боеприпасами. Порядок и правила перевозки оружия регламентируются приказом МВД России от 12 января 2009 г. № 13 «Об организации снабжения, хранения, учета, выдачи (приема) и обеспечения сохранности вооружения и боеприпасов в органах внутренних дел Российской Федерации» [5].

Оружие, используемое стрелками на соревнованиях, должно быть стандартным, технически исправным и соответствовать правилам соревнований. Для пистолета допустимым калибром является 9 мм, для автомата Калашникова – 5,45 мм либо 7,62 мм.

Перед выходом на огневой рубеж оружие участника соревнований, заявленное как основное и дополнительное, проверяется специальным судьей на предмет исправности и отсутствия дополнительных усовершенствований и устройств, нарушающих внутреннюю целостность конструкции оружия и дающих стрелку преимущество перед остальными участниками соревнований.

Конечно, существует набор требований к оружию и экипировке, несоблюдение которых является основанием для отстранения участника от выполнения упражнений. К таким требованиям относят категорический запрет на внесение каких-либо изменений в конструкцию оружия и боеприпасов.

При обнаружении «пунктом контроля оружия» любых усовершенствований такое оружие не допускается к использованию стрелком. В первую очередь это диктуется соображениями мер безопасности. Любое

неквалифицированное вмешательство в конструкцию какого-либо узла оружия будет снижать безопасность его работы.

Кроме этого, не будет лишним сказать, что такое «новаторство» является основанием для проведения служебной проверки.

К наиболее распространенным усовершенствованиям, иногда встречающимся при проверке оружия, относят:

- внесение изменений в конструкцию ударно-спускового механизма пистолета либо автомата, позволяющим несколько снизить усилие натяжения спуска;

- скрытое утяжеление общего веса оружия, в результате чего несколько снижается усилие отдачи при выстреле и ускоряется время возвращения оружия на линию прицеливания при скоростной стрельбе (актуально для автомата Калашникова). Определяется при внешнем осмотре оружия соответствующими лицами;

- использование нестандартных компенсаторов отдачи с той же целью (автомат Калашникова). Определяется при визуальном осмотре оружия;

- использование дополнительных приспособлений, ускоряющих процесс смены магазина. Определяется при проверке работоспособности оружия.

Контроль натяжения спуска является наиболее распространенным видом контроля оружия. Усилие спуска курка с боевого взвода должно составлять не менее 2 – 2,5 кг для пистолета и автомата.

При недопуске оружия сам участник не отстраняется от соревнований. Он вправе использовать другое оружие, которое также проходит предварительную проверку соответствующими должностными лицами, обеспечивающими проведение соревнований.

Экипировка и снаряжение стрелка не должны создавать помех для стрельбы или ситуаций для нарушения мер безопасности.

Одежда участника должна соответствовать установленной форме для органов внутренних дел. Обычно используется полевая (повседневная)

форма одежды со знаками различия. Из обуви рационально использовать берцы с жестким верхом для лучшей фиксации голеностопа. Использование спортивной обуви (кроссовок) не допускается.

При стрельбе из автомата Калашникова обязательно использование перчатки (рукавицы) на руку, удерживающую оружие за цевье. Перчатка используется во избежание ожога при интенсивной скоростной стрельбе.

При стрельбе из автомата разрешается использование стандартного подсумка для магазина, который размещается на поясном ремне. Подсумок может использоваться при стрельбе, стоя в качестве упора для локтя руки, удерживающей оружие.

При выполнении спортивных упражнений правилами соревнований допускается использование участниками не только штатных кобур. Напротив, иногда использование таких кобур сильно снижает результативность упражнения. Поэтому стрелки стараются использовать другие виды кобур, преимущественного открытого типа. Основные требования к допуску внештатной кобуры заключаются в надежной фиксации оружия, исключающей его падение при активном перемещении участника и наличие устройства, исключающего случайное нажатие на спусковой крючок во время нахождения оружия в кобуре.

Использование современных открытых кобур позволяет существенно сократить время на извлечение оружия и приведение его в боевую готовность. Кроме этого штатная кобура не позволяет размещение более одного запасного магазина. В условиях спортивных соревнований при выполнении отдельных упражнений наличие двух магазинов может оказаться недостаточным. Так, при выполнении упражнения Матч-42, упражнений практической стрельбы, где по условиям минимальное количество выстрелов может составлять 42 и более патронов, приходится использовать дополнительные подсумки для запасных магазинов.

Выбор конструкции кобуры, ремня и дополнительных подсумков остается за самим участником. Каждый участник индивидуально подбирает для себя соответствующую экипировку и снаряжение.

Из дополнительного снаряжения как на упражнениях из пистолета, так и автомата разрешено применение диоптрических стрелковых очков и использование наглазника.

Диоптрические стрелковые очки представляют собой разновидность обычных очков, вместо стекол в которых используется непрозрачный (полупрозрачный) экран с небольшим круглым отверстием напротив зрачка. Конструкция экрана должна обеспечивать возможность его регулировки по двум осям одной плоскости и возможность изменения диаметра отверстия. Диаметр отверстия и его расположение относительно зрачка подбирается каждым стрелком индивидуально. При наведении оружия в цель, линия прицеливания будет проходить через это отверстие и далее через мушку с целиком в точку прицеливания.

Диоптрические очки позволяют однообразно фиксировать положение головы от выстрела к выстрелу и более четко видеть прицельные приспособления. Использование таких очков не является обязательным для участников соревнований.

Наглазник в простом виде представляет собой полоску бумаги (пластика, картона), который закрепляется на лице стрелка таким образом, чтобы «выключить» ведомый глаз из процесса прицеливания без его зажмуривания. Не углубляясь в физиологический процесс, стоит сказать, что зажмуривание одного глаза несколько негативно влияет на процесс прицеливания в целом.

Основные упражнения, выполняемые в рамках программы соревнований среди образовательных организаций МВД России, заключаются в выполнении упражнений медленной и скоростной стрельбы по неподвижным целям (А-3, А-4, А-9, ПБ-2 (для женщин), ПБ-3 (для мужчин), ПБ-8, ПБ-11, ПБ-14). Также наравне с классическими упражнениями в программу могут быть включены упражнения практической стрельбы.

Рассмотрим основные виды упражнений программы соревнований.

1. Классические упражнения (медленная стрельба).

Упражнение А-3 (автомат Калашникова)

Стрельба осуществляется из трех положений – лежа, с колена и стоя.

Количество выстрелов в каждом положении – 10.

Дистанция до цели – 100 метров.

Цель – мишень № 4 «Грудная фигура, с кругами» (рис. 1).

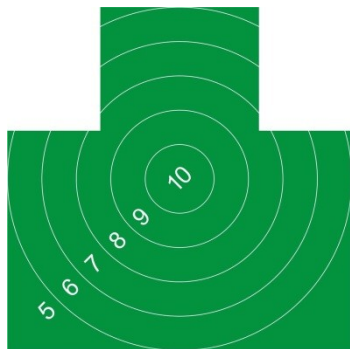


Рис. 1. Мишень № 4 – «Грудная фигура, с кругами»

Время на выполнение трех пробных выстрелов из положения лежа перед началом выполнения упражнения – 3 мин.

Время на выполнение серии выстрелов в каждом положении отличается:

- из положения лежа – 8 минут;
- из положения с колена – 10 минут;
- из положения стоя – 12 минут.

Замена мишеней осуществляется после каждой серии из десяти выстрелов.

При стрельбе из положения лежа и с колена разрешается использование штатного автоматного ремня для дополнительной стабилизации оружия. Ремень определенным образом закрепляется на предплечье руки и служит для придания дополнительной устойчивости оружия.

Кроме этого при стрельбе из положения с колена допускается использование специального стрелкового подголенника, служащего для удобства стрелка.

Количество выбитых очков складывается за каждое положение. По результату выполнения упражнения А-3 на всероссийских соревнованиях участникам присваиваются спортивные разряды:

Единицы измерения	МС		КМС		Спортивные разряды					
					I		II		III	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Очки	285	283	275	272	265	262	255	252	245	242

Упражнения из пистолета Макарова: ПБ-2 (для женщин), ПБ-3 (для мужчин).

Стрельба осуществляется из положения стоя и состоит из двух (трех) серий по 10 выстрелов.

Дистанция до цели – 25 метров.

Цель – мишень № 4 «Спортивная» (рис. 2) или мишень № 4 «Грудная фигура, с кругами».



Рис. 2. Мишень № 4 «Спортивная»

Время на выполнение серии из 10 выстрелов – 10 минут.

Количество выбитых очков складывается за каждую серию выстрелов. По результату выполнения упражнения ПБ-2, ПБ-3 участникам присваиваются спортивные разряды:

Спортив- ная дис- циплина	Наименова- ние мишени	Едини- цы из- мерения	МС		КМС		Спортивные разряды					
							I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
ПБ-2 - пистолет боевой, 25 м, 20 выстре- лов (2 x 10)	Грудная фигура с кругами	Очки		19 5	19 4	19 2	18 4	18 2	17 4	17 2	16 4	16 2
	Спортивная	Очки		17 5	17 6	16 6	17 0	16 0	16 0	15 0	15 0	14 0
ПБ-3 - пистолет боевой, 25 м, 30 выстре- лов (3 x 10)	Грудная фигура с кругами	Очки	29 0	28 2	28 5	27 9	28 0	27 5	27 0	26 5	26 5	26 0
	Спортивная	Очки	27 2	26 0	26 4	25 0	25 4	23 9	24 2	23 2	23 3	22 3

Важно отметить, что во время выполнения упражнений классической (медленной) стрельбы, стрелок находится в состоянии наибольшей концентрации внимания. Это необходимо для плавной и аккуратной обработки спуска курка с боевого взвода.

В случае резкого нажатия или рывка ось наведения оружия может измениться. В результате этого отрыв пробойны может оказаться слишком далеким, а конечный результат невысоким.

2. Классические упражнения (скоростная стрельба).

Упражнение А-4 (автомат Калашникова)

Стрельба осуществляется из трех положений – лежа, с колена и стоя.

Количество выстрелов в каждом положении – 10.

Дистанция до цели – 100 метров.

Цель – мишень № 1 «Интерпол» (рис. 3)



Рис. 3. Мишень № 1 «Интерпол»

Время на выполнение серии выстрелов в каждом положении отличается:

- из положения лежа – 30 секунд;
- из положения с колена – 40 секунд;
- из положения стоя – 50 секунд.

Время между сменами положений для стрельбы – 1 минута.

При стрельбе из положения лежа и с колена разрешается использование штатного автоматного ремня для дополнительной стабилизации оружия.

При стрельбе из положения с колена запрещается использование подголенника.

Количество выбитых очков складывается за каждое положение.

По результату выполнения упражнения А-4 участникам присваиваются спортивные разряды:

Единицы измерения	МС		КМС		Спортивные разряды					
					I		II		III	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Очки	285	283	275	272	265	262	255	252	245	242

Упражнение ПБ-8 (пистолет Макарова)

Цель – мишень № 1 «Интерпол» (4 мишени)



Расстояние до цели – 25 м.

Исходный рубеж – 45 м.

Время на подготовку каждой серии – по 1 мин.

Время на выполнение каждой серии – по 20 сек.

Количество зачетных выстрелов – 16 шт. (2 серии по 8 выстрелов, по два выстрела в каждую мишень).

Положение для стрельбы – стоя.

Показ результата и заклейка пробоев осуществляется после каждой серии.

Обе серии стрельбы выполняются одинаково.

По результату выполнения упражнения ПБ-8 участникам присваиваются спортивные разряды:

Единицы измерения	МС		КМС		Спортивные разряды					
					I		II		III	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Очки	154	152	147	145	139	137	132	129	127	123

Упражнение ПБ-11 (пистолет Макарова)

Цель – мишень № 1 «Интерпол» (3 мишени)



Расстояние до цели – 7; 15; 25 метров.

Время на выполнение 1-й серии – 20 секунд; 2-й серии – 20 секунд; 3-й серии – 90 секунд.

Количество выстрелов – 42 (1-я серия – 12, 2-я серия – 12, 3-я серия – 18).

Каждая серия выстрелов производится строго в определенную мишень.

- первая серия (дистанция 7 метров) – в крайнюю левую мишень;
- вторая серия (дистанция 15 метров) – в центральную мишень;
- третья серия (дистанция 25 метров) – в крайнюю правую мишень.

При выполнении третьей серии первые шесть выстрелов делаются из положения с колена, следующие шесть с левой руки из-за укрытия и крайние шесть из правой руки из-за укрытия.

При нарушении порядка поражения мишеней результаты выполнения данного упражнения участника аннулируются.

По результату выполнения упражнения ПБ-8 участникам присваиваются спортивные разряды:

Единицы измерения	МС		КМС		Спортивные разряды					
					I		II		III	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Очки	414	412	409	407	400	398	393	391	386	384

Особенность скоростной стрельбы заключается в осуществлении стрелком быстрых действий в перемещении, смене магазинов, положения для стрельбы и обработке спуска.

Следует отметить, что при обработке спуска курка с боевого взвода допускаются некоторые колебания и рывки, если они не влияют на качество стрельбы. Достигается это путем жесткой фиксации хвата оружия в районе поражаемой мишени и устойчивости изготовления стрелка.

Тактические упражнения или упражнения «вольного стиля» позволяют стрелку определять собственный алгоритм действий в рамках поставленной на упражнении задачи. Последовательность поражения мишеней, подготовка для стрельбы, траектория перемещения между огневыми позициями определяются участником самостоятельно, исходя из субъективных предпочтений и в соответствии с личной стратегией.

Особенность упражнений «вольного стиля» стрельбы заключается в том, что стрельба осуществляется в динамичном режиме, с высокой скоростью. Стрелок при выполнении стрелкового упражнения вынужден часто менять стрелковые позиции, направление стрельбы, осуществлять замену магазина, стрелять как сильной (основной), так и «слабой» (не основной) рукой, вести огонь из неудобных положений.

Несколько лет назад на всероссийских соревнованиях среди образовательных организаций МВД России по стрельбе из боевого ручного оружия в программу соревнований было введено упражнение А-3 (Открытый класс).

Условия выполнения такого упражнения полностью соответствовали условию стандартного упражнения А-3 из автомата Калашникова.

Отличие состояло в том, что при выполнении данного упражнения разрешено было использовать автомат Калашникова любой модификации с любыми дополнительными опциями.

В частности разрешалась установка любых прицелов, в том числе оптических, коллиматорных, лазерных целеуказателей и т. п. Не запрещалась установка сошек и эргономических рукояток.

Цель использования данного упражнения – выяснение вопроса о влиянии вспомогательного оборудования на общую результативность стрельбы. По мнению организаторов соревнований, любое дополнительное оборудование должно было резко повысить средний результат выполнения упражнения.

По результатам анализа итоговых протоколов выполнения данного упражнения был сделан вывод, что любое дополнительное современное оборудование повысит точность стрельбы, но лишь в том случае и у тех стрелков, кто уже показывает высокие и стабильные результаты. Иными словами, мощная оптика и другое оборудование не сделают из новичка спортсмена-стрелка высокого уровня.

Дуэльная стрельба А-9 (автомат Калашникова), ПБ – 14 (пистолет Макарова) – это тоже стрелковое упражнение, выполняемое в более напряженной психологической атмосфере, т. к. два стрелка соревнуются друг с другом. Участников соревнований разбивают на пары. Два стрелка по сигналу одновременно поражают каждый свою группу мишеней (рис. 4).

Стрелок, поразивший свои мишени первым, выигрывает поединок и проходит в следующий круг соревнований, проигравший выбывает. Из выигравших составляются новые пары и так до финала. Победитель в дуэльной стрельбе выявляется по олимпийской системе.

В дуэльной стрельбе используются только «поражаемые» мишени, как правило стальные металлические, попадание в которые очевидно и однозначно фиксируется судьей с огневого рубежа непосредственно в процессе стрельбы.

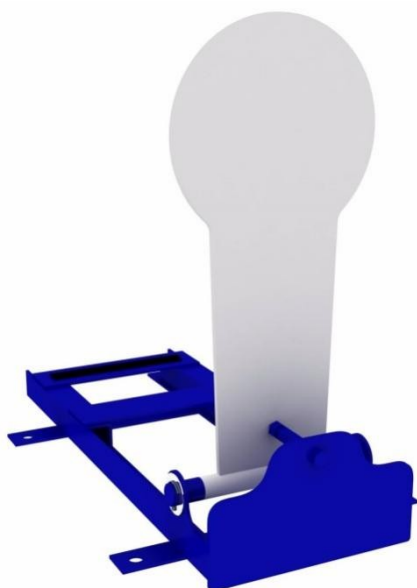


Рис. 4. Мишень тип «Поппер»

Перед каждым стрелком располагается равное количество обязательных мишеней. Условия для обоих стрелков одинаковые, т. е. обязательные мишени расставлены симметрично относительно контрольной мишени. Блок контрольных мишеней представляет собой две мишени, расположенные под углом друг к другу, таким образом, что при падении одна из них накрывает другую.

По сигналу каждый стрелок начинает обстреливать свои мишени, при этом обязательно заменив магазин по ходу стрельбы. Контрольную мишень можно обстреливать только после поражения обязательных мишеней. Стрелок, первым поразивший свою контрольную мишень, считается победителем.

Если стрелок забыл заменить магазин или же поразил контрольную мишень раньше, чем были поражены обязательные, это считается процедурной ошибкой, и победа присуждается сопернику. Вот так выглядит техническая сторона дуэльной стрельбы.

Другая сторона дуэльной стрельбы – психологическая, именно она придает ей некий драйв или шарм. Точкой отсчета является время, за которое соперник способен поразить все свои и контрольную мишени, причем, время это неизвестно, а для победы необходимо поразить мишени

быстрее соперника. В таких условиях стрельба идет «на нервах». Для победы стрелок должен полагаться, как на свои возможности, так и ориентироваться на скорость и результативность стрельбы соперника. В результате стрелки допускают промахи. На дуэли промахи бывают у всех, даже у опытных стрелков, которые быстро и уверенно поражают мишени на обычных упражнениях. Поэтому, самое главное в дуэльной стрельбе по возможности максимально быстро и точно поражать свои мишени, не забывая при этом следить за соперником. Результат дуэльной стрельбы в высокой степени зависит от нервно-психологического состояния стрелка и показывает, способен ли он в состоянии сильнейшего стресса справиться с поставленной служебно-боевой задачей.

Подведение итогов соревнований осуществляется в соответствии с Правилами соревнований по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в личном и командном зачетах, путем подсчета очков, набранных каждым участником.

В заключение следует отметить, что проведение соревнований помогает спортсменам-стрелкам получить положительный соревновательный опыт, необходимый для его психологического роста, эмоционального развития и повышения качественных характеристик стрельбы.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ

1.2. Методика отбора и подготовки членов сборной команды по стрельбе из боевого оружия

Отбор кандидатов в сборную команду по стрельбе из боевого стрелкового оружия преимущественно производится из числа курсантов первого курса. Связано это с тем, что процесс качественной подготовки курсанта и слушателя занимает довольно продолжительное время, несмотря на кажущуюся простоту стрельбы из оружия в целом. При регулярных интенсивных тренировках качественно подготовить стрелка-спортсмена удастся не менее чем за 2–3 года.

При отборе кандидатов преподавателями-тренерами в первую очередь предпочтение отдается тем курсантам, которые соответствуют следующим требованиям:

1. Регулярное посещение школьных либо частных стрелковых секций, либо обучение в спортивной школе по направлению «практическая стрельба».

2. Наличие юношеского спортивного разряда по стрельбе из оружия (мелкокалиберная или пневматическая винтовка).

3. Участие в соревнованиях различного уровня по стрельбе из мелкокалиберной или пневматической винтовки.

Кроме этого потенциальными претендентами на зачисление в сборную команду по стрельбе могут стать курсанты, показывающие стабильно высокие результаты выполнения упражнения стрельб на учебных занятиях.

Желание самого курсанта или слушателя заниматься в группе спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия, (совмещая учебу и выполнение прямых служебных обязанностей), является

неотъемлемым условием рассмотрения кандидата к зачислению в сборную института.

После заключительного отбора кандидатов в сборную команду преподавателями-тренерами разрабатывается комплексная программа тренировок, в соответствии с которой осуществляется подготовка к соревнованиям.

Программа подготовки включает в себя следующие основные положения:

1. Обеспечение тренировочного процесса, под которым понимается неукоснительное соблюдение графика проведения тренировок.

Для переменного состава данное требование означает приоритет в посещении тренировок над мероприятиями:

- учебного процесса (факультативные занятия, самоподготовка, аудиторные занятия – только в период проведения учебно-тренировочного сбора);

- распорядка дня (построения личного состава внутри курса);

- различных видов занятий в рамках морально-психологической, профессиональной служебной и физической подготовки.

2. Приобретение соревновательного опыта и психологическая подготовка, которая включает в себя регулярное участие в соревнованиях трех уровней:

- соревнования в рамках спартакиады института;

- матчевые встречи с командами других ведомств;

- межрегиональные и всероссийские соревнования.

3. Мотивация, заключающаяся в обязательном поощрении призеров соревнований, а также лучших спортсменов в команде по итогам всероссийских соревнований (независимо от результата в общекомандном зачете) с отражением в личном деле.

4. Сопровождение всероссийских соревнований среди образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации:

- личное присутствие на соревнованиях руководящего состава кафедры (начальник кафедры или его заместитель);
- участие постоянного состава института в судебных коллегиях соревнований и подготовка судебного корпуса.

В соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки сборной команды существует отработка упражнений соревнований в закрытом помещении (в тире) и на открытом воздухе (полигоне, стрельбище). В период непосредственной подготовки к всероссийским соревнованиям по стрельбе среди образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации весь тренерский и командный состав участвует в учебно-тренировочных сборах, проводимых на открытом полигоне.

В результате анализа учебной и методической литературы, было выявлено, что для достижения целей тренировочного процесса необходимо применять следующие средства и методы:

1. Физические упражнения, в том числе и практические занятия по стрельбе.
2. Мысленные упражнения.
3. Технические средства.

В качестве методов тренировки предлагается применять как общие, так и специфические методы – строго регламентированные упражнения и спортивные соревнования.

Основным методом каждой тренировки является отработка приемов и правил стрельбы «вхолостую», который представляет собой набор тренировочных упражнений для разучивания и совершенствования основных технических элементов.

Считается, что в тренировочном процессе подготовка «вхолостую» должна занимать 80 % времени, стрельба с боевыми патронами – 20 %. У подготовленных стрелков – соответственно 60 % и 40 % [14, с. 52].

На этапе подготовки к соревнованиям к основным методам тренировки можно отнести комплексные тренировочные занятия с моделированием условий упражнений практической стрельбы.

Перечисленные методы и средства способствуют созданию начального фундамента для последующего совершенствования в стрельбе и развитию специальных физических качеств (координации, устойчивости, статической выносливости, силы), что позволит повысить общую огневую тренированность.

Под огневой тренированностью понимается физическая и психологическая готовность к выполнению стрелковых упражнений, умелому применению технических и тактических приемов и в быстром и точном поражении мишеней.

Следует отметить, что успешность соревновательной деятельности в любом виде спорта, в том числе в стрельбе из боевого оружия, во многом зависит от уровня физической подготовки стрелка. Несмотря на то, что эффективность общей и специальной физической подготовки для стрельбы была экспериментально доказана, она не в полной мере применяется на учебных занятиях [8, с. 14].

Развитие физических качеств у курсантов и слушателей, специализирующихся на стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия (назовем их классиками) и курсантов и слушателей, специализирующихся на «практической стрельбе» (назовем их практиками) также будет различаться.

Так, в классической стрельбе основными качествами для успешного выполнения упражнений считаются хорошее чувство равновесия и умение «закрепощать» суставы рук и ног. Для «практической стрельбы» необходимы высокая координация движений, сила и быстрота (взрывная сила), ловкость и гибкость.

Второй составляющей огневой тренированности является техническая подготовленность, т. е. знание материальной части оружия, внутренней и внешней баллистики, умение самостоятельно и оперативно

устранять задержки при стрельбе, формирование и совершенствование навыков по выполнению техники стрельбы, а также применения методик по овладению такими навыками.

Установлено, что для повышения технической подготовленности стрелка необходимо тренировать четыре функциональные подсистемы:

- 1) устойчивость изготовки;
- 2) удержание оружия (хватка);
- 3) правильное прицеливание (наведение оружия в цель);
- 4) управление спуском курка (производство выстрела).

Третья составляющая – психологическая подготовка, которая должна рассматриваться отдельным разделом тренировочного процесса, значительный объем которой должны занимать приемы произвольной саморегуляции (самовнушения) и идеомоторной тренировки.

Четвертая составляющая – тактическая подготовка, при которой тренировка спортсмена достигается путем составления индивидуальных программ выполнения отдельного выстрела и тактики выполнения всего упражнения в целом.

Рассмотрим систему подготовки членов сборной команды по выполнению упражнений из пистолета (ПБ-1-3; ПБ-8, ПБ -11, ПБ - 14).

1. Классическая стрельба ПБ-1-3 (от 10 до 30 выстрелов).

Стрельба осуществляется с места в ограниченное время (от 10 до 30 мин) в одну или несколько серий, одной рукой. Основная особенность данного упражнения заключается в том, что стрелку для производства высокоточного выстрела необходимо максимальное сосредоточение, концентрация на ровном прицеливании и уверенное, но в то же время плавное нажатие на хвост спускового крючка. Производство выстрела от момента выноса оружия до полной обработки спуска не должно занимать более 3–4 секунд, в противном случае происходит «заценивание», в результате чего качество стрельбы снижается.

Под зацениванием при медленной стрельбе понимают закливание стрелка на идеальном совмещении мушки и целика и, как следствие,

затягивание выстрела. При этом при затягивании выстрела по времени качество прицеливания, наоборот, снижается.

Для успешного выполнения данного упражнения стрелкам необходимо выработать устойчивость в обработке спуска курка, которая достигается путем многократного повторения всех этапов выстрела «вхолостую», начиная с прицеливания и завершая полным нажатием на спусковой крючок.

Следует отметить, что при отработке «вхолостую» стрелок должен концентрированно и осознанно подходить к выстрелу, не стремиться к скорейшему завершению упражнения. Выполняя серию из нескольких десятков повторений на каждую руку, стрелок развивает оба полушария головного мозга, что позволяет без дискомфорта вести стрельбу из слабой и сильной руки.

Важным моментом при выносе оружия на мишень является то, что изначально контур мишени выглядит четким, но, по мере выравнивания прицельных приспособлений, ее изображение становится расплывчатым и мутным. Главная задача стреляющего – совместить мушку и целик и удержать на одной линии в момент нажатия на спусковой крючок.

Успех упражнения ПБ-1-3 заключается в систематическом тренировочном процессе с обязательной фиксацией результатов, как на тренировке, так и во время соревнований. Фиксация результатов тренировок осуществляется стрелком в индивидуальном дневнике, с помощью которого они совместно с тренером отслеживают положительную и отрицательную динамику в подготовке. Вначале тренировочного процесса стрелок записывает пульс, время «холостой» тренировки и описывает внутренне состояние на начало стрельбы, а затем продолжает записывать все изменения в процессе выполнения упражнения.

Для формирования устойчивого навыка точной медленной стрельбы необходимо выполнять несколько зачетных серий (5-7) с последующим анализом каждого произведенного выстрела.

2. Скоростная стрельба (ПБ-8; ПБ-11; ПБ-14).

Перечисленные выше упражнения представляют собой комплекс выстрелов, производимых стрелком из различных положений, временных промежутков и по различным мишеням. В сочетании с перемещением и сменой магазина, скоростная стрельба способствует развитию быстрой реакции на нестандартные ситуации и принятию мер к их устранению. Достаточно часто в учебно-тренировочном процессе сборных команд используют интерактивные тир и устройства, позволяющие отследить качество и быстроту первого выстрела, порядка прицеливания и в некоторых случаях психофизиологическое состояние стреляющего.

При подготовке членов сборных команд по стрельбе из пистолета у стрелков изначально формируются навыки медленной стрельбы для производства наиболее эффективного и качественного выстрела, затем постепенно вводятся упражнения скоростной стрельбы.

Первым и самым основным фактором, влияющим на качество стрельбы, является производство первого выстрела с извлечением из кобуры. Для этого спортсмены, отрабатывая определенное упражнение «вхолостую», учатся совмещать быстрое прицеливание и нажим на хвост спускового крючка.

Одним из эффективных упражнений, формирующих устойчивый навык обращения с оружием, выступает отработка норматива № 1 Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [3, п. 95.1.1].

От того, насколько быстро стрелок извлечет оружие, дойдет патрон в патронник, прицелится и произведет спуск курка с боевого взвода, зависит количество набранных очков и затраченное на стрельбу время.

Важным аспектом в качественном производстве первого выстрела является умение совмещения выноса рук с оружием и одновременной обработки хода спускового крючка. При удачном совмещении выстрел произойдет именно тогда, когда оружие полностью будет вынесено стрелком на линию прицеливания, а рабочий ход спускового крючка полностью выжат.

Вторым важным аспектом при подготовке членов сборной команды по скоростной стрельбе из пистолета является устойчивый навык стрелка работать с различных огневых позиций, по различным мишеням (картонным, металлическим), используя слабую и сильную руку [15, с. 38].

Для отработки и укрепления данного навыка необходимо дополнять тренировки по огневой подготовке физическими упражнениями, например, стрельба с места после кардионагрузки или отработка упражнения слабой рукой (не ведущей) с использованием эспандера.

Так, следует отметить, что организм стрелка, получая дополнительную нагрузку перед стрельбой, подвергается некоторому стрессу, позволяющему стрелку выходить из зоны комфорта и прорабатывать именно те группы мышц, которые не были задействованы до определенного периода времени, например, при выполнении упражнения ПБ – 8 или ПБ – 11 («Стрельба из-за укрытия с левой руки»). При подготовке спортсмена к выполнению скоростных упражнений тренеру необходимо уделить особое внимание формированию устойчивой изготровки и хвата оружия стрелка.

Под устойчивой изготровкой и хватом оружия понимается физическое положение рук, ног, туловища спортсмена, позволяющее без нанесения ущерба процессу выстрела, удерживать оружие в районе прицеливания, избегая влияния внешних шумовых (звук), силовых (отдача оружия) факторов, производить качественную стрельбу.

Устойчивость достигается путем многократного повторения и закрепления основных базовых элементов – положения ног, угла разворота туловища, сгиба рук, обхвата пальцами рук рукоятки пистолета и положения головы при прицеливании. В связи с этим контроль со стороны преподавателя-тренера за качеством и количеством повторений спортсменом приветствуется и является необходимым.

В период проведения учебно-тренировочных сборов на открытом воздухе результаты стрельбы могут существенно отличаться от тех, которые стрелки показывал в тире.

Особенность «открытых» тренировок заключается в том, что во время работы на открытом стрельбище на стрелка действуют дополнительные факторы – погодные условия и уровень освещенности. Подготавливаясь к стрельбе, следует учитывать уровень солнечной активности и его расположение – при ярком солнечном свете используются затемняющие очки, т. к. блики на оружии и мишени влияют на восприятие и прицеливание стрелка. В случае работы в пасмурную и дождливую погоду применяются прозрачные или желтые осветляющие очки, позволяющие спортсмену снижать глазное напряжение во время стрельбы.

Но особую трудность при тренировках на открытой местности для стрелков представляет ветреная погода. Наибольшее негативное влияние будет оказывать боковой (косой) ветер. Особенно это актуально для стрелков, тренирующихся из автомата Калашникова. Связано это с тем, что, во-первых, автомат Калашникова имеет большую парусность из-за габаритов самого оружия по сравнению с пистолетом. Во-вторых, расстояние до цели при стрельбе из автомата намного больше и малейшее отклонение от линии прицеливания сильно влияет на конечный результат стрельбы.

В ветреную погоду приходится прилагать большее мышечное усилие для стабильного удержания оружия в точке (районе) прицеливания. С другой стороны, излишнее мышечное напряжение может негативно отражаться на результате выстрела. Здесь необходим баланс в силовом удержании оружия, который позволит как компенсировать силу ветра, так и не допустить излишнего мышечного напряжения.

Другой способ уменьшить влияние ветра – производить выстрел в промежутках между порывами ветра. Но такой способ не всегда применим, а иногда даже нежелателен. Связано это с тем, что, ожидая снижения силы ветра, стрелок уменьшает общее время на выполнение всего упражнения. В таком случае можно не успеть произвести необходимое количество выстрелов. Вторым моментом будет опасность произвести «дожим» спускового крючка в момент неожиданного резкого порыва ветра.

Именно поэтому ветреная погода является наиболее негативным побочным фактором при тренировках и непосредственно соревнованиях на открытой местности. Несмотря на это, каждый стрелок должен уметь бороться с ветром, применяя методики, наиболее соответствующие уровню его личной подготовленности.

Важную особенность при подготовке спортсмена к соревнованиям и учебно-тренировочным сборам имеют снаряжение, в частности, защитные очки, наушники, а также кобура, подсумки для дополнительных магазинов, подголенники и пенополиуретановые коврики, которые тщательным образом подбираются под физические данные каждого участника в отдельности.

2.2. Моделирование эмоционального состояния спортсмена-стрелка

Учебно-тренировочный процесс и совершенствование техники стрельбы, методы обучения, вся сложная система подготовки стрелка к соревнованиям неразрывно связаны с протекающими в это время психологическими процессами.

В основе спортивной деятельности лежит подготовка спортсмена, его участие в соревнованиях и воспитание в нем многих положительных качеств. Психологическая подготовка обеспечивает высокий уровень показателей в условиях эмоциональной напряженности на соревнованиях.

Уже давно стало очевидно, что изготовка, техника и тактика в стрельбе – это начальные, но далеко не определяющие условия успеха. Основным результатом стрельбы почти на 90 % зависит от психологической подготовки. Поэтому изучение особенностей личности курсантов и слушателей, рассмотрения протекания у них психологических процессов во время подготовки и выполнения выстрела из боевого оружия является одним из определяющих условий выбора правильной методики обучения основам стрелкового мастерства и воспитания необходимых качеств.

Наряду с познавательными и волевыми психологическими процессами, протекающими особенно бурно в стрессовых ситуациях, таких как выполнение упражнений из боевого оружия в первоначальный период проведения учебно-тренировочных занятий, участие в контрольных стрельбах и соревнованиях, а также при применении оружия в реальных боевых условиях, наиболее значимое влияние на результат стрельбы оказывает эмоциональное состояние стрелка.

Эмоциональное состояние – это одна из форм протекания эмоциональных процессов, возникающая под воздействием создавшихся конкретных условий и носящая яркий, определённо выраженный характер.

Необходимо выделить основные эмоциональные состояния, возникающие у спортсмена с момента полной готовности оружия в ожидании начала стрельбы.

«Лихорадка». Ее внешними признаками могут служить: пятнистый румянец, рассеянный взгляд, раздражительность. Стрелок начинает проявлять капризность, упрямство, чувствует усталость. Иногда у него возникают настойчивые позывы к зевоте, чувство легкой тошноты, мелкое дрожание мышц. При этом спортсмен может вести себя вызывающе, создавая конфликтные ситуации, или с показной веселостью, пытаясь таким образом заглушить в себе все нарастающую тревогу. Физиологической основой «стартовой лихорадки» является усиление процессов возбуждения при ослаблении тормозящих процессов в центральной нервной системе.

Другая разновидность эмоционального состояния – «апатия». Она характеризуется пониженной работоспособностью, появлением сонливости, ухудшением координации движений, снижением быстроты реакций, заторможенностью речи и понижением концентрации внимания. Стрелок не готов к борьбе, пытается ее избежать. Недооценка своих и преувеличение сил противника вызывает чувство неуверенности, создавая замкнутый круг. Физиологической основой «апатии» является ослабление процессов возбуждения и включение тормозных механизмов организма.

Необходимо выделить «болезненное состояние», при котором то возникает «апатия», то она переходит в «лихорадку», то вновь возникает «апатия». Причиной такого состояния может быть нерациональная методика обучения, игнорирование преподавателями индивидуальных психологических особенностей спортсмена или же ослабление его организма по причине какой-либо болезни или травмы.

Преобладающий тип эмоционального состояния у стрелков высокого класса – это «боевая готовность». Данное состояние выражается в виде нерезкого повышения возбуждаемости двигательных центров, в умеренном повышении температуры тела и обмена веществ, небольшого учащения сердечного ритма, в незначительном увеличении легочной вентиляции и потреблении кислорода, в обострении процессов памяти, внимания и мышления. Спортсмен физически, морально, а главное – эмоционально готов к выполнению задания, правильно оценивает свои силы и возможности. Возникающее небольшое волнение только помогает, еще больше настраивает на выполнение предстоящей работы.

Психологическая готовность спортсмена к стрельбе характеризуется активизацией психологических процессов, необходимых для качественной работы, когда все эмоциональные, волевые и познавательные процессы проходят в наиболее оптимальных для данного человека условиях.

Ведущую роль в протекании описанных выше эмоциональных состояний, как и любых других эмоций и чувств, выполняет кора больших полушарий головного мозга. Следовательно, стрелок должен помнить, что он хозяин своих эмоций и его основная задача состоит в том, чтобы научиться управлять своими эмоциями, уметь настраивать себя на предстоящую работу, своевременно устранять все отрицательные факторы, способные послужить причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний.

Помощь в достижении стрелком позитивного эмоционального состояния должны оказывать преподаватели-тренеры в процессе проведения учебно-тренировочных занятий.

Тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы параллельно с совершенствованием техники стрельбы спортсмен преодолевал психологические трудности, а также трудности, вызванные физической нагрузкой.

Выносливость – исключительно важное качество стрелка, а также – выдержка, воля к победе и умение сосредоточиться на главном – процессе стрельбы, умение полностью сконцентрировать внимание на предстоящих действиях, отключаться от всех помех и окружающей среды, владение приемами самоубеждения, идеомоторной тренировкой.

По мере роста подготовленности стрелка меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки, меняется и ее удельный вес в общем комплексе всех сторон развития стрелка.

Процесс психологической подготовки всегда требует совместных творческих усилий тренера и стрелка. С самого начала обучения следует приучать стрелка-спортсмена мыслить самостоятельно, анализировать свои действия и давать им объективную оценку как при групповом обсуждении итогов тренировок или соревнований, так и в дневниковых записях. А сам учебно-тренировочный процесс должен стать продуктом совместного творчества стрелка и тренера, где обе стороны имеют равные права и обязанности.

На соревнованиях спортсмен самостоятельно борется за достижение высокого результата, поэтому очень важно в процессе подготовки формировать у спортсмена самостоятельность, направлять его на самовоспитание, чаще давать ему возможность экспериментировать, чтобы методом проб и ошибок он сам учился находить оптимальные решения.

Тренер должен знать и иметь в виду внутренний потенциал и техническую подготовленность каждого из своих воспитанников, ни в коем случае не форсировать подготовку, не допускать их раньше времени к участию в соревнованиях и не ставить им непосильных задач.

Напротив, надо чаще проводить турниры, стрелковые игры внутри группы, поощрять спортсменов в достижении высоких результатов. Это дает понять стрелку, что успех приходит к нему благодаря его настойчивости, упорству, трудолюбию, которые проявляются во время тренировок. Поощрение стимулирует других тренирующихся на добросове-

стное, сознательное отношение к занятиям, достижение желаемых результатов и может быть выражено в виде подарка, приза или благодарности.

Очень важно такое понятие как психическая надежность спортсмена, основным показателем которой является эмоциональная устойчивость к обстановке соревнований.

Понятие надежности определяется как стабильное сохранение и улучшение в экстремальных условиях психической деятельности, обеспечивающей эффективное и устойчивое выполнение технических действий. К элементам, составляющим надежность спортсмена-стрелка, помимо эмоциональной устойчивости относятся твердость характера, чувство ответственности, помехоустойчивость.

Помехоустойчивость – это способность спортсмена вести стрельбу, не снижая результативности, в условиях неожиданно возникающих отвлекающих факторов как позитивного, так и негативного характера, что особенно актуально звучит в настоящее время, когда количество и разнообразие тактических (и практических) стрелковых упражнений увеличивается с каждым годом в стрельбе из боевого оружия.

Стрелок должен суметь перестроить свою работу в соответствии с изменяющимися условиями стрельбы, длительно сохраняя не только «спортивную форму», но и готовность, способность в нужный момент отдать все силы для победы.

Конечная цель психологической подготовки стрелка заключается в привитии необходимых знаний безопасного и уверенного обращения с оружием, психологической устойчивости и эмоциональной хладнокровности во время тренировочного и соревновательных процессов, а также формировании у него спортивной самодостаточности – умении самостоятельно морально и физически подготавливаться к выполнению упражнения, преодолевая вредные стрелковые рефлексy.

В данной главе подробно рассмотрены порядок отбора и методика подготовки и обучения медленной, скоростной стрельбам из пистолета и автомата, а также особенности психологической подготовки курсантов и слушателей и преодоление психофизиологических факторов, негативным образом влияющих на стрельбу.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

3.1. Развитие основных физических и психологических качеств, характерных для стрелкового спорта

Трудности, с которыми сталкиваются многие курсанты и слушатели в процессе состязаний по стрельбе из боевого оружия, можно определить как постоянные циклические нагрузки высокого объема и интенсивности. Стоит отметить и сложность выполняемых стрелковых упражнений в условиях многодневности спортивных соревнований.

На стадии базовой подготовки необходимо овладеть основными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным хватом удержанием оружия; способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечных усилий при удержании оружия. Правильно принятая изготовка на огневом рубеже является одной из основных составляющих результативной стрельбы.

На начальном этапе обучения необходимо много времени уделять принятию необходимой изготовки.

При обучении правильному хвату и удержанию оружия надо учитывать, что у начинающих стрелков силовые и особенно статические упражнения вызывают быстрое утомление, после чего они отмечают длительную боль в мышцах после перенапряжения. Поэтому, в начале работы с курсантами необходимо использовать кратковременные и скоростно-силовые упражнения динамического характера, с целью «разогреть» мышцы перед занятиями, не допустить резкого начала нагрузок на них.

Кроме того, однообразные статические усилия, задержка дыхания при прицеливании могут привести к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что в свою очередь снижает

жизненную емкость легких. Рекомендуются аэробные упражнения, контроль за дыханием, недопущение долгой задержки дыхания, излишнего напряжения в мышцах.

Специально разработанные методики позволяют формировать навыки управления дыханием, увеличивают жизненную емкость легких, что создает предпосылки оптимального физического развития.

Процесс прицеливания также представляет собой сложный психомоторный процесс. Чем выше техническое мастерство стрелка, тем он четче распределяет свои усилия при нажиме на спусковой крючок, чтобы совместить момент выстрела с наибольшей устойчивостью оружия. Эта способность должна формироваться на этапе базовой подготовки в ходе постоянных тренировок.

Особая сложность при обучении нажиму на спусковой крючок состоит в том, что мышцы указательного пальца работают в динамическом режиме, а мышцы этой же кисти, удерживая оружие, в статическом. От того, насколько изолированно и скоординировано они будут работать, зависит точность попадания. Поэтому в специальную подготовку начинающего стрелка необходимо вводить упражнения на развитие координации действий при управлении спуском [9, с. 219–222]. Чем чаще происходят тренировки, чем тщательнее тренер (преподаватель) следит за правильностью выполнения упражнений – тем выше шанс в дальнейшем на успешный выстрел в реальных боевых условиях.

Во время стрельбы наиболее рационально основное внимание направлять на мышцы, удерживающие оружие и на нажим пальцем на спусковой крючок, а прицеливание должно быть в пассивном режиме. Проблема заключается в том, что человеческий мозг на такое распределение внимания «не согласен» – человеку сложно переключиться на автоматический режим действий. Для мозга зрение всегда было и будет в приоритете, и если не предпринимать никаких специальных действий, то мозг будет стараться большую часть внимания переключать на прицеливание. Как ни парадоксально, но получается, что особо точное и

тщательное прицеливание приводит к обратному результату и является главным врагом в стрельбе. Поэтому важно уметь оттачивать все действия множество раз, до автоматизма, до формирования мышечной памяти при производстве выстрела.

Важнейшим аспектом является психологическая подготовка. Так, курсантам необходимо контролировать свои эмоции, управлять своим телом при выполнении сложных движений, не допускать простоев, задержек, сомнений в своих действиях.

Стрельба – это тонкая психомоторная деятельность, когда психика и физические способности должны в полной мере отвечать требованиям и условиям ситуации.

На первых занятиях многие курсанты попросту опасаются держать в руках оружие. Важно знать, как оно работает и как им управлять.

Важно понимать, что огнестрельное оружие не является повседневной частью жизни курсантов. Их единственная мысль – оружие опасно. Эта ситуация порождает страх, и со временем этот страх перерастает в постоянную иррациональность всего, что связано с оружием.

Важна защита тела при тренировках. Убедитесь, что вы используете средства защиты глаз и слуха, носите рубашку с относительно плотно прилегающим воротником, длинные брюки и туфли с закрытым носком.

Изучают четыре основных правила безопасности применения огнестрельного оружия:

1. Считайте все пистолеты заряженными, пока вы лично не убедитесь в обратном.
2. Никогда не направляйте дуло огнестрельного оружия не в безопасном направлении.
3. Держите палец подальше от спускового крючка, пока прицел не будет направлен на цель.
4. Будьте уверены в своей цели и в том, что находится за ее пределами.

Лучший способ преодолеть страх перед огнестрельным оружием – научиться метко стрелять из него и заботиться о своем оружии. Проблема преодоления страха перед шумом и отдачей заключается в том, что в процессе вы можете потерять чувство опасения и осторожности касаясь своего оружия. Важно правильно организовывать упражнения – в строго отведенные для этого часы, выполнять только оговоренные упражнения.

Парадоксально, но курсантам и не нужно думать об очках, счете, местах, вместо этого надо сосредоточиться на таких технических элементах, как занятая позиция, подготовка к спуску спускового крючка, визуальная концентрация. Курсанты должны научиться контролировать свои мысли и прорабатывать в уме последовательность этапов выполнения упражнения, запоминая технику и тактику стрельбы, оттачивать эти движения – и уже потом заботиться о результатах.

Вы не можете просто выстрелить из пистолета из любой позиции и поразить цель. Требуются годы, чтобы освоить прицел и попадание в мишень. Кроме того, вы должны наработать свой выстрел в зависимости от расстояния до цели.

Психологическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации занимает особое место в подготовке членов сборной команды по стрельбе из боевого оружия к ответственным стартам, где наиболее актуальными становятся такие задачи, как регуляция уровня психических нагрузок и психическая реабилитация.

На тренировках необходимо обращать внимание на психический стереотип поведения, учитывающий как собственные действия, окружающую обстановку, так и обстоятельства каждого выстрела (отдача, удержание после выстрела, влияние ветра и др.). Реализация функциональной подготовленности на соревнованиях полностью зависит от психики сотрудника, того психического состояния, в котором он находился перед выступлением и во время него.

Спортивный результат планируется, прогнозируется, но все равно остается непредсказуемым. Проблема психического состояния для психологической практики до сих пор остается актуальной в теоретическом и методическом аспектах [14, с. 51].

Например, мы хорошо знаем идеальные характеристики состояния психической готовности участника соревнований. В рамках структурно-динамической модели психического состояния оно рассматривается как интегральный фактор успешности-неуспешности выступления на конкретных состязаниях. Интегральными составляющими психического состояния являются: уровень активации нервной системы – объективная составляющая, и ощущения, чувства, переживания – субъективная составляющая. Более сложным представляется вопрос о субъективной составляющей психического состояния, для оценки которой используются методы самооценки состояния. Практика работы с участниками состязаний свидетельствует, что они в основной своей массе практически ничего не могут сказать о своем психическом состоянии до, в процессе и после соревнования.

При подходе к огневому рубежу следует обратить внимание на дыхание. Перед его задержкой необходимо уменьшить частоту дыхательных циклов, переходя на спокойное равномерное дыхание. Сделав вдох (примерно 70 % от максимального), необходимо задержать дыхание на 1,5–2 секунды и затем выполнить свободный протяжный выдох. Частично восстановив дыхание, сотрудник выходит на огневой рубеж, извлекает оружие, принимает изготовку, досылает патрон в патронник и задерживает дыхание на полувдохе или полувывдохе. При этом извлечение оружия и досылание патрона в патронник не должно сопровождаться резкими движениями. Приняв изготовку, стрелок должен обратить внимание на устойчивость системы «стрелок-оружие», закреплении рук в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, проверяет правильность хвата и плотность удержания оружия.

Дальнейшие действия стрелка направлены на выполнение выстрела. А именно, на поддержание постоянства мышечных напряжений, выбора района прицеливания, нажатия на спусковой крючок и переноса огня с одной цели на другую.

Наиболее важным является нажатие на спусковой крючок. Чтобы избежать сбивания наводки оружия во время спуска курка, указательный палец должен находиться постоянно в движении. Плавным, но быстрым движением выжимается свободный ход ударно-спускового механизма, почувствовав упор, указательный палец продолжает нажим на спусковой крючок с той же скоростью и усилием [10, с. 56–58].

Восприняв отдачу, стрелок слегка напряженным пальцем плавно, но быстро отпускает спусковой крючок. Здесь необходимо обратить внимание на работу рук во время отдачи и после нее. Мышцы, участвующие в закреплении рук, не должны рефлексивно сокращаться или расслабляться в момент отдачи. Подброс оружия вверх должен быть естественным и уменьшать или усиливать его не следует, т. к. это приводит изменению угла вылета и, как следствие, к отклонению пули от центра.

Перенос оружия на следующую цель осуществляется за счет скручивания в тазобедренных голеностопных и коленных суставах. Если перенос осуществляется за счет плечевого пояса и рук, то это приведет к увеличению колебаний и потере мушки в целике. Уточнив положение прицельных приспособлений на мишени, одновременно зафиксировав изготовку, стрелок выполняет очередной выстрел. Помимо самой техники стрельбы необходимо учитывать и психологические аспекты стрельбы.

Одним из важных является готовность обучаемого к выполнению выстрела. Стрелок должен быть готов выполнить выстрел даже на фоне плохой устойчивости, выведя оружие на цель и без лишней осторожности произвести выстрел. При этом внимание должно сосредотачиваться не на скорости выполнения отдельных действий и всей стрельбы, а на их

точности. Необходимо помнить, что резкие суетливые движения не способствуют точности и скорострельности стрельбы.

Итак, специфической особенностью стрельбы из боевого оружия является комплексное сочетание двух различных по физическому и физиологическому воздействию на организм сотрудника аспектов – тактической подготовки и психофизиологической подготовки. Эти аспекты требуют от них проявления различных качеств: с одной стороны - высоких двигательно-координационных способностей, выражающихся в точности движений, с другой – в умении сосредоточиться, абстрагировавшись от внешних отвлекающих факторов.

Подводя итог, необходимо отметить, что изучение особенностей построения тренировочного процесса, как в классической, так и в практической стрельбе показало, что в настоящее время широко распространено совмещение обоих методик и приемов при подготовке сборных команд по стрельбе, что позволяет стрелкам обмениваться положительным тренировочным опытом и отрабатывать полученные навыки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стремление к повышению эффективности преподавания всех профессионально значимых дисциплин, в том числе и огневой подготовки, диктует необходимость поиска новых методик обучения.

Данный аспект затрагивает не только учебный, но и тренировочный процесс в группах спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного оружия. Достаточно часто решение данных задач возможно путем включения в учебный процесс различных методик скоростной стрельбы, по нескольким целям, с переносом огня по фронту и вглубь, в условиях ограниченной видимости, из различных положений для стрельбы, включенных в тренировочную программу стрелков-спортсменов, состоящих в сборных по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

Организация спортивной деятельности в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, популяризации спорта, стимулирования интереса к службе в правоохранительных органах, повышения уровня профессионального мастерства, а также повышение морально-психологических качеств курсантов и слушателей.

В рамках спортивной работы решаются задачи воспитания, укрепления здоровья, совершенствования тактического мышления, физических и психоэмоциональных качеств.

Научные данные и имеющийся положительный опыт указывают на то, что тренировки курсантов и слушателей в группах спортивного совершенствования и участие в соревнованиях по стрельбе из боевого оружия существенно повышают психологическую устойчивость сотрудников органов внутренних дел к действию стресс-факторов, типичных для служебной деятельности.

Курсанты и слушатели, активно занимающиеся стрелковым спортом, приобретают способность гораздо быстрее и продуктивнее справляться с нестандартными ситуациями.

Кроме развития психологической устойчивости и рационального мышления у курсантов и слушателей, спортивная работа в группах позволяет педагогическим работникам соответствующих кафедр выявить наиболее эффективные способы формирования стрелкового навыка, а также экспериментально опробовать различные современные методики обучения.

Анализ тренировочного процесса и результатов соревнований дают информативные данные, на основе которых может приниматься решение о внесении поправок и изменений в учебный или учебно-тренировочный процесс.

Это позволит более вдумчиво подбирать методы обучения и может ускорить формирование стрелковых умений курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Кроме этого было замечено, что наличие в учебной группе спортсменов-стрелков из числа курсантов и слушателей, их личные достижения и успехи в спорте повышают мотивацию к самосовершенствованию у других обучающихся.

В силу одинакового социального статуса (курсант-курсант), равного возраста такие курсанты являются как бы связующим звеном между преподавателем и учебной группой.

Имея более глубокий стрелковый опыт, курсанты-спортсмены способны гораздо быстрее воспринимать рекомендации и советы преподавателя на учебных занятиях и в дальнейшем с помощью личного примера оказывать непосредственное влияние на общую мотивацию к обучению в группе, являясь для остальных обучающихся неким примером.

Получение соревновательного опыта положительным образом влияет на стрелковую характеристику курсантов, в связи с этим растут их качественные и количественные характеристики, что не может не влиять на конечную цель подготовки сборных команд – успешное выступление на всероссийских соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 № 3-ФЗ «О полиции». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Федеральный закон от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Приказ МВД России от 12 января 2009 г. № 13 «Об организации снабжения, хранения, учета, выдачи (приема) и обеспечения сохранности вооружения и боеприпасов в органах внутренних дел Российской Федерации». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
6. Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. № 609). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».
7. Сериков С.Н. Методика обучения огневой подготовке сотрудников ОВД на современном этапе // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2009. № (51).
8. Черменев Д.А. Служебный биатлон как адаптация к экстремальным условиям служебной деятельности: тезисы доклада на конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». Иркутск, 2014.

9. Пугачев А.В. Особенности стрельбы из пистолета Макарова после преодоления полосы препятствий / Новая наука: современное состояние и пути развития. Уфа, 2016.
10. Дубов Г.В., Профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел // Труды Академии МВД РФ. М., 2000.
11. Сарбаев Р.С. Инновационные пути подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010.
12. Черменев Д.А. Служебный биатлон как адаптация к экстремальным условиям служебной деятельности: тезисы доклада на конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». Иркутск, 2014.
13. Астафьева Н.В. Изготовка, стрельба и обращение с пистолетом при решении оперативно-служебных задач сотрудниками правоохранительных органов: учебное пособие. Красноярск, 2002.
14. Гаськов А.В., Константинов В.Н. Организация тренировочного процесса в практической стрельбе // Вестник БГУ. 2011. № 13.
15. Сорокоусов А.В., Федин В.А. Использование методик подготовки стрелков-спортсменов ОСОО «Федерация практической стрельбы России» в обучении огневой подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ	5
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ	21
ГЛАВА 3. МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
ЛИТЕРАТУРА	45

Учебное издание

ГУЩИН Дмитрий Николаевич;
КОВАЛЕВ Тимур Витальевич;
ХОРОЛЬСКИЙ Владимир Витальевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
ЯБЛОНСКИЙ Константин Анатольевич

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО
УРОВНЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО СТРЕЛКОВОГО
ОРУЖИЯ**

Учебное пособие

Редактор *Н.А. Чуб*
Корректор *Н.А. Чуб*
Компьютерная верстка – *Е.Е. Пелехатой*

Подписано в печать 28.09.2023.
Формат 60х84/16. Объем 3 п. л. Набор компьютерный.
Гарнитура Times New Roman. Печать лазерная.
Бумага офисная. Тираж 35 экз. Заказ № 122.
Редакционно-издательское отделение НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
Отпечатано в ГПиОП НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.