

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПМ

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

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

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

Рассмотрим, как эти принципы должны реализовываться на практике.

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

Итак, обучая принимать правильное положение для стрельбы, необходимо не просто показать изготовку, а исходя из индивидуальных особенностей строения тела обучаемого, совместно с ним сформировать его. Преподаватель должен сам придать телу обучаемого именно то положение, которое будет обеспечивать максимальную неподвижность при стрельбе. Естественно, что это положение может поначалу показаться неудобным, однако после воспроизведения в течение 1–2 занятий оно станет для него привычным, однако каждый раз, когда обучаемый принимает изготовку, необходимо

корректировать положение частей тела. В некоторых случаях можно предлагать стрелку принимать те положения, которые он считает оптимальными, и совместно с ним разобраться во всех плюсах и минусах той или иной изготoвки. Аналогичным способом обучают и удержанию оружия, то есть хватке.

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

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

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

Одним из немаловажных элементов техники скоростной стрельбы является извлечение оружия и приведение его в боевое положение. Как пра-

вило, обучать этому элементу начинают только тогда, когда прочно сформированы навыки медленной стрельбы, однако, на наш взгляд, это неверно. Этот элемент необходимо вводить с самого начала обучения. Естественно, что при обучении медленной стрельбе нет необходимости вырабатывать быстроту извлечения и скорость принятия изготовки. Здесь обращается внимание на точность и правильность действий по извлечению и приведению оружия в боевое положение их слитности, отсутствию пауз в конечных точках. Именно такой подход позволит сократить время освоения навыков скоростной стрельбы.

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

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

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

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