

Методические рекомендации для обучения пулевой стрельбе из пневматического пистолета

Методические рекомендации для обучения пулевой стрельбе из пневматического пистолета (далее – методические рекомендации) разработаны с целью обеспечения единого подхода к подготовке команд общеобразовательных учреждений для участия в соревнованиях по пулевой стрельбе на всех этапах проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (далее – Президентские спортивные игры).

Методические рекомендации адресованы для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, а также педагогов дополнительного образования детей образовательных учреждений.

Обучать пулевой стрельбе из пневматического пистолета рекомендуется обучающихся в возрасте от 10 лет и старше в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)».

Для обучения пулевой стрельбе из пневматического пистолета необходимо знать правила соревнований, методику обучения и правила безопасного обращения с оружием.

На первых занятиях необходимо научить обучающихся основам стрелковой техники, которая включает пять основных элементов: изготовка, дыхание, удержание (прицеливание), хватка, обработка спуска.

Каждый элемент в отдельности не представляет трудности для освоения, но элементы стрелковой техники требуется выполнять одновременно, однообразно и технически правильно. Все элементы выстрела неразрывно связаны между собой.

Конечная цель обучения - выполнение идеального выстрела при любых обстоятельствах.

При обучении пулевой стрельбе часто встречаются ошибка, когда обучающийся, выполнив технически правильно какой-либо элемент, переходит к последующему и теряет контроль над уже выполненными действиями, которые являются составной и неотъемлемой частью хорошего выстрела.

Поэтому необходим постоянный контроль как за уже выполненными, так и за производимыми действиями.

Это и есть суть обучения пулевой стрельбе.

Выполнение последовательных правильных действий может осложняться различными помехами, которые не позволят продолжить выполнение выстрела. Как правило, это неуверенность, недостаток сил, потеря концентрации, внимания и т.д. В таких ситуациях обучающийся пытается форсировать свои действия ускоренным и резким нажимом на спусковой крючок и не думает о контроле по удержанию оружия. Происходит, так называемое, дерганье спускового крючка.

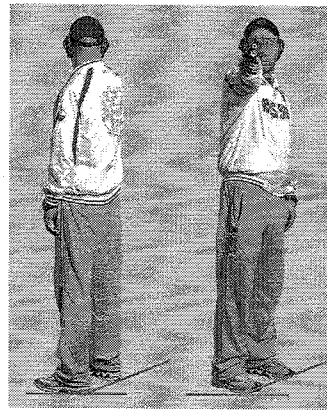
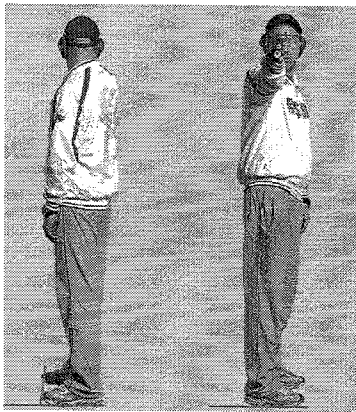
Важным правилом обучения является следующее правило: успешность обучения зависит не от количества сделанных выстрелов, а от правильности их выполнения. В

случае нарушения хода выполнения выстрела нужно немедленно его прекратить и после небольшого перерыва, необходимого на восстановление сил, начать новую попытку.

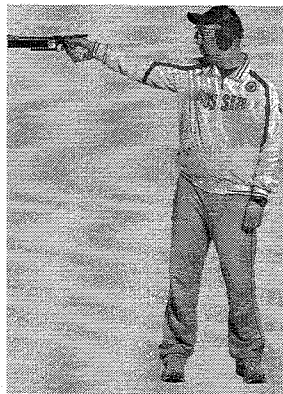
Чем чаще обучающийся будет откладывать выстрел, тем быстрее у него сформируется модель правильного выстрела и тем эффективнее будет его обучение.

Основные элементы стрелковой техники

1. Изготовка



Изготовка оказывает значительное влияние на результат стрельбы (особенно в начальном периоде обучения).



В дальнейшем она утрачивает свою значимость для роста результатов, а ее модель закрепляется в памяти стрелка.

В начале обучения изготовка всегда требует времени для ее проверки. Обучающийся располагается на линии огня правым боком к линии мишеней (если он правша).

Ступни должны быть на ширине плеч и под небольшим углом к линии мишеней.

Поднятая рука с пистолетом полностью распрямлена в локтевом суставе, поднята и направлена в сторону мишени.

Верхняя часть туловища немного отклонена назад.

Кисть левой руки в кармане брюк или пальцами удерживается за брючный ремень в области живота.

Мышцы плечевого пояса и руки с пистолетом оптимально расслаблены до такой степени, чтобы можно было удерживать оружие без больших колебаний с фиксированной мушкой в целике.

Прежде чем начать обучение по удержанию оружия в изготовке обучающемуся надо дать представление о методе приобретения устойчивости его тела с удерживаемым пистолетом.

Для этого есть подводящее упражнение - игра «День-ночь».

Обучающиеся без оружия собираются в круг и по команде «День» начинают активно двигаться, прыгать, бегать, принимать различные позы. По команде «Ночь» они должны замереть и попытаться сохранять позу максимально долго и без малейших движений до следующей команды. Учитель наблюдает за происходящим и раз за разом выводит из игры обучающихся, не сумевших сохранить позы.

Обучающемуся надо научиться замирать с оружием в изготовке. Во время обучения на удержание пистолета в изготовке он должен научиться подавать себе команду «Замри» внутренним голосом и пытаться замереть с оружием в изготовке, прицеливаясь в мишень.

Команду «Замри» надо подавать в спокойной манере с началом улучшения устойчивости.

После освоения этого элемента команда на остановку оружия сама будет являться стимулом появления устойчивости. Особенно это будет важно во время финальных стрельб или в стрессовых ситуациях, когда сложно остановить пистолет для прицельного выстрела.

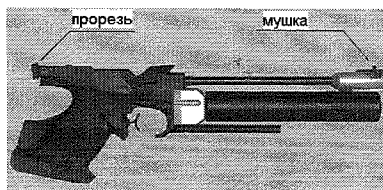
2. Дыхание

«Дыхание стрелка» - это способность затаивать дыхание на относительно короткий период времени.

Задержка дыхания прекращается после выстрела (или его имитации).

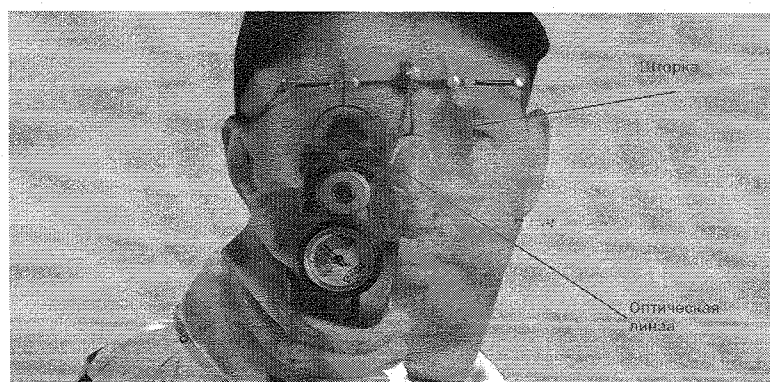
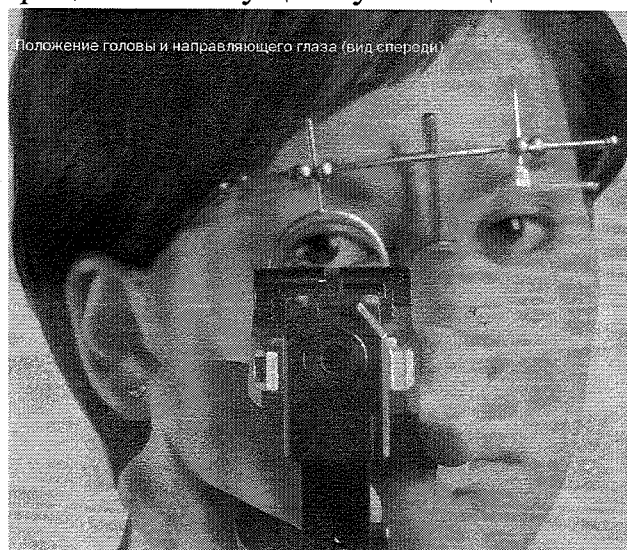
Затаивать дыхание надо плавно на выдохе. Для того чтобы обучающийся понял, как это делается, достаточно попросить его сделать свободный вдох и выдох, а затем на небольшой естественно возникшей паузе между вдохом и выдохом задержать дыхание на 5-10 секунд. За это время обучающийся должен завершить необходимые действия для производства прицельного выстрела.

3. Удержание оружия в районе прицеливания





Для точного прицеливания существуют специальные приспособления.



В пулевой стрельбе из пневматического пистолета - это прицел открытого типа, состоящий из целика, мушки и механических устройств для регулировки их положения.

Мушка крепится на конце ствола пистолета сверху, а целик - перед ней на расстоянии, обусловленном конструкцией пистолета.

Целик представляет собой металлическую пластину с прорезью посередине. Во время прицеливания мушка располагается в середине прорези целика, а ее вершина на одном уровне с верхней частью целика (плечиками). Процесс обучения правильному прицеливанию прост. Достаточно показать обучающемуся картинку с изображением расположения мушки в целике и обратить его внимание на то, что видеть одновременно резко целик, мушку в нем и мишень невозможно. Поэтому при правильном прицеливании важно видеть резко целик и мушку, а картинка мишени должна быть менее резкой.

В процессе прицеливания нельзя переносить взгляд с прицельных приспособлений на мишень, что характерно для новичков, желающих поскорее увидеть пробойну. Обучающийся должен продолжать удерживать пистолет еще 2-3 секунды после выстрела. Необходимо выработать прочный навык не реагировать изменением тонуса мышц на звук выстрела, а равно и включением их в момент выстрела и до выстрела.

Правильный навык удержания оружия после выстрела будет значительно способствовать выработке выдержки и хладнокровия, а также позволит безошибочно определять положение пробойны в мишени после сделанного выстрела («отметка»).

Для обучения прицеливанию необходимо использовать упоры для пистолета. Мешочки с опилками (винтовочные подколенники) положить на столик, а обучающегося посадить на стул и дать ему возможность прицеливаться с задержкой дыхания, положив пистолет на упор.



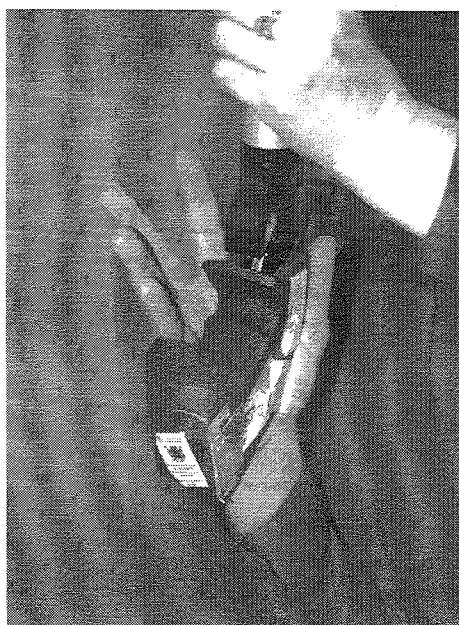
На первых занятиях рекомендуется использовать не мишень, а белое поле перевернутой мишени.



На белом фоне гораздо легче научить правильно совмещать прицельные приспособления.

Только через 3-5 занятий можно переходить к прицеливанию по мишени. При этом надо показать примерный район прицеливания на мишени. Это приблизительно половина расстояния между нижней частью черного круга мишени и нижним обрезом белого поля мишени.

4. Хватка

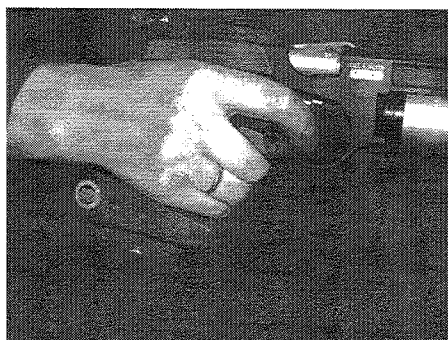


Рукоятка пистолета размещается в кисти руки таким образом, чтобы мякоть основания большого пальца упиралась в левую верхнюю часть рукоятки.

Большой палец вытянут и слегка напряжен.

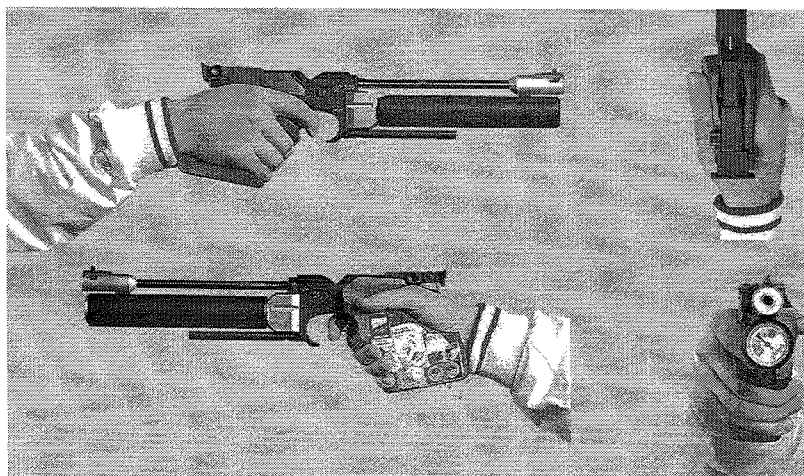


Средний, безымянный пальцы и мизинец обхватывают рукоятку пистолета с правой стороны и выполняют основную работу по удержанию пистолета.



Указательный палец ногтевой фалангой ближе к сгибу касается спускового крючка с небольшим усилием. Остальная часть указательного пальца не должна касаться рукоятки, так как во время нажатия на спусковой крючок это касание может вызвать смещение пистолета.

Правильная фиксация рукоятки пистолета (вид сбоку, сверху и спереди)



Степень усилия сжатия рукоятки имеет большое значение.

Чрезмерное сжатие рукоятки пистолета приведет к дрожанию пистолета.

«Вялое» сжатие не позволит удерживать пистолет в нужном положении.

Усилие сжатия рукоятки должно обеспечить плотный обхват рукоятки с минимально возможными колебаниями пистолета.

Силу сжатия рукоятки учитель может показать обучающемуся, сжав его запястье своей кистью.

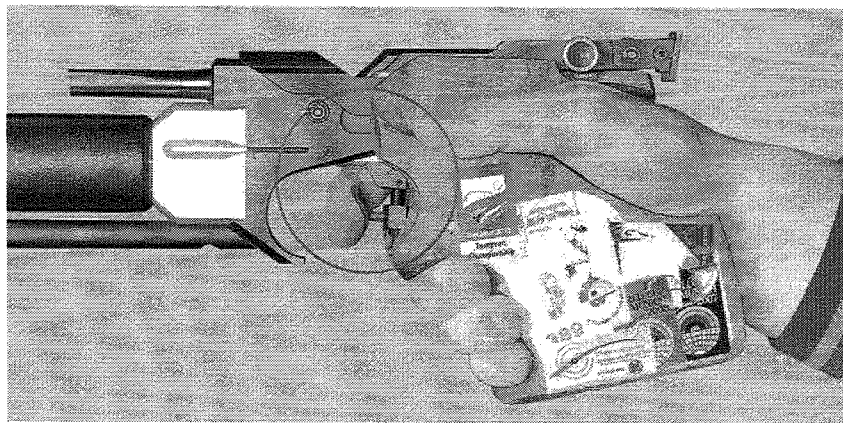
Если хватка правильная, то ось ствола пистолета совпадает с воображаемой осью кисти и руки обучающегося. Ствол пистолета является как бы продолжением руки.

Расположение рукоятки пистолета в кисти (хватка) обучающегося требует постоянного контроля.

В дальнейшем в процессе тренировок этот навык будет контролироваться мышечной памятью и малейшие изменения в хватке будут легко определяться.

Проконтролировать правильность хватки можно следующим образом. Поднять пистолет, совместить мушку с прорезью, добившись относительной устойчивости пистолета, закрыть глаза на 3-4 секунды, открыть глаза и посмотреть на совмещение прорези и мушки. Если картина не изменилась, хватка правильная. Если мушка изменила свое положение в прорези, надо повторить проверку еще несколько раз. Отклонения могут быть вызваны и неправильной изготовкой. Убедившись, что изменения одинаковы, надо слегка изменить положение рукоятки в кисти и предпринимать попытки до тех пор, пока после проверок положение мушки в прорези не будет правильным. Необходимо запомнить ощущения положения рукоятки в кисти и силу её сжатия. Большое значение для хватки имеет способность обучающегося закреплять лучезапястный сустав.

5. Обработка спуска



Обработка спуска – это увеличение силы нажатия ногтевой фалангой указательного пальца на спусковой крючок спускового механизма до его срабатывания.

Плавность нажима необходима для сохранения устойчивости пистолета.

Нажимать на спусковой крючок можно разными способами, главное, процесс нажима не должен вовлекать в работу мышцы, которые предварительно обеспечили устойчивость оружия или находятся в процессе обеспечения устойчивости.

В процессе обучения учитель сжимает кисть обучающегося стрелка своей кистью с необходимым для демонстрации сжатия рукоятки пистолета усилием и своим указательным пальцем демонстрирует характер нажима на спусковой крючок, нажимая им на кисть обучающегося. При этом обращает внимание на одинаковую силу сжатия (без увеличения или уменьшения силы сжатия рукоятки) в процессе нажима пальцем на спусковой крючок.

План обучения

Занятие	Время	Содержание обучения
1	30 мин.	Правила безопасного обращения с оружием. Устройство пневматического пистолета и принцип его работы. Ознакомление с правилами пулевой стрельбы из пистолета. Основные элементы выстрела.
2	30 мин	Хватка Ознакомление со способом хватки. Работа мышц кисти и руки. Изготовка Демонстрация изготровки для стрельбы из пистолета, положения ног, корпуса, рук, головы. Контроль изготровки каждого обучающегося, внесение изменений с обязательным указанием причин. Прицеливание с использованием упора. Дыхание Обучение правильной задержке дыхания на выдохе на 5-10 секунд. Прицеливание в белый лист с задержкой дыхания и контролем правильности хватки, сидя на стуле и используя упор для пистолета.
3	30 мин.	Повторение всех элементов занятия № 2. Удержание. Прицеливание. Объяснение устройства прицельных приспособлений пистолета, их назначение. Демонстрация учебных плакатов с видимой картиной прицеливания и места прицеливания на мишени.

		<p>Роль руки и кисти руки в удержании.</p> <p>Концентрация внимания на целике и мушке во время прицеливания.</p> <p>Необходимость обучения прицеливанию по белому полю (обратной стороне мишени).</p> <p>Обучение прицеливанию с двумя открытыми глазами и с закрытым щитком из бумажной полоски левым глазом.</p> <p>Прицеливание в белый лист бумаги с задержкой дыхания, сидя на стуле и используя опору для пистолета.</p> <p>Продолжение изучения правил соревнований по пулевой стрельбе из пистолета.</p>
4	30 мин.	<p>Повторение всех элементов первых трех занятий.</p> <p>Обработка спуска вхолостую.</p> <p>Демонстрация учителем силы хватки рукоятки пистолета и работы указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок.</p> <p>Демонстрация обучающемуся силы хватки рукоятки пистолета на кисти учителя.</p> <p>Объяснение необходимости одновременного контроля правильности прицеливания, задержки дыхания на выдохе и плавного нажатия на спусковой крючок до момента срабатывания спускового механизма (щелчка) с последующим удержанием ровной мушки и продолжающимся удержанием пистолета в неподвижном состоянии в течение 3-4 секунд.</p> <p>Обработка спуска в холостую, сидя на стуле и используя опору для пистолета.</p> <p>Стрельба «с упора» по 5 выстрелов (по белой мишени).</p> <p>Обсуждение результатов.</p>
5-6	30 мин.	<p>Повторение занятия № 4</p> <p>Определение положительной динамики в появлении устойчивости у обучающегося и правильного выполнения всех элементов.</p> <p>Прицеливание в мишень с черным кругом без нажима на спусковой крючок, прицеливание в белый лист с обработкой спуска.</p> <p>Стрельба «с упора» (5-10 выстрелов).</p>
7-8	30 мин.	<p>Повторение занятий № 5-6 с обработкой спуска вхолостую.</p> <p>Выявление и корректировка ошибок, возникающих во время</p>

		<p>стрельбы. Объяснение причин и устранение ошибок (причина ошибок - потеря контроля над своими действиями и желание завершить обработку спуска до окончательной потери устойчивости, усталость мышц).</p> <p>Самый действенный способ обучения в этот период - это научить обучающегося откладывать выстрел и после короткого перерыва на восстановление сил повторять попытки сделать хороший выстрел.</p> <p>Очень важно постоянно напоминать - хороший выстрел завершается плавной обработкой спуска с сохранением контроля положения мушки в прорези и работой мышц, удерживающих рукоятку пистолета. Место пробойны от пульки на мишени не имеет значения!</p> <p>В конце занятия - стрельба с пулькой (без упора) по белому листу. Не более 5-10 выстрелов.</p>
9-10	45 мин.	<p>Это и все последующие занятия должны начинаться с разминки на удержание пистолета в изготовке.</p> <p>Продолжительность разминки около 10-15 минут. Она нужна для того, чтобы мышцы привыкли к работе над удержанием пистолета в изготовке.</p> <p>Стрельба с пулькой по белому листу, чередуя холостую работу с выстрелом пулькой.</p> <p>Стрельба по мишени с черным кругом, чередуя холостую стрельбу со стрельбой пулькой.</p> <p>10 – 30 выстрелов.</p>

Для выполнения данного плана обучения потребуется 4-6 недель.

Задача учителя - определить индивидуальные особенности обучающегося и все последующие занятия проводить с их учетом.

