Martynova Anna Sergeevna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Omsk, Omsk State Transport University,

Burtsev Vladimir Anatolyevich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Burtseva Evgeniya Valentinovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

УДК 799.311.2

МЕТОДИКА РАЗУЧИВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ВИДЕ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ»

А.А. Моисеенко, Е.В. Архипов

Предложена методика разделения скоростных упражнений стрельбы из пистолета, требующих выполнения сложнокоординированных действий на систему упражнений, позволяющих повысить эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: скоростная стрельба, обучение стрельбе, огневая подготовка сотрудников силовых ведомств.

Последние пять лет на чемпионате образовательных организаций МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в командный зачет учитываются результаты только скоростных упражнений стрельбы из пистолета. Классические в виде спорта «Пулевая стрельба» упражнения медленной стрельбы из пистолета выполняются участниками на личное первенство. По данному вопросу на заседаниях судейских коллегий и совещаниях представителей команд неоднократно возникали споры, но позиция организаторов соревнований однозначна – стрельба из боевого ручного стрелкового оружия служебно-прикладной вид спорта, в связи с этим программа соревнований включает только скоростные упражнения.

Подготовка спортсмена к выполнению упражнений скоростной стрельбы достаточна сложна. В скоростной стрельбе спортсмен должен уметь произвести серию выстрелов за жестко регламентируемый временной интервал, поэтому переходить к скоростной стрельбе необходимо только после выполнения спортсменом норматива не ниже 2 разряда в упражнениях медленной стрельбы.

Современные стрелковые тренажеры не позволяют полноценно выполнить серию выстрелов из боевого пистолета в связи с отсутствием имитации отдачи оружия, которая влияет на скорость производства последующих выстрелов. Минимальная серия восемь выстрелов, в связи с этим просто стрелять сериями нецелесообразно - это приводит к большому расходу боеприпасов.

Вышеизложенные причины обуславливают необходимость поиска методик подготовки к выполнению упражнений скоростной стрельбы, которые будут позволять эффективно готовить спортсмена без снижения интенсивности тренировок в условиях ограниченности боеприпасов.

Одним из вариантов решения проблемы может быть предлагаемая методика поэтапного разучивания упражнений, которую мы хотим рассмотреть на примере упражнения, выполняемого из пистолета Макарова (ПМ-4).

Условия упражнения:

- стрельба с дистанции 25 метров после перемещения;
- количество выстрелов: 16 (2 серии по 8 выстрелов);
- мишени: № 1 г (Интерпол, поясная фигура) – 4 шт.;
- время выполнения одной серии: 20 секунд.

Порядок выполнения: на рубеже 45 метров участник под наблюдением судьи снаряжает магазин 8 патронами, вставляет его в основание рукоятки пистолета, поставленного на предохранитель, убирает пистолет в штатную кобуру закрытого типа, застегивает ее и докладывает судье о готовности к выполнению упражнения. По сигналу таймера (команде судьи «Вперед») участник выдвигается на огневой рубеж, извлекает пистолет из кобуры и выполняет серию выстрелов по два выстрела в мишень. После показа судьями результатов и заклеивания мишеней выполняется вторая серия.

Из условий упражнения видно, что на стрельбу после перемещения остается около 12 секунд. Ведущие стрелки, занимающие призовые места выполняют первый выстрел около 9 секунд, на оставшиеся семь выстрелов затрачивают 9–10 секунд, следовательно, интервал между выстрелами равен примерно 1,43 секундам. Учитывая, что стрельба ведется не из малокалиберного, а из боевого пистолета с гораздо большей отдачей и то, что результаты участников, занимающих в этом упражнении призовые места равны в среднем 154 очкам из 160 возможных становится понятно - упражнение не из легких.

Суть предлагаемой методики состоит в разделении упражнения на элементы, которые выполняются в строго определенной последовательности:

Стрельба с места:

- первый выстрел без времени;
- первый выстрел за 7 секунд;
- два выстрела в одну мишень с места без времени;
- два выстрела в одну мишень с интервалом 1,4 секунды;
- выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням без времени;
- выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням интервал между выстрелами по одной мишени 1,4 секунды, между мишенями 1,6 секунд;
- выполнение серии выстрелов по четырем мишеням без времени;
- выполнение серии выстрелов по четырем мишеням за 16 секунд;

Стрельба после перемещения:

- первый выстрел, без времени;
- первый выстрел, за 10 секунд;
- два выстрела в одну мишень без времени;
- два выстрела в одну мишень с интервалом 1,4 секунды;
- выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням без времени;
- выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням интервал между выстрелами по одной мишени 1,4 секунды, между мишенями 1,6 секунд;
- выполнение серии выстрелов по четырем мишеням без времени;
- выполнение серии выстрелов за 20 секунд.

Время засекается при помощи стрелкового таймера, который показывает время каждого выстрела с точностью до сотых долей секунды. Выполнение каждого элемента начинается с извлечения пистолета из кобуры. Тренер должен добиваться от спортсмена многократного и правильного повторения всех элементов приемов стрельбы, при необходимости дополнительно рассказывать и показывать. Переход к следующему элементу осуществляется при соблюдении следующих условий:

- спортсмен стреляет без далеких отрывов (не выходит из габарита девятки);
- при стрельбе двумя выстрелами в мишень разброс пробоин по вертикали и горизонтали не превышает размеров десятки мишени интерпол (150*100 миллиметров);
- соблюдение временных интервалов между выстрелами ± 0,05 секунды.

В случае несоблюдения этих условий необходимо повторить выполняемый элемент, а при значительном снижении результатов

(снижению кучности, появлению отрывов дальше восьмерки, увеличению времени между выстрелами больше чем на 0,5 секунды) перейти к повторению более легкого элемента.

Предлагаемая методика была опробована в процессе подготовки группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия Барнаульского юридического института МВД России к соревнованиям и позволила значительно повысить результативность выполнения упражнения ПМ–4 без снижения интенсивности тренировок и повышения расхода боеприпасов. Полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности предлагаемой методики для подготовки спортсменов и возможности ее интеграции в систему огневой подготовки сотрудников силовых ведомств.

Список литературы

1. Минин Р.А. Стрельба из автоматических пистолетов. М.: Военное изд-во Министерства обороны СССР, 1959. 102 с.

2. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам. М.: Изд-во ДОСААФ, 1974. 56 с.

Моисеенко Андрей Андреевич, ст. преп., moisseian@mail.ru, Россия, Барнаул, Барнаульский юридический институт МВД России,

Архипов Евгений Владимирович, преп., john_198080@mail.ru, Россия, Барнаул, Барнаульский юридический институт МВД России

METHOD OF EXERCISE PRACTICING SPEED SHOOTING FROM THE GUN BY THE PREPARATION OF ATHLETES FOR SPORT SHOOTING FROM FIGHTING MANUAL SMALL ARMS

A.A. Moiseenko, E.V. Arkhipov

A method for the separation of high-speed exercise submachine requiring slozhnokoordinirovannyh perform actions on a system of exercises that improve the training process.

Key words: shooting sports, high-speed shooting, shooting training, fire training for law enforcement agencies.

Moiseenko Andrei Andreevich, senior lecturer, moisseian@mail.ru, Russia, Barnaul, Barnaul Law Institute of the Russian Interior Ministry,

Arkhipov Evgeny Vladimirovich, teacher, john_198080@mail.ru, Russia, Barnaul, Barnaul Law Institute of the Russian Interior Ministry