***БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА***

***ВСЕРОССИЙСКИЙ ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР***

***ПРОВЕДЕНИЯ И РАЗРАБОТКИ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

**Мастер-класс «Секреты успешной стрельбы»**

**Хамраев Улугбек Уктамович, преподаватель-организатор ОБЖ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 города Пугачева Саратовской области»**

План

I Составляющие техники стрельбы.

1. Изготовка для стрельбы: требования и принципы.

2. Разучивание изготовки лёжа.

3. Техника прицеливания.

4. Разучивание прицеливания.

5. Нажим на спусковой крючок.

6. Дыхание при стрельбе.

II Стрелковые упражнения.

7. Разучивание выстрела.

8. Совершенствование стрельбы.

III Методика отбора стрелков.

 Стрелковый спорт – один из древнейших видов спорта, который берёт начало от состязаний в стрельбе из лука. С появлением огнестрельного оружия и первыми стрелковыми соревнованиями в Швейцарии в середине 15 века, он становится любимым и популярным видом спорта во многих странах. С1886 года соревнования по стрельбе включены в программу олимпийских игр, а с 1897 года проводятся регулярные чемпионаты мира.

 В нашей стране подготовка стрелков начинается чаще в спортивных кружках.

 Для успешной подготовки начинающих стрелков необходимо предусмотреть многие виды подготовки: общую и специальную физическую, техническую, психологическую, теоретическую. Последняя считается фундаментом подготовки стрелка. Она в значительной мере окажет благотворное влияние на уровень его технической и тактической подготовки.

 Коротко остановимся на ключевых, на мой взгляд, моментах.

К технике стрельбы относится: изготовка, прицеливание и нажим на спусковой крючок, дыхание и координация этих действий.

 Если положение для стрельбы означает позу для стрельбы в целом, то изготовка – более детальное расположение частей тела с оружием. Изготовка – положение стрелка с оружием, направленным в сторону мишени.

 Положение тела следует подбирать с учётом создания оптимальных условий для лучшего управления оружием при наводке, придавая ему устойчивое положение в точке прицеливания. Грамотный стрелок не спешит приступить к стрельбе до тех пор, пока вся система «стрелок – оружие» не приобретёт необходимой устойчивости. Для ведения меткой стрельбы перед её началом необходимо проверить правильность изготовки по отношению к цели. Нахождением правильного угла разворота туловища по отношению к цели и заканчиваются подготовительные операции стрелка.

**Изготовка к стрельбе**

Основные требования:

* положение для стрельбы должно быть уравновешено и строго сориентировано в пространстве относительно основного направления оружия на мишень;
* от выстрела к выстрелу она должна быть стабильной, однообразной как по расположению частей тела и оружия, так и по усилию их удержания;
* должна создавать возможность согласования движения оружия в период производства выстрела и высокую работоспособность стрелка.

После каждого выстрела стрелок вынужден нарушать изготовку, чтобы перезарядить оружие и отдохнуть. Поэтому большое значение приобретает умение точно восстанавливать изготовку для очередного выстрела.

Ориентация положения формируется с первого дня, как будет показана правильная изготовка. Поскольку она стабильна короткое время, ориентацию тела и оружия необходимо формировать. В стрельбе применяется способ временного закрывания глаз с последующей проверкой наводки оружия и внесением соответствующих корректив в изготовку. Его необходимо применять через 5 выстрелов закрыванием глаз на 10 – 15 с.

 Основные принципы изготовки:

* создание опоры на кости скелета без большого напряжения мышц;
* закрепление частей тела в суставах за счёт ограничения свободы движений в данных суставах;
* уравновешенность сил и моментов в расположении частей тела и изготовки с оружием в целом.

Специальные подготовительные и подводящие стрелковые упражнения с пневматической винтовкой для начального обучения

**Разучивание изготовки лёжа**

Принять позу изготовки, прицелиться. Закрывая гла­за, изменить положение головы, отвести взгляд в сто­рону, расслабить левую руку. Принять первоначальное положение, открыть глаза, посмотреть в прицел. Поло­жение винтовки относительно мишени не должно изме­ниться.

В положении изготовки, перемещать ноги и тулови­ще, принимая левый локоть за ось вращения. Опреде­лить удобное положение ног и туловища. Уловить мо­мент, при котором резко изменяется положение ствола винтовки относительно цели.

Припять изготовку и прицелиться. Сохранить эту позу в течение 3 минут.

**Прицеливание**

Прицеливание – акт визуального уточнения положения прицельных приспособлений – мушки в прорези прицела, в точке прицеливания.

Прицеливание должно обеспечивать:

* Высокую чёткость видимости мушки в прорези прицела и относительно точки прицеливания – мишени;
* Способность к своевременному переключению и сосредоточению зрения на одном из перечисленных объектов;
* Способность чётко воспринимать и предвидеть совмещение мушки с точкой прицеливания и её отклонение;
* чёткость видимости объектов прицеливания в течение всего периода стрельбы.

Стрелок должен помнить, что улучшить результат длительным прицеливанием нельзя, так как острота зрения быстро притупляется и глаз не замечает ошибок. Процесс необходимо закончить в течение 10 с.

Также, на точность прицеливания влияют: освещённость, удержание «ровной мушки» при нажиме на спусковой крючок, качество работы спускового механизма.

**Разучивание прицеливания**

**«Показная мушка».** Зажимный барашек скрепляет три пластины, из которых верхняя сделана в виде при­цельной планки, средняя – в виде мушки с намушником. На белом фоне третьей пластины изображено «яб­локо» мишени. Занимающийся должен установить плас­тины так, чтобы положение мушки было правильным от­носительно прорези прицела и мишени, т. е. «ровная мушка», после чего зажать винт.



**«Ручная указка».** Такую «указку» можно изготовить самим. Она представляет собой металлический диск, на котором изображен черный круг с отверстием в центре.

Винтовка закрепляется в станке. В 10 м от винтовки вывешивается лист (экран) белой бумаги. Один стрелок накладывает на него указку и дер­жит ее неподвижно. Учитель, прицеливаясь в черный круг указки, закрепляет винтовку и дает команду «Есть», Держащий указку кончиком карандаша через отверстие делает отметку на экране. Затем занимающи­еся поочередно, не сбивая наводку винтовки, по 3—4 раза, прицеливаясь, восстанавливают положение указки, которая после контрольной наводки была смещена. Прицеливающийся спортсмен дает команды на перемещение указки по экрану. Как только, по его мнению, указка будет наведена правильно, он дает команду «Есть», по которой отмечается очередная точка. После 3-х кратного прицеливания на экране остаются 3 точки. По площади их расположения и удаления от контрольной точки учитель делает выводы о правильности и единообразии прицеливания. Это упражнение можно выполнять с применением мишени. Указку нужно накладывать на ее центр, а от­метки карандаша будут попадать на габариты и оцени­ваться в очках.

**Техника нажима на спусковой крючок**

Нажим необходимо осуществлять таким образом, чтобы он не смещал наведённое в цель оружие. Для этого надо нажимать на спусковой крючок плавно, и в тот момент, когда «ровная мушка» начинает подходить под нижний обрез «яблока» мишени, и окончить его в момент остановки мушки под мишенью.

 Сложность в том, что при прицеливании оружие неподвижным не бывает, оно непрерывно колеблется около точки прицеливания. Поэтому согласованное выполнение действий требует образования навыков, направленных на улучшение координации движений при зрительном контроле за нахождением мушки около точки прицеливания.

 Необходимо правильно охватывать шейку приклада – плотно, но без лишнего усилия, так как мышечное напряжение повлечёт излишнее колебание оружия. Между указательным пальцем и шейкой приклада оставить зазор, чтобы исключить боковые толчки, смещающие оружие.

Условия выполнения нажима: усилие на спусковой крючок прикладывать постепенно, равномерно в течение 1.5 – 2.5 с.; согласованно работать указательным пальцем при нажатии с правильным прицеливанием.

Ошибки:

* дёргание – резкий нажим на спусковой крючок, при котором сбивается наводка. Рывок взаимосвязан с работой других мышц, их напряжением, подёргиванием плеча, давлением всей кисти на шейку приклада, нажатием на спусковой крючок вбок;
* «ловля яблока» - резкое усилие нажима на спусковой крючок когда «ровная мушка» совмещается с точкой прицеливания;
* реакция организма на выстрел: молодой стрелок в ожидании отдачи оружия и громкого звука напрягает мышцы и резко нажимает на крючок. Признаки дёрганья: плохая кучность, нефиксированные, далёкие отрывы (чаще вправо-вниз при стрельбе из винтовки). Тренировку следует проводить стрельбой «вхолостую»;
* затягивание выстрела, когда не хватает воздуха при задержке дыхания, острота зрения вследствие утомления снижается, мышцы утомляются и теряется устойчивость.

В настоящее время разработано много различных упражнений и приёмов для обучения и совершенство­вания стрелковой подготовки, которые можно и нужно применять в процессе занятий.

**Разучивание выстрела**

Стрельба без патронов. Упражнение направлено на отработку всех элементов выстрела: правильной изго­товки, устойчивости оружия, прицеливания, дыхания и спуска.

Стрельба по листу (экрану). Это упражнение дается новичкам с целью сосредоточить внимание на технике производства выстрела.

Стрельба по черному кругу проводится с условиями, как можно меньше выпустить пробоин из круга. Его ди­аметр должен быть больше диаметра мишени,

предназначенной для стрельбы на данную дистанцию. Это промежуточное упражнение между стрельбой по эк­рану и стрельбой по мишени.

Стрельба на кучность. В тренировке стрельбы по ми­шени на кучность необязательно пристреливать оружие, совмещая среднюю точку попадания с центром мишени.

Пробоины могут быть и несколько в стороне от черного «яблока» мишени или даже в «молоке». Важно, чтобы площадь их рассеивания была небольшая и приближа­лась к диаметру черного «яблока». Стрельба на кучность дает возможность от­влечь от мыслей о результате и сосредоточиться только на технических действиях.

Стрельба на совмещение СТП ведется сериями. В каждой серии определяется своя СТП. После второй серии определяется удаленность средних точек попа­дания друг от друга. Значительная удаленность СТП разных серий говорит о разной изготовке, не­умении стрелка контролировать свои действия.

Перечисленные упражнения применя­ются в начале обучения. Однако и опытным стрелкам целесообразно время от времени возвра­щаться к ним.

Совершенствование в производстве меткого выстрела при различном временном режиме и условиях стрельбы

«Стрельба по десяткам». Побеждает тот, кто затра­тит меньше выстрелов для поражения пяти десяток (или пять попаданий в «яблоко» мишени).

«Стрельба сериями». Дается общее задание, т. е. ко­личество попаданий в «яблоко» ми­шени и количество серий и выстрелов. Например, 4 серии по 5 выстрелов. Если в одной серии спортсмен не добрал попаданий, то в следующей он обязан наверстать упущенное, чтобы выполнить задание. Осмотр мишени после каждой серии. В том же уп­ражнении можно давать задание и по времени стрель­бы.

Стрельба с выбыванием проигравшего проводится внутри группы с четным количеством участников. Количество выстрелов оговаривается. Все разбиваются на пары (жеребьевкой). За­тем соревнуются победители пар, пока не определится победитель.

Поощрение первого и последнего выстрелов, за кото­рые дается двойное количество очков.

Стрельба в состоянии эмоциональной напряженно­сти. Дается задание (например, 20 выстрелов по 10 ле­жа и стоя). Свободные стоят сзади и вслух обсуждают изготовку, обработку спуска и возможный результат стрельбы.

Кроме этих упражнений, целесообразно применять в процессе тренировки задания, направленные на уменьшение времени пребывания на огневом рубеже, например неожиданно сокращать время на стрельбу (торопить) или увеличивать темп стрельбы в отдельных сериях, затрачивая на 5 выстрелов 30—40 с.

Стрельба по откидывающейся мишени.

В момент попадания пульки шайба окидывается назад, открывая отверстие. Такое упражнение всегда выполняется с эмоциональным подъемом и позволяет видеть результат стрельбы сразу.

**Дыхание при стрельбе**

 От постановки дыхания зависит не только результат каждого выстрела, но и успешное выполнение упражнения в целом. Неправильное дыхание отрицательно сказывается на результатах стрельбы, но и на общем состоянии организма стрелка.

 Человек без особого труда может задержать дыхание на 12 – 15 с. Но, как показывает практика ведущих стрелков, перед выстрелом нужно сделать 2 -3 вдоха и выдоха. Это обеспечит регулярный отдых между выстрелами и предохранит организм от кислородного голодания и наступления преждевременной усталости. Затем произвести почти полувыдох, постепенно задержать дыхание. С самого начала обучения следует рекомендовать стрелку задерживать дыхание на небольшом вдохе. Уточняя свою изготовку и прицеливание, он должен свободно дышать, затаивая дыхание лишь на короткие моменты, чтобы проверить правильность положения и прицеливания. Для правильного, спокойного выстрела достаточно затаить дыхание на 6 – 10 с. Если стрелок затрачивает на это больше времени, необходимо выяснить, что заставляет его так делать. Выяснив причину, постараться устранить её методом целенаправленных тренировок.

**Методика отбора стрелков**

Вопрос обновления стрелковой команды, пополнение её новыми членами всегда был одним из основных, от решения которого зависит успех спортивного коллектива.

Отбор желающих заниматься нужно проводить в 2 этапа.

Главная задача 1-го этапа – выявление учащихся, имеющих способности к стрельбе.

Вначале необходимо поставить всех занимающихся в одинаковые условия. Учитывая слабое представление некоторых о стрельбе, одно, два занятия посвятить элементарным теоретическим знаниям. Затем 2 -3 занятия отводится на обучение или восстановление навыков в стрельбе.

Чтобы оценить перспективность стрелка, необходимо знать и подмечать внешние признаки.

Отрицательные признаки: быстрая утомляемость; дрожание оружия при прицеливании и усиление колебаний при выстреле; усиленное сердцебиение; суетливость и отвлекаемость; чрезмерная затяжка или поспешность выстрела; бесконечные жалобы на неудобство оружия, одежды; плохое отношение к занятиям.

Положительные признаки: хорошее физическое развитие и работоспособность; трудолюбие; хорошая координация; способность длительно удерживать позу изготовки; отсутствие заметного дрожания рук и оружия при прицеливании; способность к устойчивому вниманию; вдумчивость и дисциплинированность.

Опыт показывает, что чаще всего наряду с положительными качествами у занимающегося имеется ряд отрицательных.

Противопоказанием может быть явная неуравновешенность, резкая смена настроений, невыдержанность и, как следствие, недисциплинированность. Такой стрелок ищет всегда внешние причины неудач.

Большое внимание при отборе нужно обращать на кучность стрельбы. Она указывает на единообразие в прицеливании и, в какой-то степени на уравновешенность.

На 2-ом этапе предусматривается продолжение обучения и совершенствование его специальной стрелковой подготовки по разработанной программе и в усложнённых условиях.

**Заключение**

Теория физического воспитания учит, что узкая спор­тивная специализация должна проходить на базе все­стороннего физического развития. Чем шире круг трени­ровочных средств, разнообразнее занятия, тем легче ов­ладевать избранным видом спорта. Поэтому стрелок должен стремиться разнообразить отдельные стрелко­вые приёмы. Двигательный навык, выработанный в од­нообразных условиях в процессе «натаскивания», может легко нарушиться, если условия вдруг внезапно изме­нятся. Во избежание этого, совершенствуя свою стрел­ковую подготовку, он должен в процессе заня­тий в определённое время и в необходимом объёме при­менять различные стрелковые упражнения.

Надёжная точная стрельба в соревнованиях зависит от уровня специальной стрелковой подго­товки, т. е. от прочных стабильных технических навы­ков, овладеть которыми можно лишь при последова­тельном обучении с применением специальных подво­дящих подготовительных упражнений.

В начальный период подготовки учителю необходимо создавать облегчённые условия для обучения и совер­шенствования стрельбы, тщательно отраба­тывать отдельные элементы выстрела, добиваться проч­ности изученных действий и только после этого услож­нять упражнения. В конечном счёте, это обеспечит ус­тойчивые навыки и будет способствовать росту спор­тивных результатов.