

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Старкова Юлия Алексеевна

студент юридического института, Южно-уральский государственный институт, РФ, г. Челябинск

Поспеев Константин Юрьевич

научный руководитель, доцент, канд. пед. наук, Южно-уральский государственный институт, РФ, г. Челябинск

Аннотация. в данной статье анализируются необходимые стрелковые навыки, которые формируются как на дисциплине «Огневая подготовка», так и на «Физической подготовке». Также подлежит анализу психологическая подготовленность стрелков при выполнении упражнений при стрельбе из пистолета.

Ключевые слова: огневая подготовка, стрельба, упражнения, стрелковые навыки, физическая подготовка, психологическая подготовка.

В процессе освоения учебных дисциплин у студентов возникает множество проблем. Не является исключением и такая дисциплина как «Огневая подготовка». В процессе выполнения упражнений стрельбы из пистолета немаловажными аспектами являются как физическая, так и психологическая подготовка. Мало какие учебные учреждения уделяют данному факту должное внимание.

Первоначальный практический опыт с данной дисциплиной студенты получают при выполнении упражнений стрельбы из пистолета с различных дистанций, разным количеством патронов, но обязательно без учёта временного показателя. Данный вид упражнений хорошо подходит для тренировки стрельбы в условиях, не создающих психологическое напряжение и давление на стрелка. То есть, у стреляющего есть время правильно выделить цель, принять правильную, удобную стойку, вынести оружие, прицелиться и сделать точный выстрел, при этом не «сорвать» спусковой крючок. Посредством данного упражнения студенты формируют такие стрелковые навыки как, стрелковая стойка, хват и вынос оружия, меткость и другие.

При выполнении упражнений стрельбы из пистолета начинающие стрелки в большинстве случаев испытывают стресс, что напрямую сказывается на количестве попаданий в мишень и кучности попаданий, в связи с этим они должны быть эмоционально подготовлены к выстрелам. Эмоциональная устойчивость обеспечивается хорошим психологическим климатом, который формируется при психологической подготовке. На психологической подготовке, преподавателю или тренеру необходимо проработать со стрелком сложные для психики ситуации. На стрельбу у организма человека может быть две реакции: возбуждение, которое чаще всего положительно сказывается на результатах стрельбы и, противоположная реакция, апатия, которая соответственно вызывает противоположный результат. В связи с этим, преподавателю или тренеру, необходимо правильно настроить стрелка на стрельбу, к каждому нужен индивидуальный подход, так как все люди разные.

Также, при выполнении упражнений при стрельбе из пистолета важна физическая подготовленность. На дисциплине «физическая подготовка» студенты сдают различные нормативы, выполняют разные упражнения, которые способствуют формированию первоначальных стрелковых навыков.

Примером норматива, который сдают студенты, является челночный бег 10х10. Посредством данного упражнения у стрелка формируется такое важное качество, как координация, быстрота, реакция и так далее.

Также физическим упражнением, посредством которого формируются стрелковые навыки, являются различные виды планок. С помощью обычной планки формируется статика, которая оказывает прямое влияние на количество и кучность попаданий. Планка стоя на кулаках, кулаки перед солнечным сплетением. С помощью данного упражнения также формируется статику и укрепляется лучезапястный сустав, который оказывает важное влияние на неподвижную хватку пистолета.

Неотъемлемой составляющей частью, формирующей выдержку, является кросс. Посредством преодоления длинных дистанций вырабатывается выносливость, которая способствует длительное время выдерживать разного рода нагрузки на организм стрелка.

Ещё, стрелковые навыки можно развить и при изучении самой дисциплины «огневая подготовка». Для формирования и совершенствования навыков стрельбы, преподаватели дисциплины «Огневая подготовка», а также тренера, рекомендуют выполнять различные упражнения на статику, на общую физическую подготовленность и так далее.

К таковым упражнениям относится работа с пистолетом Макарова «в холостую». Посредством холощения происходит образование, развитие и закрепление стойки, из которой стрелок выполняет упражнение, хвата оружия, от которого зависит количество попаданий в мишень и их кучность, единообразный вынос оружия, что позволяет уменьшить время при изготовке к стрельбе и другие немаловажные факторы, влияющие на качество стрельбы в целом. К данной группе упражнений относится и длительное удержание пистолета с прицеливанием. Стрелок производит изготовку к стрельбе, выносит пистолет, прицеливается и удерживает его в направлении мишени, при этом важно акцентировать внимание на том, чтоб мушка с целиком были совмещены. И другие немаловажные упражнения.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно утверждать, что для начинающих стрелков немаловажным предметом является не только огневая подготовка, но и физическая, посредством которой формируются первоначальные стрелковые навыки. А также для более точного и кучного попадания необходим положительный эмоциональный настрой стрелка.

Список литературы:

1. Психологическая подготовка стрелка.

URL:http://kartash.ru/articles/clause/fire_preparation/24.html. (дата обращения: 09.12.2020 г.)

2. Физическая подготовка стрелка. URL: <http://voenchel.ru/index.php?newsid=2418> (дата обращения 08.12.2020 г.)

3. Взаимосвязь огневой и физической подготовки. URL: <https://e-koncept.ru/2017/771201.htm> (дата обращения 08.12.2020 г.)