

Афиногенов Тимофей Петрович

старший преподаватель кафедры
тактико-специальной огневой
и физической подготовки
Владивостокского филиала Дальневосточного
юридического института МВД России
тел.: (4232) 20-00-85

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ
В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ
ИЗ ПИСТОЛЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНАЖЕРНОГО СТЕНДА**

Аннотация:

В статье рассматривается методика подготовки спортсмена по практической стрельбе из пистолета на основе использования тренажерного стенда, создающего обучающую среду для совершенствования специальных способностей обучаемого.

Ключевые слова:

спортсмен, практическая стрельба, точность, скорость, движение, тренировка.

Afinogenov Timofey Petrovich

Senior Lecturer of the Tactical and Special Fire
and Physical Training Department,
Vladivostok Branch of the Far East Law
Institute of the Ministry of
Internal Affairs of Russia
tel.: (4232) 20-00-85

**PRACTICAL PISTOL
SHOOTING TRAINING
USING AN EXERCISE BENCH**

The summary:

The article describes the athletes training technique of the practical pistol shooting, using an exercise bench which creates a learning environment to improve student's special abilities.

Keywords:

athlete, practical shooting, accuracy, speed, movement, training.

В настоящее время стало уделяться большое внимание такому новому, динамично развивающемуся спорту, как «практическая стрельба» [1], по которому в настоящее время установлены нормы, требования и условия их выполнения [2].

С развитием практической стрельбы стали появляться упражнения, позволяющие спортсмену поражать мишени в движении, перемещаясь в следующую стрелковую позицию. Стреляя в движении, стрелок выигрывает время, а значит, улучшает результат. В последние годы на соревнованиях МКПС 60–70 % мишеней на упражнениях расположены так, что их можно поражать в движении, получая преимущество. Поэтому стрелять в движении приходится больше, чем в статической позиции [3, с. 201].

Отсюда и низкий результат, показываемый в соревнованиях по практической стрельбе, в определенной степени обусловленный отсутствием соответствующей эффективной методики подготовки с применением современных электронных систем обучения и принципа срочной информации.

Идея методического принципа срочной информации [4] заключается в сопоставлении реальных параметров выполненного движения, объективно измеряемых приборами, с их субъективной оценкой или анализом. Доказано, что наглядный результат такого сличения повышает эмоционально-моторное выполнение движения.

Решение цели управления – достижение планируемых перестроек системы действий – невозможно без получения информации (наличия обратной связи, которая соприкасается с мотивацией и активизацией обучения, реализующей контроль и самоконтроль). Необходимо иметь и определенные программы воздействий, направленные на формирование тех параметров техники, при изменении которых объект управления (совершенствуемое движение) переходит в новое, качественно лучшее состояние [5].

Предлагаем совершенствовать процесс подготовки стрелка в практической стрельбе из пистолета на основе использования тренажерного стенда, создающего обучающую среду для совершенствования специальных способностей спортсмена.

Опрос специалистов и спортсменов-стрелков о значимости способностей в практической стрельбе показал, что наибольший вклад в спортивный результат имеют такие факторы, как точность стрельбы и скорость выполнения упражнения.

Выявленные факторы позволяют в дальнейшем разрабатывать пути целенаправленного совершенствования учебно-тренировочного процесса для достижения спортивного мастерства.

С целью интенсификации тренировочного процесса, направленного на совершенствование действий спортсменов-стрелков в движении, а также для создания искусственной управля-

ющей среды, в условиях которой спортсмену поступает информация об эффективности его двигательной деятельности и моделируются различные условия, мы предлагаем использовать разработанный нами тренажерный стенд «Имитатор».

Он состоит из «беговой дорожки» для создания определенной скорости перемещения и нагрузки; информационного поля (видеопроектор с экраном) на котором в виде виртуальных образов отображаются приближающиеся в зависимости от скорости, задаваемой «беговой дорожкой», мишени, либо моделируется игровая ситуация. И видео-регистратора с компьютером, для анализа выполненных действий.

Стенд позволяет эффективно использовать время тренировки в виде виртуальной практической стрельбы, производимой в движении по приближающимся и перемещающимся мишеням. В условиях, создаваемых тренажерным стендом, можно многократно (в пять и более раз, чем обычно) повторять определенные ситуации. Таким образом, значительно увеличиваются возможности совершенствования техники движений, создается новая ритмо-темповая структура целостного стрелкового упражнения.

В качестве управляющих воздействий для стрелков подается срочная информация: звуковая для создания рационального ритма и визуальная, ориентировочная в виде образов, которая поступает спортсменам в момент выполнения стрельбы по «приближающимся» мишеням (экспресс-информация). В условиях тренажерного стенда создается искусственная среда, моделирующая соревновательную деятельность стреляющего. Задается скорость движения ленты беговой дорожки, которая соответствует соревновательной скорости перемещения стрелка в реальных условиях. В сериях попыток реализуется принцип доступности и постепенности предъявляемых требований.

В момент выстрела осуществляется его «озвучивание» и визуальный контроль попадания, либо поражения цели. Данный методический прием используется для реализации дидактического принципа «наглядности».

После завершения упражнения стрелку предлагаются результаты выполненного им движения по объективной информации об эффективности действий. Методический прием был направлен на реализацию дидактических принципов «наглядности» и «сознательности», при его использовании решались следующие задачи: постепенное увеличение скорости «перемещения» и повышение точности стрельбы, приближение испытуемых к заданной эталонной модели стрелка более высокого уровня.

Проведенные экспериментальные исследования позволили выявить эффективность использования специальных условий и воздействий, создаваемых тренажерным стендом в тренировочном процессе, что позволяет определить пути последовательного применения их в подготовке спортсменов.

Создание управляющих искусственных условий с применением срочной информации позволили создать эффективную обучающую среду и разработать технологию совершенствования действий в практической стрельбе, которая последовательно включает в себя три этапа, с характерными для каждого из них целями, задачами, системой средств и методов совершенствования действий в практической стрельбе.

На первом этапе реализация двигательных заданий осуществляется с использованием тренажерного стенда «Имитатор» и направлена на улучшение техники базовых стрелковых действий, приближенной к эталонной модели, для создания более совершенного двигательного действия. Выполняются различные простые упражнения с изменением скорости движения, а также размера, цвета и вида мишеней.

На втором этапе проводится оптимизация процесса совершенствования стрелковых действий. Методом многократного выполнения исключаются лишние движения, наличие которых не влияет на качество стрельбы, а только увеличивает время выполнения упражнения. С целью направленной оптимизации двигательной деятельности нами выбраны образные игровые информационные модели ситуаций действия, а также звуковое сопровождение «выстрела». Используется прием ритмического лидирования.

На третьем этапе с целью интенсификации двигательных действий для выхода на более высокий квалификационный уровень применяется управляющее воздействие, основанное на срочной информации о точности и времени выполнения стрелкового упражнения. Информация подается спортсмену в образном, цифровом и звуковом виде. Упражнения выполняются, с заданием на достижение больших значений спортивной результативности.

Разработанная нами технология совершенствования действий в практической стрельбе с использованием искусственной управляющей среды позволяет, за сравнительно короткий период времени, сформировать рациональную технику стрельбы, увеличить скорость выполнения упражнений и точность попадания в цель, развить необходимые психомоторные и личностные

качества, тем самым приблизиться к модельным показателям стрелков более высокого спортивного уровня.

Ссылки:

1. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК 2010–2013 гг.).
2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «практическая стрельба» Приказ Минспорттуризма России от 09 февраля 2010 г. № 89.
3. Крючин В.А. Практическая стрельба. Челябинск, 2006.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М., 1975.
5. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1972.

References (transliterated):

1. Edinaya vserossiyskaya sportivnaya klassifikatsiya (EVSK 2010–2013 gg.).
2. Normy, trebovaniya i usloviya ikh vpolneniya po vidu sporta "prakticheskaya strel'ba" Prikaz Minsportturizma Rossii ot 09 fevralya 2010 g. No. 89.
3. Kryuchin V.A. Prakticheskaya strel'ba. Chelyabinsk, 2006.
4. Farfel' V.S. Upravlenie dvizheniyami v sporte. M., 1975.
5. Ratov I.P. Issledovanie sportivnykh dvizheniy i vozmozhnostey upravleniya izmeneniyami ikh kharakteristik s ispol'zovaniem tekhnicheskikh sredstv: avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk. M., 1972.