



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ПО СТРЕЛЬБЕ

Кривцов А.С.

Возрождение сдачи нормативов ГТО в России имеет огромное значение для популяризации физической культуры и спорта у населения. Включение в комплекс ГТО нормативов по стрельбе показало активность граждан к этому виду тестирования. Огромное количество выполняющих нормы ГТО с большим удовольствием выбирают стрельбу, хотя этот норматив не является обязательным [2]. Введу этого, мы предлагаем ввести в обязательные испытания стрельбу из пневматической винтовки. Но методика выполнения этого теста еще не до конца откорректирована. Поэтому мы предлагаем закрепить в методических рекомендациях подробное описание выполнения стрельбы и результатов, адаптированных для каждой ступени сдающих нормативы по стрельбе.

Для лучшей подготовки и оценки сдачи нормативов по стрельбе необходимо разрешить использование специальной подставки при выполнении нормативов комплекса ГТО (в пулевой стрельбе существует стрелковое упражнение ВП-1, которое разрешает использование упора для винтовки при стрельбе сидя), разрешить использование любых типов пневматических винтовок не противоречащих правилам соревнований по пулевой стрельбе. Нормативы на значки ГТО должны быть разными в зависимости от выполнения стрельбы с использованием упора для винтовки или без упора с опорой локтей о стол. Также количество выбитых очков должно зависеть, с какого оружия выполняет стрельбу испытуемый (из винтовки с открытым прицелом (переломного типа) или с использованием диоптрического прицела масса которых ограничена



5500 гр.). Например, если спортсмен выполняет стрельбу из пневматической винтовки переломного типа (ИЖ-38) или подобных, мы предлагаем использовать это оружие на дистанции только 5 метров, а для 3 и 4 ступени сидя с опорой винтовки на подставку. Это объясняется тем, что подобные винтовки практически не поддаются регулировки прицельного попадания, а также они имеют меньший вес (до 3500 гр.) [5]. У этих винтовок более сильная отдача от выстрела и не большая компрессионная камера.

Мы предлагаем разрешить использование подставки для винтовки только для 3 и 4 ступени комплекса. Остальные ступени должны сдавать норматив, удерживая оружие руками (с опорой локтей о стол).

Использование при стрельбе стойки (в положении стоя) мало эффективно и сложно выполняемо, поэтому необходимо отказаться от этой формулировки. Нами было опрошено в беседах множество специалистов и тренеров различной квалификации по вопросу тестирования спортсменов. На основании опроса мы смогли разработать нормативные характеристики для сдачи тестирования по стрельбе для разных ступеней комплекса ГТО. В отличии от первично предложенных результатов тестирования и характера использования упражнения мы попытались оптимизировать выполняемые упражнения из различных видов оружия.

В таблице 1 мы представили примерные нормативы для выполняющих стрельбу в рамках комплекса ГТО для всех ступеней.

Виды испытаний норм ГТО по стрельбе для разных возрастных ступеням



Таблица 1 – Примерные нормативы для выполняющих стрельбу в рамках комплекса ГТО для всех ступеней.

Виды испытаний (тесты)	Нормативы						
	Возрастная ступень	Бронзовый знак		Серебряный знак		Золотой знак	
		Винтовка масса не более 3500 гр	Винтовка масса не более 5500 гр	Винтовка масса не более 3500 гр	Винтовка масса не более 5500 гр	Винтовка масса не более 3500 гр	Винтовка масса не более 5500 гр
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, (для 3 и 4 ступени разрешено использовать подставку); дистанция 5, 10 метров	3	15	25	20	30	25	35
	4	20	30	25	35	30	40
	5	20	30	25	35	30	40
	6	20	30	25	35	30	40
	7	20	30	25	35	30	40
	8	-	-	-	-	-	40
Стрельба из пневматической винтовки с использованием тренажера СКАТТ из положения сидя с опорой локтей о стол, (для 3 и 4 ступени разрешено использовать подставку); дистанция 10 метров	3	-	30	-	35	-	40
	4	-	35	-	40	-	45
	5	-	35	-	40	-	45
	6	-	35	-	40	-	45
	7	-	35	-	40	-	45
	8	-	-	-	-	-	45
9	-	-	-	-	-	45	



Для 3 ступени, если стрельба выполняется из пневматической винтовки с открытым прицелом массой не более 3500 гр. стрельбу необходимо проводить на дистанции 5 м сидя с использованием упора для винтовки, если стрельба выполняется из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом массой не более 5500 гр. стрельбу необходимо проводить на дистанции 10 метров сидя с использованием упора для винтовки и опорой локтей о стол [1, 6].

Для 4 ступени, если стрельба выполняется из пневматической винтовки с открытым прицелом массой не более 3500 гр. стрельбу необходимо проводить на дистанции 5 м сидя с использованием упора для винтовки, если стрельба выполняется из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом массой не более 5500 гр. стрельбу необходимо проводить на дистанции 10 метров сидя с использованием упора для винтовки [3].

Для всех остальных ступеней если стрельба выполняется из пневматической винтовки с открытым прицелом массой не более 3500 гр. стрельбу необходимо проводить на дистанции 5 м сидя без использования упора для винтовки (с опорой локтей о стол), если стрельба выполняется из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом массой не более 5500 гр. стрельбу необходимо проводить на дистанции 10 метров сидя без использования упора для винтовки (с опорой локтей о стол) [2].

В стрельбе из пневматической винтовки и использованием тренажера СКАТТ нормативные требования должны быть немного выше. Это обусловлено более легкой и точной корректировкой стрельбы. Корректировка стрельбы производится в компьютерной программе. После трех пробных выстрелов спортсмен наглядно на мониторе видит среднюю точку попадания и перетаскивает хороший выстрел в центр мишени. Компьютер запоминает регулировку и сам пристреливает оружие в центр



мишени. На мониторе программы СКАТТ наглядно видна траектория удержания оружия в мишени и характеристика выстрела. Как правило, траектория удержания оружия перед выстрелом отображается зеленым цветом, траектория удержания оружия за 1 секунду до выстрела желтым цветом, а траектория удержания оружия после выстрела отображается красным цветом [4]. Подготовленный спортсмен или инструктор с легкостью может определить какой выстрел был сделан правильно и откорректировать стрельбу, основываясь на правильном выстреле. Это предостерегает от ошибочных поправок. В реальной стрельбе по мишеням с использованием пневматических пуль испытываемый чувствует отдачу оружия после выстрела, слышит звук выстрела, что является раздражителем для спортсмена.

Для успешной сдачи норматива по стрельбе в комплексе ГТО мы рекомендуем пройти подготовку в стрелковой секции. При приеме в секцию все желающие должны получить допуск врача к занятиям стрельбой. После этого со спортсменами проводится инструктаж о мерах безопасного обращения с оружием на спортивно-стрелковых объектах. Все обучающиеся расписываются в журнале по мерам безопасности. На первых занятиях тренер рассказывает о устройстве оружия, о правильных действиях при выполнении выстрела. Примерно на 2 занятии спортсмены пробуют выполнить выстрел в холостую, в конце занятия можно сделать 3-5 выстрелов с пулькой. При отработке выстрела на первых занятиях используют подставку, что облегчает прицеливание и выполнение выстрела. Использование подставки предостерегает от неправильно сделанного выстрела (поддавливание мишени и дерганье пальца на спусковой крючок). Тренер внимательно следит за всеми фазами выстрела спортсмена и делает замечания. Первая фаза заключается в изготровке для стрельбы. Спортсмен должен удобно сесть на стул, расположить на столе



локти. Винтовка должна лежать посередине подставки. Касаться грудью стола разрешается. Это дает преимущество в стабильной и неподвижной изготовки. Вторая фаза прицеливания. В ней необходимо навести мушку на мишень и проверить «ровную мушку». В открытом прицеле мушка «пеньковая», в диоптрическом почти всегда «кольцевая». Так же очень важно проверить грубую изготовку. При стрельбе мышцы рук и плечо стрелка должны быть расслаблены. Удержание оружия происходит правой (левой для левши) рукой за рукоятку винтовки. Необходимо следить за плотно прижатым прикладом в плече. Спортсмен прицелившись в мишень закрывает глаза и делает 2-3 вдоха и выдоха. Затем он открывает глаза и смотрит куда направлена мушка. Если мушка направлена выше мишени он немного сводит локти уже, чтобы она опустилась в мишень. Если мушка смотрит ниже мишени, разводит локти шире. Если мушка смотрит вправо, необходимо переместить все тело в право, если мушка прицелена в лево переместиться влево. После проверки грубой изготовки следует фаза дыхания. При прицеливании необходимо смотреть на мушку и при вдохе она должна уходить вниз от мишени, а при выдохе подниматься на нее. Окончательное прицеливание происходит после 2-3 полувыдоха [5]. Затем спортсмен задерживает дыхание проверяет точность прицеливания и давит на спусковой крючок. Нажатие на спуск необходимо делать первой фалангой указательного пальца и оно должно быть медленным и плавным. После выстрела спортсмен не перестает целиться 2-3 секунды удерживая мушку в мишени. Это позволяет избежать срыва прицеливания в момент выстрела.

Подготовку к сдаче стрельбы в рамках комплекса ГТО необходимо проводить примерно, в течение одного месяца. Возможно, за это время начинающий спортсмен захочет и дальше заниматься стрельбой и покорять вершины спорта на соревнованиях различного ранга!



Список литературы.

1. Восковский С.А. Кроссовый бег, как альтернатива нормативу «Бег на лыжах» при сдаче комплекса ГТО / С.А. Восковский // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 6 (8). – С. 6-11.
2. Ильин А.В. Оценка уровня знаний студентов о требованиях к нормативу «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в комплексе ГТО / А.В. Ильин, А.С. Грачев // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 3 (5). – С. 39-43.
3. Крамской С.И. Анализ отношения учащихся к занятиям физической культурой и сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» / С.И. Крамской, А.С. Грачев, И.С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. - 2016. - Т. 8. - С. 105-112.
4. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации // С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский // Белгород, 2015. – 58 с.
5. Пугачев А.В., Володина И.С. Оценка качества выполнения отдельного выстрела с помощью компьютерной установки "СКАТТ". Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК МГАФК. – Воронеж, 2000. – 12 с.
6. Пулевая стрельба : пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А. Тышлером; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 2005. – 246 с.

Сведения об авторе:

**Кривцов Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова
79155609177@yandex.ru**