

При работе с электронным тренажером преподаватель ставит перед курсантами конкретную задачу: на фоне колебания ствола правильно нажимать на спусковой крючок.

Задачей стрелка является четкая согласованность в работе различных анализаторов. В первую очередь это координированная работа мышц и способность тонко дозировать усилия при нажатии на спусковой крючок. У стрелков разного уровня подготовки при прицеливании колебания ствола оружия неодинаковы. У новичков колебания быстрые и хаотичные, а у стрелков, имеющих подготовку, – плавные и замедленные. Следует отметить, что каждый стрелок имеет определенные направления колебаний. У одних они больше по вертикали, у других – по горизонтали. Для их уменьшения можно рекомендовать движения стволом оружия в указанных направлениях:

- по замкнутой линии символа бесконечности, вытянутого по вертикали или горизонтали;
- по перекрестию в вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- по кругу разного диаметра.

Указанные линии наносятся на белый лист бумаги и вставляются вместо мишени электронного тренажера «СКАТТ».

Размеры линий могут быть разными и зависят:

- от степени подготовленности стрелка;
- периода подготовки стрелка;
- индивидуальных особенностей личности.

Данные упражнения помогают научить стрелка управлять своими движениями и тонко их дифференцировать.

После этого к указанным действиям добавляется нажим на спусковой крючок. Нажим необходимо осуществлять так, чтобы оружие не смещалось на наведенную цель. Для этого сотруднику необходимо нажимать на спусковой крючок без рывков, плавным движением. С момента поднятия оружия палец начинает выжимать свободный ход и, не ускоряясь, продолжает обрабатывать рабочий ход при положении «ровной мушки», чтобы в районе прицеливания плавно дожимать спуск. Осуществлять движения нажатия необходимо первой фалангой указательного пальца или первым суставом. Нажатие на спусковой крючок осуществляется прямо – назад, чтобы палец двигался вдоль оси канала ствола. Если же палец будет нажимать на спусковой крючок под углом, это может привести к неравномерному, скачкообразному движению пистолета, что приводит к отклонению пули от цели.

В заключение следует отметить, что использование тренажера «СКАТТ» при обучении стрельбе является неотъемлемой частью педагогического процесса. Оно выражается в постановке корректирующих задач, указаний, инструкций и т. д. и имеет своей целью направить действия курсанта на исправление конкретных недостатков в выполнении движений, формирование навыков сознательного контроля и специфических механизмов самоуправления и саморегулирования движений.

УДК 796/799

О.В. Хижевский

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе жизнедеятельности человек находится во взаимосвязи со всеми элементами своей среды обитания, которая включает в себя следующие виды деятельности: двигательную, самообслуживание, семейно-бытовую, воспитательную, учебную (учеба является сложным умственным трудом), трудовую (общую и специализированную), культурно-досуговую, сексуально-половую, общественно-коллективную, волонтерскую, а также три специфических вида деятельности: музыкально-театрально-художественную, спортивную, научно-исследовательскую, которые связаны с врожденной предрасположенностью и специфическим трудом для раскрытия природного таланта.

Жизнедеятельность организма поддерживается биологическими процессами, состоящими из некоторого числа химических, физико-химических и электрохимических реакций, обуславливающих трансформацию их элементов.

Индивидуальный успех в жизнедеятельности человека в первую очередь зависит от его жизнеспособности, которая определяется общей и специальной работоспособностью, адаптацией к окружающей среде (социальной, психологической, физической) и способностью к восстановлению после нагрузок (умственной, физической, эмоциональной), т. е. полноценным здоровьем.

Работоспособность – возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью. Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов:

физиологические – состояние здоровья и функциональная подготовленность (тренированность), половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.;

физические – факторы, воздействующие на организм через органы чувств: атмосферное давление, температура, шум, освещенность рабочего места и др.;

психологические – самочувствие, настроение, мотивация.

Уровень физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером утомления, т. е. состоянием, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов в организме.

В любом случае итогом утомления является снижение эффективности работы, ее продуктивности. Известно, что человек, имеющий более высокую разностороннюю физическую подготовленность, может более продолжительное время, более интенсивно выполнять одно и то же учебное или производственное задание.

Работоспособность развивается в первую очередь под влиянием двигательных воздействий. Если последние дозируются так, что дают тренировочный эффект, т. е. способствуют развитию, укреплению или сохранению двигательной подготовленности, то мы говорим о тренировочной нагрузке.

Основой роста уровня двигательной подготовленности является тренирующий эффект физических упражнений и адаптация организма к двигательной нагрузке у занимающихся.

Специалисты в области двигательной активности считают, что для того чтобы знать, как эффективно строить учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию, необходимо определить, что и как следует тренировать. В этом и заключается основа двигательной подготовленности человека. Из множества факторов, влияющих на конечный результат уровня психофизического состояния, следует выделить четыре взаимно обуславливающих фактора:

факторы, от которых зависят результаты улучшения психофизического состояния студентов;

степень важности каждого из факторов, характеризующих психофизическое состояние;

динамика двигательной подготовленности за время занятий в вузе с учетом направленности учебно-тренировочного процесса и исходного уровня психофизического состояния изучаемого контингента;

материал, включаемый в учебно-тренировочный процесс (средства, методы, нагрузка и режимы ее выполнения).

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих разворачиванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Вышеперечисленное имеет важное значение для формирования и поддержания полноценного здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта формирования полноценного здоровья. Какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта – повышение общей работоспособности и улучшение физического состояния в целом. Это положение является отправным, обязывает планировать и регулировать функциональную нагрузку в строгом соответствии с возможностями организма каждого занимающегося, способствовать развитию у обучающихся высокого уровня адаптации к мышечным напряжениям.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта, занимаясь физическими упражнениями, можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

УДК 623.5

В.В. Царь

ХВАТ ПИСТОЛЕТА КАК ОСНОВА СТРЕЛЬБЫ

Стрельба из короткоствольного огнестрельного оружия характеризуется большим разнообразием выполняемых упражнений и явно выраженной специализацией, но прежде всего следует ознакомиться с общими основами стрельбы. Допустим, одно из упражнений при внешнем знакомстве вам понравилось больше других, и вы захотели добиться в нем успеха, но если вы попытаетесь его выполнить, предварительно не усвоив правильных принципов базовой техники стрельбы из пистолета, вас ждет жестокое разочарование, и вы быстро освободитесь от иллюзий.

Перед выстрелом нужно принять правильную изготровку. Изготровка должна быть устойчивой, тело не должно быть напряжено, а пистолет должен быть естественно и безо всяких дополнительных усилий направлен в сторону мишени. Положение, которое при этом занимают ноги, туловище, руки, голова, и есть изготровка, а изготавливаться нужно перед каждым выстрелом. Нет никаких раз и навсегда заданных и единых для всех методик для построения идеальной изготровки – вы сами должны найти такую изготровку, которая в наибольшей степени соответствует особенностям вашего телосложения и физическим данным.

Перед тем как прицелиться, нужно правильно взять в руку пистолет. Разнообразие форм рукояток в наше время столь велико, что этому вопросу можно посвятить отдельную книгу. Несмотря на появившиеся в последнее время усовершенствования конструкций пистолетов, рукоятка конкретного типа может удовлетворить только очень узкий круг стрелков по той простой причине, что не найти двух человек с абсолютно совпадающими формами кисти руки. При правильно выполненной рукоятке точка соединения большого и указательного пальцев лежит на продолжении оси канала ствола, ладонь удобно охватывает рукоятку, с ее поверхностью соприкасаются все части ладони, за исключением указательного пальца. Нижняя часть рамки пистолета (спусковая скоба) должна естественным образом касаться среднего пальца.

Рука воспринимает вес пистолета через рукоятку. Центр тяжести пистолета должен находиться в районе спускового крючка, так что большая часть массы оружия удерживается за счет усилий трех пальцев, охватывающих рукоятку ниже спусковой скобы спускового крючка. Подушечки среднего пальца, безымянного и мизинца должны достаточно мягко прижиматься к рукоятке, при этом нужно контролировать, как пальцы охватывают рукоятку и как они расположены по ее высоте. Мизинец прижимают к рукоятке с меньшим усилием, чем два других пальца. Подвижность указательного пальца ничем не должна быть ограничена, и он ни одной своей точкой не должен касаться рамки или рукоятки пистолета. Большой палец должен быть ослаблен и вытянут вдоль рамки, но ни в коем случае им нельзя нажимать на пистолет; правильно спроектированная рукоятка должна иметь выступ для большого пальца.