Специальные подготовительные упражнения для пулевой стрельбы

Педагог дополнительного образования С.А. Сенин

Отличительной особенностью стрелкового спорта от других видов спорта является то, что стрелок ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой. Отмечено, что длительная монотонная статическая работа, большое количество стартов, необходимость длительного сохранения действий высокой точности требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Средствами специальной физической подготовки в стрельбе являются основные специальные упражнения, т.е. двигательные действия и тренировка в стрельбе, а также специально-подготовительные упражнения- отдельные элементы специализации и упражнения, сходные с ними по форме и характеру воздействия на развитие двигательных качеств.

Направлены на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе.

Включают в себя как упражнения с оружием или отягощением или без них.

Изометрические упражнения:

В практике применяются с усилием либо восемьдесят процентов от максимальной силы длительностью в 4-5 секунд, либо сорок процентов длительностью в 15-20 секунд.

Упражнения повторяются 5-7 раз ежедневно.

Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Вытянуть пальцы с напряжением.
2. Развести их с напряжением.
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать-разжимать кисти в кулак (или сжимание резинового кольца).

5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный палец.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями друг на друга.
8. Кисти на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

При освоении технически сложных элементов стрельбы применяются специальные подготовительные упражнения, т.е. элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Специальные подготовительные упражнения помогают лучше и быстрее осваивать технику и тактику стрельбы, развивать специальные физические и психические качества, так как по своей форме и характеру проявления качеств они сходны с соревновательными действиями стрелка.

В зависимости от направленности специальные подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (способствующие освоению формы, техники движений), и развивающие (направленные на воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д.)

Эти упражнения условно можно разделить на формирующие и развивающие. Формирующие упражнения помогают освоению техники выполнения выстрела. Развивающие совершенствуют физические, моральные и специальные психические качества стрелка. В тренировочном процессе этим упражнениям отведена ведущая роль, и они используются в большом объеме. Перечисленные ниже примеры стрелковых упражнений могут выполняться с патроном и без патрона (в зависимости от поставленных задач, периода подготовленности и т.д.)

Кроме того эти упражнения могут выполняться как в облегченных условиях, так и в усложненных. В первом случае – для выработки чувства уверенности в своих действиях, во втором – проверки качества выполнения действий в экстремальных условиях. В тренировку стрелка включают различные стрелковые упражнения, которые обогащают центральную нервную систему

большим запасом временных связей, разнообразят, укрепляют и повышают стойкость основных двигательных навыков.

К таким упражнениям относятся упражнения, выполняемые без патрона:

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
- длительное удерживание оружия в точке (районе) прицеливания;
- то же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной прицельной линией (для пистолетчиков);
- то же с утяжеленным или облегченным оружием;
- то же с измененной балансировкой оружия;
- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,2 -2 веса оружия) без прицеливания;
- имитация выстрела;
- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп

Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед. Чуть-чуть оторвать от пола одну ногу, слегка согнутую в колене и стоять 15-20 секунд, 5 раз на каждой ноге. Стойка вдоль или поперек бруска (деревянной рейки) на одной или двух ногах в позе изготовки (данное упражнение подходит и для винтовочной группы).

Упражнения при значительном утомлении: длительное удерживание на вису макета оружия или какого-нибудь равного по весу груза. В упражнениях без патрона удерживать ровную мушку и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятный момент, постепенно увеличивая время прицеливания.

Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры: упражнения выполняются с патроном. Стрельба после длительного удерживания оружия (от 20 до 35 секунд). После этого – обработка спуска.

Стрельба по мишени с вырезанными габаритами: вырезается центр мишени («10», «9», «8») в зависимости от задания. (При такой стрельбе отрывы будут видны, а стрелок не сможет заниматься подсчетом очков).

Стрельба с неизвестным количеством патронов: тренер внимательно следит за стволом при выстреле, фиксируя случаи дерганья.

Стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами: после предварительного грубого уточнения изготовки и прицеливания следует прищурить глаза. Мышцы при этом более активно включаются в работу, удерживая тело в устойчивом положении. После того, когда глаза откроются вновь, прилив света будет рефлекторно способствовать оптимальному распределению тонуса мышц, а фиксация взглядом мишени служит как бы опорным ориентиром, способствующим лучшему удержанию оружия под «яблоком». Стрелок предварительно уточняет прицеливание и прищуривает глаза на 4-6 секунд. После того как он их откроет, на протяжении 7-8 секунд устойчивость тела будет выше.

Колебательные движения тела с оружием: перед тем как придать системе «стрелок-оружие» неподвижность, необходимо сделать несколько колебательных движений с оружием в вертикальной или горизонтальной плоскости с постепенным их затуханием. Эти движения требуют попеременной работы мышц- сгибателей и мышц-разгибателей и способствуют лучшему взаимодействию двигательных центров коры больших полушарий. Следовательно, они приводят к более согласованной работе мышечных групп по обеспечению неподвижности системы.

Прицеливание по заданным линиям: крестообразные, кольцевые или спиральные фигуры из белой бумаги различной ширины размещаются на темном фоне на линии мишеней. Стрелок, прицелившись, медленно и плавно перемещает ровную мушку по контуру фигур.

Стрельба с изменением высоты площади опоры и мишеней: высота – 60 см., площадь опоры ограниченная. Условия для прицеливания обычные. На высоте повышается опасность потерь равновесия, мышечный аппарат работает активнее.

Упражнения по тесту «до предела»: стрелок, приняв изготовку и затаив дыхание, удерживает положение ровной мушки в районе прицеливания до

предела (предел определяется стрелком субъективно, а тренером – по резкому увеличению амплитуды колебаний ствола оружия). В процессе такой тренировки накапливается запас устойчивости, а также вырабатывается специальная выносливость.

Стрельба по мишени уменьшенных размеров:

Удерживание оружия после выстрела: после выстрела указательный палец должен еще 2-3 секунды оставаться на месте, стрелок продолжает удерживать оружие с возможно меньшими колебаниями, чтобы не наступило предварительного расслабления мышц.

Упражнения и стрельбы в усложненных условиях: сложные метеорологические условия - сильный ветер, часто меняющаяся освещенность, слабая или сильная освещенность, слишком высокая или низкая температура, атмосферные осадки и т.п.

Правильно освоенные специальные подготовительные упражнения становятся привычными для каждого обучающегося, и это позволяет спортсмену самостоятельно действовать в конкретных ситуациях.

Выявлено, что пулевая стрельба вид спорта, в котором монотонная многочасовая тренировочная нагрузка, выполняемая стрелком при ограниченном восприятии внешних источников информации, нередко оказывает тормозящее, а порой и угнетающее действие на центральную нервную систему, что может повлечь за собой развитие таких неблагоприятных явлений, как переутомление, снижение интереса к занятиям и т.п.

По мнению Цзена Н.В., Пахомова Ю.В., Володиной И.С., А.Я. Корха именно игра является средством снятия монотонности, усталости, повышения эмоциональности тренировочного процесса, развития психологических качеств. Психотехнические игры повышают не только интерес к занятиям стрелковым спортом, а положительно сказываются на развитии психологической выносливости к длительным напряжениям.

Так же следует отметить, что с помощью стрелковых игр можно задавать необходимую тренировочную нагрузку, которая не будет столь утомительной, как если бы она была дана не в игровой форме.

Таким образом, психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Примеры игр:

«Пальцы». Медленное вращение больших пальцев сцепленных рук, один вокруг другого, с поставленной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Упражнение позволяет проследить длительность внимания.

«Дыхание». Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде « начали» мягко следить за дыханием, не управлять дыханием и не нарушать его естественный ход, через 5-15 минут по команде «стоп» прекратить упражнение. Игра способствует развитию сосредоточенности и внимания.

«Лабиринт». Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой. Всего используется три команды. Первая, обозначает вход в лабиринт,- «Прямо!». Дальше «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180º и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях, в это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера.

«Фокусировка». Участвующие удобно располагаются в креслах. Глаза закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки, на указательном пальце правой руки и, наконец, на кончике пальца. Команды подаются с интервалом 10-120 секунд.

«Хромая обезьяна». Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевает их вниманием, говорит: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали» до команды «Стоп». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, хлопнете в ладоши.

«Пульс». Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2-3 минуты ведущий подает команду, перемещающие источник пульсации из одной части тела в другую.