

Педагогические науки

Научная статья
УДК

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА – СПОРТСМЕНА

Дмитрий Сергеевич Семикин¹, Анна Сергеевна Калугина²
Андрей Витальевич Горелик³

¹ Уральский юридический институт МВД России

² Военный учебный-научный центр военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»

³ Сибирский юридический институт МВД России

Аннотация: специальная физическая подготовка стрелка – спортсмена – это весьма трудоёмкий процесс, который подразумевает под собой всестороннее развитие как отдельных групп мышц и органов дыхания, так и общего физического состояния организма. Это исследование позволит разобраться, какие группы мышц наиболее важны при выполнении стрельб и как наиболее эффективно развивать те или иные физические качества, необходимые при стрельбе.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная выносливость, самоконтроль, работа с оружием.

Для цитирования: Семикин Д.С., Калугина А.С., Горелик А.В. Специальная физическая подготовка стрелка – спортсмена [Электронный ресурс] // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России.– 2022.– № 3(17). – С.213–216. – Электрон. текст. дан. (байт). – 60 электрон. опт. диск. (CD-ROM). – Загл. с этикетки диска.

Pedagogical sciences

Original article

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF THE SHOOTER – ATHLETE

Dmitry S. Semikin¹, Anna S. Kalugina², Andrey V. Gorelik³

¹ Military Educational and Scientific Center of the Air Force “Air Force Academy named after. Professor N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin”, Voronezh, Russia

² Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Yekaterinburg, Russia

Abstract: special physical training of a shooter – athlete is a very laborious process, which implies the comprehensive development of both individual muscle groups and respiratory organs, and the general physical condition of the body. This study will help to understand which muscle groups are most important when performing shooting and how to most effectively develop certain physical qualities necessary for shooting.

Keywords: physical training, special endurance, self-control, working with weapons.

For citation: Semikin D.S., Kalugina A.S., Gorelik A.V. Special'naja fizi-cheskaja podgotovka strelka – sportsmena [Special physical training of the shooter – athlete]. *Nauchnyj dajdzhest — Scientific digest*, 2022, no.3, pp. 213— 216.

У стрелков – спортсменов все мышцы можно разделить на три группы:

Мышцы, непосредственно задействованные при стрельбе (мышцы плеч, предплечья, кисти рук). Эти группы мышц лучше оставлять в покое в период близкий к соревнованиям, наиболее эффективно развивать их в начале этапа подготовки;

Мышцы, которые не задействуются при производстве выстрела, но их состояние влияет на состояние самого стрелка (мышцы ног, туловища, шеи). Данные группы мышц можно развивать на протяжении всей подготовки к соревнованиям, за исключением периода близкого к соревнованиям.

Мышцы, не влияющие ни на качество выстрела, ни на состояние стрелка, стрелок развивает не специализировано, занимаясь общей физической подготовкой самостоятельно.

Перед соревнованиями нельзя развивать ни мышцы первой группы, ни мышцы второй, нужно подобрать занятие, которое не будет сильно нагружать физическое состояние стрелка, но при этом улучшает его самообладание и контроль над телом. В качестве подходящих средств развития общей физической подготовки можно выделить ходьбу и йогу.

Ходьба, при правильном подборе дистанции, темпов движения и профиля местности, может положительно влиять на организм в целом, а также повышает концентрацию и даёт спортсмену возможность лучше чувствовать свой организм.

Йога – комплекс упражнений, не сильно нагружающий мышечную систему человека, это скорее занятие для достижения более высокого уровня самоконтроля. После занятий йогой стрелки – спортсмены намного проще принимают положения изготровки, их внимание становится более сконцентрированным, а благодаря высокому уровню самообладания они могут за-

метно дольше прицеливаться, игнорируя напряжение мышц, которое создает нестабильное положение и выбивает стрелка из состояния равновесия.

Развитие и контроль над мышцами является приоритетной задачей, которую ставят перед собой спортсмены, выбирая физические упражнения. Это позволяет дольше сохранять устойчивость и вовремя откладывать выстрел. Можно тренироваться благодаря позе изготовления с макетом оружия или же непосредственно занятиями с оружием.

Если рассматривать специальную подготовку стрелков с точки зрения физических качеств, то можно выделить различные упражнения для каждого вида:

Сила. Для развития данного качества можно выделить несколько методов: статическое напряжение (упор лежа, при этом одна ладонь накладывает на другую, как будто в руках находится оружие; вис на перекладине), под воздействием собственного веса (отжимания; подтягивания), с использованием предметов, оказывающих упругое сопротивление (кистевой эспандер).

Выносливость. Для развития выносливости необходимы как высокая концентрация и постоянные тренировки, так и акцентирование особого внимания всем тонкостям и всестороннее развитие данного качества. Для развития общей выносливости стрелок – спортсмен может заниматься плаванием, параллельно развивается весь плечевой пояс, который непосредственно задействуется при стрельбе и вырабатывается навык контроля над дыханием, что так же немаловажно при работе с оружием. Специальная выносливость развивается непосредственно в результате работы с оружием или его макетом, занимая положение изготовления, стрелку достаточно просто отрабатывать правильную обработку спускового крючка. В зависимости от времени выполнения упражнения, в разной степени будет развиваться и специальная выносливость.

Быстрота и ловкость. Их развитие позволяет выработать рефлекс, положительно сказывающиеся на результатах стрельб, увеличить концентрацию внимания, которая в свою очередь позволит спортсмену в кратчайшие сроки внести корректировки в свою стрельбу, в зависимости от изменения привычной обстановки. Повышение данных качеств можно достичь путем занятий игровыми видами спорта с мячом: баскетбол, волейбол и т. д.

Немаловажными составляющими можно отметить: дыхание, устойчивость к психологическим перегрузкам и умение рационально использовать время при производстве выстрелов. Данные факторы важны не меньше, чем физическое состояние спортсмена. Например, в случае слишком частого дыхания, стрелок, независимо от своей общей физической подготовки, при осуществлении выстрелов будет терять состояние равновесия, и результаты стрельбы будут значительно ниже ожидаемых. Если же стрелок видит после выстрелов, что он попал хуже ожидаемого, например 8 очков вместо 10, то он раньше времени может опустить руки и ухудшить результаты стрельб. Использование времени сказывается на результатах стрельб таким образом, что при стрельбе в ограниченное время, спортсмен, долго выцеливая первые

выстрелы, может не проследить за временем, в таком случае оставшиеся выстрелы будут производиться уже гораздо быстрее и с наименьшей точностью.

Необходимо отметить, что помимо основных физических качеств стрелку – спортсмену необходимо так же развивать и другие немаловажные факторы, влияющие на стрельбу. Тогда всё в совокупности позволит добиться высоких результатов, самое главное — это регулярно тренироваться и повышать свой уровень физической подготовки. Основной вид деятельности – это конечно же стрельба, при занятии с оружием или его макетом. Так же не стоит забывать и об общих физических упражнениях, всесторонне развивающих весь организм в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка спортсмена-стрелка. – [сайт] – URL: <http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm> (дата обращения 10.07.2022).
2. Fizpodgotovka-strelka-sportsmena-viziryakina-rekomendacii.pdf.–[сайт]– URL: <http://sport.uobr.ru/wp-content/uploads/sites/71/2018/05/FIZPODGOTOVKA-STRELKA-SPORTSMENA-Viziryakina-REKOMENDACII.pdf> (дата обращения 09.07.2022)
3. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие. –[сайт]– URL: <http://www.sovsportizdat.ru/Sportivnaya-pulevaya-strelba> (дата обращения 01.07.2022)
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник/ под ред. проф.- 2-е изд. / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
5. Тарасова Л.В. Анализ соревновательной подготовки в стрелковых видах спорта / Л.В. Тарасова, П.Ю. Тарасов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 4. - С. 64.