

Особенности специальной физической подготовки стрелка-стендовика

Функциональное единство тела и оружия

Спортивная стрельба представляет собой индивидуальный вид спорта с использованием определенного спортивного инвентаря. При этом тело, дух и оружие должны стать единым целым.

Принцип действия

1. Соответствующий спортивный инвентарь, первым делом должен быть отрегулирован в соответствии с индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена.
2. В ходе тренировочного процесса наш организм должен привыкнуть к работе с оружием. Тело спортсмена должно привыкнуть к весу и особенностям используемого ружья. Важным условием для этого является формирование хорошей специальной кондиции.

Только с подготовленным тренированным телом может возникнуть функциональное единство. При более близком рассмотрении спортивной стрельбы, к пяти основным кондиционным свойствам, выдвигаются следующие особые требования:

Специальная выносливость

В течение длинных тренировочных занятий и соревнований, спортсмены должны снова и снова использовать свое ружье с определенным уровнем контроля и эффективностью. Это требует наличия большой выносливости на протяжении многих стрелковых серий. Здесь, помимо хорошо тренированной аэробной выносливости требуются такие смешанные формы как:

- специальная силовая и концентрационная выносливость;
- большое количество выстрелов;
- холостая тренировка;
- вариации тренировок со спортивным инвентарем и т.д.;
- упражнения с оружием (изготовка);
- упражнения на концентрацию, занимающие много времени, такие как: поиск чисел, задачи на вычисления, ребусы, игры на реакцию и т.д.

Специальная сила

Наше тело имеет симметричную форму; даже мускулатура, которая поддерживает тело и приводит его в движение, имеет симметричное строение.

Неудивительно, что новичок уже после выполнения нескольких имитационных упражнений или нескольких выстрелов, чувствует свои мускулы. Односторонняя и непривычная нагрузка заставляет его тело работать.

Стеновая стрельба является асимметрическим видом спорта. Оружие удерживается и перемещается, в основном, с помощью мышечной силы.

Различные дисциплины стеновой стрельбы сейчас выдвигают разнообразные требования к специальной силе.

В то время как в статических дисциплинах стрельбы из ружья и пистолета тело должно быть настолько сбалансировано, что в процессе прицеливания может находиться в состоянии полного покоя, в динамических дисциплинах стендовой стрельбы требуется выполнение быстрых стремительных движений в отдельных частях тела.

В стендовой стрельбе различные специальные требования предъявляются к:

1. равновесие корпуса;
2. статическая выносливость;
3. скоростно-силовые качества и динамическая выносливость.

Тренировка

Равновесие корпуса:

- упражнения на укрепление плечевого пояса и спины;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со сдвигающимися весами для тренировки координации) и другие небольшие инструменты.

Статическая силовая выносливость:

- большое количество выстрелов с большим количеством повторений;
- холостая тренировка;
- вариации тренировок со спортивным инвентарем.

Динамическая выносливость

- двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений.

Специальная скорость

В стендовой стрельбе сложность в динамических дисциплинах заключается в том, чтобы при достаточно высокой скорости реализовать четкую и оптимальным образом контролируемую, в соотношении «преодоленная дистанция-время», последовательность движений. Например, при стрельбе на круглом стенде, на то чтобы увидеть, проследить, вскинуть ружье в плечо, прицелиться и поразить мишень отводиться не более половины секунды.

Для этого необходимы быстрые и точные центральные нервные соединения, которые посылают мускулам правильно дозированные раздражители. Еще одним важным условием является хорошо развитые межмышечные, а также внутримышечные координационные способности.

Тренировка скорости реакции

Методика повторяемой реакции

- в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например, круглый стенд: выполнить вскидку ружья в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения или «аналитический метод». Первая реакция и последующее за ней действие изучаются по отдельности;
- сенсорный метод;

- обучение способности концентрироваться и чувствовать в течение времени (например, траншейный стенд: прием тарелочки → анализ момента выстрела).

Тренировка скорости движений

- метод повторений;
- основная форма с серийным принципом - комплексная методика для обучения всего процесса.

Специальная подвижность

При занятиях спортивной стрельбой часто могут возникать неудобства. Некогда по-настоящему удобные позиции изготровки с точки зрения статики становились все более эффективными и не требующими максимальной амплитуды движений суставов и суставных цепей, что, тем не менее, влечет за собой сильную нагрузку на корпус и конечности. В спортивной стрельбе особенное значение имеет нагрузка на шейный и поясничный позвонки. Основная проблема для тренера-преподавателя в данном случае при проработке внешних изготровок заключается, прежде всего, в определении какие аспекты важнее: технико-функциональные или оздоровительно-профилактические. Должна ли позиция (стойка стрелка) при стрельбе в различных упражнениях, быть более жесткой или наоборот должна быть более открытой, необходимо узнать вместе с самим спортсменом. Таким же образом определяют, необходимо ли спортсмену при изготровке, наклоняться вперед или нет. Например, при удержании ружья, женщины (девушки) компенсируют свою меньшую физическую силу, опуская локти вниз и сильнее вжимая приклад ружья в плечо. Однообразные нагрузки в любом случае должны уравниваться сбалансированной тренировочной программой. Антагонисты (противодействующие мускулы) укрепляются, чтобы избежать дисбаланса и чрезмерного напряжения.

Тренировка

- Специальные программы растяжки;
- Специальные уравнивающие тренировки (укрепление, мобилизация).

Специальная координация

Спортивная стрельба является координационным видом спорта на высочайшем уровне. Все способности, которые в тренировочной теории относятся к понятию координация, в спортивной стрельбе имеют исключительное значение. Вот несколько примеров из практики:

- способность к адаптации и способность к перестройке:
 - стрельба в условиях ветра, солнца, миражей, жары и т.д.;
- способность к дифференциации;
- способность быстро реагировать:
 - узнавание и реагирование на соответствующее изображение цели и упражнения производством выстрела;
- способность ориентироваться:
 - пространственное распознавание мишени на вылете;
- способность к уравниванию:
 - стабилизация изготровки посредством небольших уравнивающих движений;
- способность к ритмичности:

- распределение времени, ритмичность стрельбы;
- комбинаторная способность, способность к сочетанию:
 - вскидка оружия с одновременным поворотом тела и прицеливанием в соревнованиях по спортивной стрельбе в упражнении Скит.

Тренировка

- упражнения, поддерживающие развитие разнообразности стрелка, и вариации при упражнениях в стрельбе;
- упражнения, поддерживающие развитие разнообразности стрелка, без оружия;
- изучение новых задач, направленных на выполнение тех или иных движений.