
Учись, Карташов!
(Молодому тренеру)

Тулумбаджян Л.А. ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Идея подобной работы назревала давно. Сложнее всего было выбрать форму построения.

Собрать материалы и обобщить опыт теории и практики пулевой стрельбы? Было и не раз. Скучно. Нечитабельно.

Написать кандидатскую диссертацию? Ниже нашего достоинства доказывать свою ученость , тем более , что звание можно и купить.

Совместить свои взгляды, писать вместе, корректируя каждый пункт и фразу ? Невозможно. Потеря времени и смысла.

Поэтому, каждый из нас изложил свои взгляды и принципы работы , основанные на опыте, независимо и свободно, надеясь, что различие в методах и взглядах не разрушат общей цели, а различия и противоречия дадут читателю пищу для размышления и критики.

Наша совместная деятельность как тренера и ученика началась в 1967 году. Сегодня одному из нас 60 лет, другому 74.

Следует учесть, что меня – тренера, начали учить пулевой стрельбе в 1955 году люди, прошедшие Великую Отечественную войну. На начальном этапе инструктор сухумского стрелкового клуба ДОСААФ старшина Морозов Николай Викторович, а после сокращения ставки инструктора – начальник клуба Малхасян Хорен Леонович, капитан, боевой снайпер. Премудрости спортивной стрельбы мы постигали одновременно с учителями. По выходным дням выезжали на стрельбище, где осваивали стрельбу из снайперских винтовок 7,62 мм, трехлинейных. К дальнейшему обучению спортивной стрельбе допускались только после окончания снайперских курсов. Методика совершено не современная. В духе послевоенного времени понятная и логичная. Из той группы набора 1955 года четверо из 10-ти стали мастерами спорта СССР, один МСМК, Папава Марлен, рекордсмен СССР, участник ОИ. Мало кто может похвастаться таким «урожаем» из группы одного набора.

Приступая к изложению, я даю себе отчет в том, что мой ученик ушел от меня также далеко, как я от своих учителей. Поясняю.

Я попал в сборную юношескую команду Грузии и пробыл некоторое время на сборах, где нахватался новых для себя умных слов, вроде «перетренировка», «потеря формы» и т.п. Вернувшись в Абхазию со вторым местом, на вопрос тренера почему не первое место, небрежно сказал: «Форму потерял». На что мой дорогой наставник закричал: « Всю форму?! Ботинки черт с ними, но за государственный лыжный костюм – уши оторву!» Вскоре очень многие наши проблемы и неудачи запросто объяснялись потерей формы и перетренировкой. Надо было идти в ногу со временем.

Все-таки, не могу удержаться от недоумения, которое вызывают современные результаты наших стрелков. Даже в таком упражнении как МП-6 , где не изменились условия, наши стрелки не могут достичь уровня шестидесятых- семидесятых годов: рекорд СССР 574 , (МарленПапава, Грузинская ССР, Сухуми) не говоря уже об олимпийском рекорде 1980 года – 580очков. (Александр Мелентьев, Киргизская ССР, г. Фрунзе). Уходя все дальше от своих учителей, «опережая» и «превосходя » их, не теряем ли мы чего-то ценного?

Впрочем, одна из причин пробуксовки налицо: повальное уничтожение спортивного оружия в «смутное время» конца восьмидесятых и начала девяностых годов. Только в Челябинской области в те времена уничтожено более пяти тысяч спортивных стволов. Как следствие- исчезновение секций, кружков и отделений пулевой стрельбы в первичных организациях , клубах и ДЮСШ, коррозия основания пирамиды « массовость – мастерство».

НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ и «ЛОЗУНГИ» ПРИНЯТЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИКИ.

1. Сложное упрощать.
2. От простого к сложному.
3. Количество работы – в качество.
4. Ясность мысли и задачи.
5. От программы (алгоритма)- к действию.

Причины неудач: лень, трусость, жадность и суетливость.

Отношение к спортивной стрельбе творческое, как к виду искусства.

Коротко об отборе

В советское время работа детских спортивных школ проходила по триединому принципу: «Воспитание, массовость, мастерство». В группы свои я брал всех желающих. Достаточно быстро определялись способности и характер ребят. Практически, никого не приходилось отчислять из-за отсутствия способностей или необходимых физических качеств. Каждому новичку индивидуально определялся объем работы для достижения результата. Например, для выполнения разряда в течение какого-то периода времени, следовало произвести соответствующий объем работы. Предположим, одному спортсмену 500 выстрелов без патрона, а другому 2-3 тысячи. Этот же принцип применялся и для развития общефизических и специальных качеств: длительность удержания оружия, силовые упражнения, кроссы и др.

Группа формировалась автоматически. Слабые уходили или совершенствовались в процессе большого объема работы, как в физических, так и в волевых качествах. Бывали случаи, когда ребенок не показывал высоких спортивных результатов, но не покидал группу, становился судьей, общественником, помощником тренера.

В конце шестидесятых годов прошлого века в методических разработках и теоретической литературе было много рекомендаций и тестов для выявления определения физических и психологических качеств спортсмена. Эта работа требовала соответствующего инструментального обеспечения, приборов. Практика показала, что не менее важную роль в определении специальных качеств спортсмена могут иметь педагогические факторы и опыт, интуиция тренера и применение простейших «подручных средств».

Часто инструментальные методы только подтверждают педагогические наблюдения тренера и его интуитивные выводы о способностях ребенка.

Даже не очень опытные спортсмены довольно точно определяют, кто из новичков будет лучше стрелять, особенно первое время.

Классические составляющие учебно-тренировочного процесса:

- техника;
- тактика;
- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

- морально-волевая, психологическая подготовка

Неотъемлемой частью подготовки стрелка является техника безопасности при обращении с оружием. Не вдаваясь в подробности общеизвестных правил, можно с уверенностью сказать, что нарушение хотя бы одного пункта Правил, может привести к самым нежелательным последствиям. В то же время, исполнение главных запретов, предотвращает неприятности: не наводи оружие на людей и животных, не дотрагивайся до спускового крючка без намерения произвести выстрел, не оставляй заряженное оружие, не передавай другому …

ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ.

Составляющие:

- изготовка и положение в пространстве
- прицеливание, работа взгляда;
- хватка и сила удержания оружия;
- обработка спуска
- для скоростных упражнений из пистолета – подъем оружия и перенос;
- для стрельбы по движущимся целям - подъем и поводка оружия.

Изготовка и устойчивость – наиболее рациональное расположение частей системы «стрелок-оружие» по отношению к мишени. Контроль и корректировка изготовки – с закрытыми глазами. Корректировка – перемещением тела до совмещения прицельных приспособлений с мишенью. Исключить наведение оружия за счет усилия рук или закручивания корпуса, создать условия для наибольшей стабильности системы «стрелок -оружие» за счет « замирания » в позе прицеливания .

Для пистолетчиков.

Стойка боком к мишени, ноги на ширине плеч с некоторым индивидуальным допуском, вес распределен равномерно на стопах с небольшим наклоном вперед на носки - наклон ограничивает степень свободы корпуса, улучшает устойчивость, корпус прямой, исключить компенсацию веса пистолета отклонением туловища - опасность искривления позвоночника при длительной нагрузке, плечи опущены – (вариант: приподняты и закреплены) .

Контроль изготовки- с закрытыми глазами подъем оружия в район цели. Перемещением стоп добиться выхода на мишень без визуального контроля.

Прицеливание.

Главная ошибка- фокусировка взгляда на мишени или где-то между мишенью и прицельными приспособлениями. Для исключения этой ошибки, перед выстрелом сознательно посмотреть на мишень через прицельные приспособления, запомнить «неправильную картинку», при этом мишень видна резко мушкарасплылась. Перенести взгляд на мушку – мушка приобрела четкие очертания, мишень расплылась. Запомнить и эту «картинку», как основную, единственно возможную для правильного выстрела.

В процессе выстрела для контроля можно сознательно фокусировать взгляд на мишени и возвращаться к прицельным приспособлениям.

Возможность качественной стрельбы при фокусировке взгляда перед прорезью на руке, сильно преувеличена. Рассчитывать на работу мышц, обеспечивающих замирание перед выстрелом в районе прицеливания, без четкого визуального контроля мушки не стоит.

Одно из свойств человеческой натуры – жадность. Именно это и является причиной подсознательной фокусировки взгляда на мишени - охота за десяткой, уточнение просвета до миллиметров, в результате чего и возникает ряд грубейших ошибок, подергивание спуска и разрушение всей ранее проведенной подготовки выстрела. Будем считать, что эта манера свойственна новичкам, а опытный стрелок использует свою устойчивость рационально, без признаков суеты и жадности. Хотя… Хватка и сила удержания оружия.

Правильное расположение рукоятки пистолета в руке (хватка) обеспечивает условия для качественной обработки спуска, использования имеющейся устойчивости в момент «выпуска» пули. Наиболее часто встречающаяся ошибка - глубокий захват рукоятки, вызванный желанием плотного удержания оружия.

Устойчивость оружия и положения мушки в прорези создается взаимодействием разнонаправленных сил (усилие удержания рукоятки, усилие воздействия на спусковой крючок, степень закрепления кисти). При глубоком захвате мушка в прорези прижимается на три часа и непроизвольно выравнивается кистью, а в момент выстрела, когда уменьшается усилие, направленное на обработку спуска, это приводит к отрыву вправо. Многое зависит от характера спуска. При наличии «провала» в конечной фазе обработки, «отрыв» бывает наиболее сильным.

Сила удержания оружия влияет на стабильность отдачи, следовательно, на угол вылета пули, обеспечивается работой пальцев на рукоятке, может быть индивидуальной. Один из способов выбора усилия – максимально сжать рукоятку и постепенно, уменьшая усилие, выбрать наиболее комфортное. Главное требование – стабильность усилия в процессе подготовки и производства выстрела. Для тренировки специальной выносливости этого элемента можно использовать чувствительный динамометр. Стрелку предлагается с определенным стабильным усилием, близким к усилию удержания пистолета, удерживать прибор в течение времени, превышающего время, необходимое для производства выстрела в два - три раза. Наблюдение за уровнем стабильности – информация для размышления и выводов. Совершенствование устойчивости достигается большим объемом работы без патронов с выполнением различных заданий на «замирание», стойку с различным искусственным положением ступней, работой на качающейся платформе, удлиненной линией прицеливания, утяжелением оружия, упражнениями на тренировку вестибулярного аппарата, стрельба сидя, стоя на одной ноге и другими общеизвестными упражнениями.

Нарушение стабильности удержания оружия из-за усталости, недостаточной концентрации внимания, низкой дисциплины фиксации кисти, может вызвать ускорение обработки спуска со всеми вытекающими последствиями.

Контроль и тренировка этого элемента - длительное удержание оружия с закрытыми глазами контроль положения мушки в прорези по вертикали.

Обработка спуска.

Один из важнейших элементов техники. Цель - максимальное использование имеющейся у стрелка устойчивости, минимальное воздействие на стабильность оружия в момент «выпуска» пули. Исключить «подлавливание» момента выстрела, путем ускорения обработки спуска. Убедить стрелка, что каждый осознанный нами момент – уже прошлое. Время от восприятия до действия включает в себя период обработки информации, принятие решения, команду на ответное действие и совершение действия -

от восприятия ровной мушки до вылета пули – 0,3 – 0,5 секунды. Поэтому, все действия стрелка должны быть направлены в следующий момент, в будущее.

Детали: направление усилия на спуск и место пальца на спусковом крючке, характер обработки спуска.

Опасность: нарушение баланса сил , удерживающих оружие в момент выпуска пули.

Направление усилия – параллельно стволу, место пальца - середина крайней фаланги.

Характер спуска, варианты обработки - в зависимости от выполняемого упражнения и индивидуальных особенностей стрелка. При выборе характера спуска, следует стремиться к отсутствию «провалов», особенно опасных в последней фазе обработки.

Варианты обработки спуска:

- классический: равномерно плавный;
- комбинированный: первая часть активное усилие, заключительная часть – плавное усиление;
- ступенчатый: небольшое усилие чередуется с остановкой обработки для стабилизации устойчивости;
- процентный: выжим определенной части усилия, 50, 75, 95% и переход к заключительной части обработки, (вариант дает хорошие результате в тренировочном процессе, когда стрелок получает от тренера определенное задание в процентах или частях и быстрее осваивает тонкости обработки и характер своего спуска);
- пульсирующий - после некоторого усилия на спуск, полностью остановить работу и начать сначала (может применяться в упражнениях с самым небольшим натяжением спуска).

Полезно отработать и изучить все варианты обработки спуска , как приведенные выше , так и смешанные, составленные из элементов разных вариантов - предположим, классический и ступенчатый и т.п. Чем больше вариантов обработки спуска освоил стрелок, тем свободнее он сможет переходить от одного варианта к другому даже на соревнованиях, когда возникает необходимость улучшить (освежить) контроль обработки спуска.

Проверка качества исполнения спуска, направления усилия и места пальца.

С закрытыми глазами, без патрона произвести обработку спуска полностью или частично, не ослабляя усилия воздействия на спуск, открыть глаза и проверить положение мушки в прорези. Цель – добиться правильного положения мушки в конечной фазе обработки спуска. Это упражнение полезно делать со спущенным курком с превышающим усилием, т.е. большим, чем необходимо для произведения выстрела.

Проверка качества обработки спуска с патроном. Тренер заряжает или не заряжает оружие патроном (пулькой) так, чтобы стрелок не знал заряжено ли оно. В случае искусственной «осечки» хорошо видно качество, не только обработки спуска, но и реакции на ожидаемый звук или отдачу.

Искусственную осечку можно вызвать и при помощи тонкой резинки или картона, подложенных для неплотного запирания затвора или между курком и бойком (Марголин). Простейшее упражнение для тренировки автономной работы указательного пальца, независимо от работы других пальцев. Без оружия. Расслабить кисть и пошевелить указательным пальцем в направлении обработки спуска. То же самое с

напряженной кистью. Цель: добиться того, чтобы при движении указательного пальца остальные пальцы оставались в покое.

Естественно, что при отработке технических элементов главное средство – работа без патронов.

Отработка отдельных элементов техники связана,прежде всего, с теоретическим осознанием тонкостей каждого элемента и переходом к практическому исполнению выстрела. Для качественного выполнения выстрела следует установить порядок контроля элементов.

Задача тренера: индивидуально установить для каждого спортсмена систему контроля элементов техники: вербально, т.е. словами внутренней речи или образно - через зрительное, воображаемое воссоздание своих действий.

О тактике.

В тактические задачи входит построение и исполнение схемы стрельбы при работе на результат (соревнования, контрольные стрельбы) от отдельного выстрела до выполнения всего упражнения:

- время на выстрел: устанавливается на тренировках и соблюдается на состязаниях;
- темп стрельбы: время между выстрелами и порядок действий в этом микро промежутке;
- ритм стрельбы: время и порядок действий между сериями, установленными условиями упражнения и, на медленной стрельбе, «собственной серией», т.е. количеством качественных выстрелов, которые стрелок может сделать без отдыха и пауз, исходя из уровня подготовки (размеры «собственной серии весьма различны, зависят от технической подготовки и боевого состояния спортсмена)»;
- варианты восстановления между выстрелами, сериями - дыхательные упражнения, расслабление мышц, внутренняя речь;
- выбор одного или нескольких главных (доминантных) элементов техники для контроля, наличие запасных элементов, если главные не срабатывают;
- подготовка оружия и снаряжения.

«Ноты».

Перечень элементов техники стрельбы, порядок их контроля и выбор доминантных (главных) элементов при стрельбе на результат.

Во время тренировочной работы предложить стрелку записать все, знакомые ему элементы техники выстрела, затем, тренер дополняет его перечень недостающими элементами. Назовем этот список «нотами».

Во время тренировочной работы последовательно отрабатываются все элементы, включенные в «ноты», как по отдельности, так и в комплексе. Талант тренера заключается в способности отработать все элементы, часто в игровой форме, возвращаясь к пройденному материалу с учетом индивидуальных качеств спортсменов.

По существу, «ноты» это перечень элементов техники, которые надо освежить в памяти перед стартом, на разминке. Приблизительный пример. Сегодня это: изготовка, взгляд на мишень и на мушку, замирание, обработка спуска - проценты.
Для контроля во время старта выбираются главные элементы, предположим, взгляд и замирание перед выпуском пули. Запасные элементы – спуск, возвращение отдачи, удержание оружия после выпуска пули 3-4 секунды. Так же, как фокусировка зрения возможна только на одном предмете, удержание внимания невозможно сразу на многих деталях. Талант стрелка и тренера- выбор правильных элементов для контроля и своевременное переключение контроля на важнейшую в этот момент деталь. Выбор

базируется на тренировочной работе, с учетом степени отработки того или иного элемента. Во время тренировочных занятий для развития специальной выносливости можно дать стрелку задание (по нотам) с расширенным упоминанием большого количества элементов.

На тренировках совместно со спортсменом создается модель, образец идеального выстрела, отрабатывается последовательность контроля элементов. Одно из важнейших тренировочных заданий – представить идеальный выстрел, (образно или вербально) и выполнить его. Проанализировать исполнение выстрела и отличие от идеала. Многократное выполнение такого задания приводит к формализации его исполнения. Задача тренера вовремя изменить задание и не увлекаться количеством работы. Это задание, при правильной дозировке, развивает и специальную выносливость, необходимую для развития способности качественно исполнять однообразную работу, требующую высокой концентрации внимания.

Некоторые признаки приближающегося «отрыва».

Общие признаки приближающегося «отрыва» для многих видов пулевой стрельбы:

- несовпадение отметки и попадания (опасно, если отметка лучше попадания);
- затягивание времени на выстрел и нарушение темпа и ритма стрельбы;
- суета и спешка при подготовке выстрела;
- нарушение качества отдачи (нет возвращения оружия в район прицеливания после выстрела);
- подсчет очков, отсутствие концентрации на деталях техники;
- попытка контролировать чрезмерное количество элементов техники;
- необоснованный расчет на автоматическое исполнение выстрела;
- другие отклонения от тренировочной схемы.

Полезно фиксировать в дневнике каждый выстрел стрельбе на результат по принципу отметка – попадание. Такая запись позволяет своевременно внести поправку при систематическом отклонении пробоин в одну и ту же сторону и иметь перед глазами картину всей стрельбы.

Существует формальная оценка причины отклонения пули в зависимости от допущенной ошибки у пистолетчиков:

- разброс по вертикали – уточнение наводки перед выстрелом;
- разброс с часу на восемь – неоднообразная работа со спуском, подлавливание , подергивание;
- разброс по горизонтали с трех часов на девять - нестабильна глубина хватки;
- разброс с четырех часов на десять - нестабильно усилие удержания рукоятки;
- отрывы на шесть часов – неконтролируемое расслабление кисти в момент выпуска пули;
- отрывы на девять часов - усилие на спуск направлено не вдоль ствола;

Естественно, возможно совмещение нескольких ошибок и самое невероятное попадание, но это у самых неопытных стрелков. Предложенная формальная схема лишний раз напомнит о существовании возможных ошибок и сконцентрирует внимание на исключении неправильных действий.

Для продуктивного построения тренировочной работы полезно каждое упражнение от самого простого, до сложнейшего, разбить на отдельные элементы.

Предположим, упражнение МП-1, 10 выстрелов по неподвижной мишени №4.

Освоить: изготовку, хватку, устойчивость, силу удержания, прицеливание, обработку спуска, реакцию на звук, отдачу, оценку выстрела. Отрабатывая эти элементы по одному или в комплексе, подойти к освоению выстрела в целом.

Цель поэлементной отработки - освоить технологию и значение каждого элемента, его влияние на качество выстрела.

Опасность: увлечение «настрелом», т.е. большим количеством выстрелов с патроном. При большом количестве выстрелов с патроном, может наступить кратковременный рост результата, не дающий необходимой стабильности. Все элементы, последовательность их исполнения должны быть освоены осознано.

Рассмотрим для примера стрельбу в положении лежа из винтовки.

В этом виде стрельбы есть целый ряд признаков, при которых стрелять не стоит.

Изготовка. Контроль изготовки с закрытыми глазами - глубокий вдох-выдох. Мушка не на мишени. Стрелять нельзя. Добиться правильного положения мушки.

В позе прицеливания закрыть глаза и отложить правую руку от винтовки. Мушка ушла с мишени. Стрелять нельзя. Добиться стабильного положения мушки при откладывании правой руки для того, чтобы исключить поддержку оружия правой рукой.

Проконтролировать положение мушки на мишени при вдохе и выдохе. Не регулировать наводку мушки по высоте количеством набранного в легкие воздуха. Рабочее количество воздуха в легких - полу выдох, или рациональное стабильное состояние, не изменяемое в процессе стрельбы. По высоте уровень оружия обеспечивается положением крюка, длиной ремня, местом крепления на ложе, но не количеством набранного воздуха.

Опасно регулировать высоту оружия даже минимальным подползанием вперед, при этом нарушается жесткость изготовки. Жесткость изготовки сохраняется при отползании от оружия с сохранением места расположения левого локтя, желательно, строго под винтовкой.

Возвращение оружия на мишень после отдачи - признак правильности изготовки. Если после каждого выстрела приходится снова находить изготовку - признак наличия дефекта в изготовке, при котором точной стрельбы не будет.

Некоторые элементы подготовки в упражнении МП-2

В скоростной стрельбе, связанной с подъемом оружия к цели, к общепринятым приемам изготовки и хватки прибавляется особая манера обработки спуска, подъема оружия и работа взгляда. Взгляд на мишени. При сигнале на начало подъема плавный подъем оружия с замедлением к центру мишени, встреча прицельных приспособлений взглядом на подходе к низу мишени, одновременное включение в работу пальца. В идеалет – остановка пистолета в центре мишени совпадает с окончанием обработки спуска при любом способе подъема. Другая манера подъема, популярная в середине прошлого века - очень быстрый подъем руки в первой части, затем замедление, совпадающее с началом обработки спуска. Еще вариант- подъем оружия в центр мишени и там же обработка спуска. Этот способ только кажется надежным, а на самом деле, провоцирует появление горизонтальных колебаний в момент обработки спуска и потерю контроля мушки в прорези. Способ достижения результата – тренировка без патронов с контролем деталей с закрытыми глазами на разных этапах выстрела.

Элементы упражнения МП-8.

К приведенным деталям подъема оружия в упражнении МП-2 добавляется переход от вертикального движения оружия к переносу по горизонту и продолжение работы после первого выстрела. Особенность этого упражнения составляет комплексное совмещение всех элементов и строгая последовательность действий. После выхода на первую мишень: звук выстрела – сигнал для отбрасывания пальца (в прошлом отбрасывание пальца проводилось до полного размыкания со спусковым крючком, более современное оружие не требует полного размыкания), за время возвращения отдачи- начало переноса на следующую мишень, начало обработки спуска с завершением обработки в центре и так до последней мишени. Основная работа – без патрона. Контроль элементов с закрытыми глазами на различных этапах работы. На первом выстреле при работе без патронов – открыть глаза по звуку щелчка, многократным повторением добиться правильного выхода в центр за счет мышечной памяти. Эту работу проводить последовательно с переносом на другие мишени. Чередовать с работой патронами. Что касается отработки времени на серию, в основном, экономия времени происходит при тщательной обработке первого выстрела. Перед началом стрельбы обязательно проговорить мысленно темп, требуемый для проведения серии, представить свои действия при развороте мишеней или световом сигнале. Проговаривая мысленно темп употреблять сложный звук, имитирующий подъем, выстрел и отдачу: иии- та-ра, та-ра, та-ра , та-ра , та-ра. Ра - начало следующего действия – отпускание пальца, перенос и обработка спуска. При односложно проговариваемом выстреле хуже воспринимается необходимость плавной работы. Полезно производить и шестой выстрел для исключения расслабления уже на пятой мишени.

Общефизическая подготовка.

Задача ОФП- поддержание хорошей физической формы спортсмена, способствующей бодрому , уверенному самочувствию.
Средства – кроссы, спортивные игры, плавание , лыжи.

Специальная физическая подготовка.

Задачи СФП - развитие групп мышц, участвующих в удержании оружия, развитие специальной выносливости, необходимой для качественной, длительной работы, связанной с выполнением выстрела в условиях ограниченной подвижности.

Средства - работа с оружием без патронов, гимнастические упражнения на развития мышц конечностей, спины, гантели, эластичные бинты, эспандер.

Принципы оценки и анализа.

Важнейшим условием совершенствования является оценка и анализ работы.

В идеальном варианте это сотрудничество тренера и спортсмена, которое невозможно без взаимного доверия и атмосферы творчества. Предлагаемые методы анализа могут быть полезны и в том, случае, когда спортсмен работает самостоятельно.

Для проведения анализа необходимо накопление объективной информации о составляющих спортивной подготовки: техники, тактики, ОФП, СФП и волевой подготовки.

Пример из практической записи.

Спортсмену предлагается по десятибалльной системе оценить свою готовность в каждом компоненте подготовки.

Например: техника- 7, тактика -8, ОФП-9, СФП -8, волевая подготовка -7.

Оценка тренера может не совпадать с мнением спортсмена, но для дальнейшего анализа за основу следует брать мнение спортсмена и направить работу на устранение допущенных им ошибок.

Следующий этап – конкретизация оценок спортсмена.

Техника - 7. В каких элементах допущена ошибка или недоработка? Предположим, не работал палец, недостаточная устойчивость, взгляд переходил на мишень и.т.п.

Комментарий тренера. Палец не работает, если нет уверенности в качестве хватки, общей устойчивости, опасение, что в момент выпуска пули мушка не останется в прорези, бесконтрольно расслабляется кисть.

Недостаточная устойчивость. Обратить внимание на степень закрепления ног, качество хватки и выбор изготовки, закрепление кисти. Мелкий тремор возможен из-за возбуждения, слабой концентрации на деталях и элементах техники и, безусловно, недостаточной работой с оружием без патронов. Излишнее возбуждение возникает при отсутствии ясности цели в выполняемом упражнении, неуверенности в своих действиях.

Если взгляд переполз на мишень – сознательно, в процессе выстрела несколько раз сфокусировать взгляд на мишени и перевести на прицельные приспособления. Усилием воли удерживать правильную «картинку» прицеливания, не увлекаться вылавливанием сверхточного просвета.

Тактика. Затягивал выстрел. Работал в цейтноте.

Комментарий. Затягивание выстрела происходило по причинам, рассмотренным нами в технике. Цейтнот – следствие недоработок того же порядка.

ОФП – состояние хорошее.

СФП – уставала рука, приходилось откладывать выстрел.

Комментарий. Усталость – следствие передерживания выстрела, неуверенной работы со спуском.

Волевая подготовка. Боялся провала. Нервничал.

Комментарий. Скорее всего, не до конца осознал решаемую нами задачу: показать результат, близкий к среднему тренировочному. Не обосновано требовал от себя подвига. На будущее: на соревнования выходить с желанием получить удовольствие от процесса стрельбы, с желанием соревноваться. Результат в цифрах - оценка проделанной работы.

Приведенный практически пример разбора стрельбы не может быть универсальным рецептом на все случаи жизни. За тренером остается свобода творчества и точное знание качеств характера своего спортсмена, как и советы по преодолению трудностей.

Принципы оценки результатов стрельбы.

Для объективной оценки проделанной работы, следует знать средний результат, показываемый спортсменом на свободных тренировках, контрольных стрельбах, соревнованиях и личные рекорды.

При определении среднего результата учитывается как высшее достижение, так и провальные результаты.

Если результат спортсмена на контрольной стрельбе или соревнованиях соответствует средне тренировочному- оценка удовлетворительно, ниже – плохо, превышает средне-тренировочный – хорошо, на уровне личного рекорда – отлично.

С накоплением информации соревновательных результатов, этот же принцип применим и к оценке результата на базе среднего соревновательного: ниже среднего результата – плохо, средний – удовлетворительно, выше среднего – хорошо, на уровне личного рекорда – отлично.

Естественно, необходим анализ каждого выступления, слабых и сильных сторон подготовки.

О разминке.

Разминка предполагает подготовку организма к основной работе. Разминка должна воздействовать на основные компоненты: ОФП - приведение организма в разогретое, рабочее состояние, СФП – действия, способствующие устойчивости оружия, способности к замиранию, техническая подготовка – ноты, упоминание и при необходимости выполнение отдельных элементов без патронов, тактика- освежение в памяти условий и времени на упражнение, утверждение ритма и темпа стрельбы, выбор элементов для контроля и запасных элементов, волевая и психологическая – желание соревноваться и получать удовольствие от процесса работы, уверенность в надежности оружия и правильности своей установки на стрельбу.

О практике в морально-волевой, психологической подготовке.

Каждый тренер может привести множество примеров из своей работы, когда спортсмен, показывает высокий результат в спокойной тренировочной обстановке, а во время соревнований он же испытывает огромные трудности, не достигает своего технического уровня. Что является причиной неуверенности и страха? Неизвестность. Следовательно, противоположное состояние уверенности и стабильности гарантирует знание, ясность ума и цели, уверенность в правильности действий из своего технического арсенала. Перечислим некоторые из них:

- ясность цели;
- последовательность действий;
- соответствие задачи уровню подготовки;
- концентрация внимания и уровень специальной выносливости;
- правильный выбор главных для контроля элементов;
- наличие запасного варианта элементов , отработанных на тренировках;
- тактическое построение упражнения.

Чувство неуверенности часто связано с ожиданием грядущего провала, необходимостью как-то оправдаться перед тренером и друзьями и чаще всего это происходит при отсутствии правильного настроя на работу, отсутствия схемы работы и

посильной задачи, все мыслительные возможности заблокированы негативом. В противоположном случае, когда спортсмен обладает большим запасом технических элементов, которые он может использовать в процессе работы, для негативных эмоций просто не остается времени и места.

В процессе длительной работы со спортсменами формируются качества, необходимые для достижения высоких результатов. Формирование мозга продолжается у молодых людей до 20-21 года. Используя пластичность мозга, обучаемость, способность совершенствовать такое качество, как самостоятельное принятие решений, можно рассчитывать не только на генетическую составляющую, но и на приобретенные признаки рационального поведения в стрессовых ситуациях.

Известно, что в стрессовых ситуациях в организме вырабатывается адреналин-гормон страха – в свою очередь, способствующий возникновению кортизола, активизирующего обмен веществ и активизирующий кровоснабжение. То есть, организм начинает более активно работать, в том числе и мыслительные процессы, если они конкретизированы и управляемы. Такое состояние и можно назвать управляемым вдохновением.

Тестостерон - условно назовем его гормоном смелости. Присутствует в организме всегда, но его уровень можно нарастить при помощи работы со штангой: приседания, жим лежа, работой на перекладине. Химическое увеличение тестостерона – воздействие кратковременное, вызывающее побочные действии, нежелательно.

Употребление пива - разрушение тестостерона,

Теоретическая часть.

Психологическая подготовка - важнейшее средство и инструмент качественной подготовки к соревнованиям и успешного выступления на соревнованиях. Исследования ряда спортивных психологов направлены на разработки в области управления предстартовым состоянием спортсмена. В пулевой стрельбе, применяются приемы психорегуляции для управления состоянием и непосредственно в процессе соревнований.

Цель психологической подготовки - мобилизовать способность спортсмена, независимо от его возраста и опыта выступлений на соревнованиях, сохранять самообладание, ясности мысли, воздействие на собственное состояние во время состязаний.

На основании имеющегося у нас опыта работы со спортсменами–подростками в РДЮСШ г. Фрунзе Киргизская ССР, ОС Динамо и СДЮСШОР по пулевой стрельбе города Челябинска, мы предполагаем, что методы психологической подготовки, применяемые спортсменами высокого класса, приемлемы с определенной корректировкой, и для работы со спортсменами- подростками. Объектом нашего внимания являются учащиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психологическая подготовка применяется в процессе восстановления спортсменов как в тренировочном цикле, так для восстановления работоспособности и активного, боевого настроения перед соревнованием и непосредственно в процессе выполнения соревновательных действий.

Психологическая подготовка дает наиболее ценные результаты при совместной работе спортсмена-подростка с тренером, взаимном доверии, которое может быть

достигнуто только при высоком уровне профессионального педагогического мастерства тренера. В волевой подготовке особенно важно учитывать особенности характера и нервной системы спортсмена. Индивидуальная работа со спортсменом, педагогические наблюдения – обязательные условия реализации процесса психологической подготовки. В известной степени, психологическая подготовка способствует развитию определенных качеств характера и, особенно, манеры поведения в стрессовых, экстремальных обстоятельствах.

Многие исследователи пулевую стрельбу относят к "Психологическим видам спорта". Спортивные действия не только периферически-моторный процесс, но и психически регулирующая и психически регулируемая деятельность. Это отображает больший удельный вес психологических факторов в общем объёме работы стрелка, высокую зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Всё это создаёт сложность управления подготовкой стрелков-подростков, подготовка которых с первых же тренировок должна вестись в строгом учете значения психологических факторов в воспитании спортсмена. Психология спорта, являясь одной из отраслей общей психологии, изучает закономерности проявлений психики человека в условиях спортивной деятельности. Особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к психике спортсмена-стрелка, оказывают свое влияния на её формирование, накладывают свой отпечаток на протекание психических функций в процессе деятельности. Психология стрелкового спорта рассматривает проявления и участие психических механизмов в работе стрелка, с целью нахождения наиболее рациональных путей его подготовки. Рассмотрение проблем психологической подготовки в стрелковом спорте требует конкретизации понятий содержащихся в некоторых терминах. Организм человека - единое целое во всех его физических и психических составляющих. Психика более широкое понятие, чем сознание. Психическая жизнь у человека включает как осознаваемое, так и подсознательное. Сознание отражает только часть всех протекающих в организме процессов. Сознание человека это ощущения и восприятия, память, внимание, мышление, эмоции, воля. Психические процессы присутствуют во всех сторонах жизни стрелка, являясь неотъемлемой составной частью тренировочной, соревновательной и повседневной жизни.

Ощущение и восприятие.

В работе над выстрелом стрелок сталкивается, главным образом, со зрительными и мышечно-суставными ощущениями. Зрительным ощущениям принадлежит центральное место. В работе с начинающими стрелками часто возникает ситуация, при которой стрелок уверен, что контролирует прицельные приспособления, а на самом деле, его взгляд фокусируется на мишени, что приводит к ошибке в прицеливании. Происходит расхождение в восприятии информации по чисто психологическим причинам - мысли стрелка направлены только на достижение результата, игнорируя технические стороны работы. В этом случае важна установка тренера на концентрацию внимания спортсмена, контроль важнейших элементов техники выстрела. Для их восприятия необходима направленность внимания "высвечивающая" их из общего комплекса произвольной работы. В условиях соревнования повышается напряжение и ритм обычной работы подавляется работой на очки.

Память.

При всём многообразии видов памяти основное значение имеет, в стрелковом спорте, зрительная, мышечная, двигательная и эмоциональная память.

Зрительная память.

Нередко роль зрения сводят к контролю точности положения мушки в прорези и её совмещения с точкой прицеливания. Однако участие зрения в работе над выстрелом значительно шире. Оно оказывает непосредственное влияние на организацию сложно согласованной деятельности мышечных групп, участвующих в устойчивости системы «стрелок – оружие», выполнении качественного выстрела. Воспроизводимый в зрительной памяти образ (цель действия) способствует, на подсознательном уровне, регуляции двигательных процессов направленных на достижение поставленной цели. Нередко на практике зрительной памяти отводится неоправданно большая роль, снижающая значение других видов памяти в работе стрелка.

Мышечная память.

Спортсмен не может одновременно контролировать все элементы выстрела. В зависимости от технической подготовки и опыта, стрелок выбирает наиболее важные на его взгляд элементы техники. В работе со спортсменами – подростками важно развивать мышечную память для автоматического исполнения целого комплекса элементов выстрела. К таким элементам относится усилие удержания оружия, изготовка, рабочее напряжение мышц, закрепление суставов Эта сторона работы должна обеспечиваться за счет мышечной памяти. Её развитие – один из резервов технического совершенствования стрелка. Чем ближе завершающая фаза работы над выстрелом, тем всё больше внимание спортсмена сосредотачивается на устойчивости оружия, спусковых усилиях - то есть наиболее важных элементах. Целесообразно, десять-пятнадцать минут до начала тренировочного занятия направлять внимание на восприятие импульсов мышц, что окажет пусковое воздействие на их работу. В дальнейшем заданная программа мышечной деятельности будет осуществляться автоматизировано, в пределах уровня подготовки спортсмена.

Динамическая (двигательная) память.

Она лежит в основе согласования деятельности различных групп участвующих в выполнении прицельного выстрела. Особое значение она приобретает в работе с начинающими стрелками. Отработка таких элементов, как подъем оружия, перенос прицеливания на следующую мишень, сопровождение движущейся цели, производимые без участия зрения, вынуждая стрелка сосредотачиваться на мышечно-суставных ощущениях, значительно ускоряют освоение упражнения

Эмоциональная память.

Участие в соревнованиях всегда сопровождается возбуждением эмоциональной сферы спортсмена. В зависимости от качеств характера спортсмена результат прошедшего соревнования может вызывать самые различные эмоции и побуждения от мобилизации до пассивного состояния.

Эмоциональная память может оказаться сильнее других видов памяти. Следует учитывать, что она прочно закрепляет и психические состояния, негативно отражающиеся на работоспособности спортсмена на соревнованиях. Вытеснить их из «хранилищ подсознания», бывает сложно. Важно совместно со спортсменом спокойно и доброжелательно анализировать итоги соревнований, решать задачи, соответствующие сегодняшнему уровню спортсмена приучать молодого спортсмена к объективному анализу удач и падений.

Внимание.

Среди психических процессов непосредственно участвующих в выполнении прицельного выстрела особое место занимает внимание. Внимание – это направленность сознания человека на избранные предметы или явления. Внимание оказывает активное организующее влияние на деятельность спортсмена. С целью организации и концентрации внимания, перед началом любого действия следует произвести программирование работы, составить алгоритм действий. Предварительное продумывание содержания предстоящих действий программирует внимание: начто смотреть, что видеть, как реагировать на увиденное. При этом внимание направляется на внутренние процессы - состояние и работа мышц, и внешние зрительную и слуховую информацию. Концентрация внимания находится в обратной зависимости от количества элементов, что еще раз подтверждает необходимость приобретения навыка выбора необходимых для контроля элементов именно здесь и сейчас. Предварительная фаза работы с концентрацией внимания - создание программы действий, последовательности выполнения элементов. Завершающая фаза: исполнение и контроль.

Мышление.

Некоторое количество осознанных действий осуществляется без привлечения мыслительных процессов. Мышление имеет место только в случае возникновения нештатной ситуации, когда решение задачи требует использования памяти и ранее приобретенных знаний. Мышление – использование умственных способностей на основе накопленного опыта, знаний. Пока работа протекает гладко, не требует новых решений, говорить о мышлении - нет оснований. Но при возникновении ошибок и трудностей активизируется мышление: необходимо установить причину сбоя, определить программу дальнейших действий. Возникновение проблемной ситуации всегда вызывает задержку движения. Это неизбежное явление следует учитывать, особенно стрелкам, специализирующимся в скоростных упражнениях.

Роль и значение мышления в работе стрелка зависит от содержания выполняемой им в данный момент деятельности. При выборе специализации молодого спортсмена тренеру необходимо учитывать мыслительные способности спортсмена, скорость принятия решений в экстремальных ситуациях. Стереотипность действий, свойственная стрелковому спорту, стабильность условий, в которых протекает тренировочная работа, кроме специальной выносливости и способности длительное время удерживать внимание на определенных элементах техники, требует развития качеств, способствующих самостоятельному принятию решений и оперативному изменению последовательности контроля элементов. Эти качества, приобретаемые спортсменом-подростком в процессе тренировок, становятся основой достижения высоких результатов. Видимая, внешняя лёгкость и однообразие действий стрелка - спортсмена на самом деле и составляет самую сложную часть его работы на соревнованиях, вызывает апатию и усталость в процессе выполнения длительных стрелковых упражнений, порождает проблемы, решение которых сопряжено с активной мыслительной деятельностью. Необходимо представлять содержание разучиваемых и тренируемых действий, составляющих их узловые элементы, требования, предъявляемые к их выполнению, критическую оценку результатов.

В соревнованиях, техническая сторона работы стрелка должна проходить вне активных мыслительных процессов, стереотипные, хорошо разученные действия осуществляются на автоматическом уровне. Всё заранее известно, многократно отработано, не требует корректировки. В то же время соревновательная стрельба имеет свои особенности, выдвигает свои проблемы, решение которых требует активной мыслительной деятельности. Так, например, при хорошо идущей стрельбе у молодых спортсменов возникает соблазн подсчитывать результаты проведенных серий, прогнозировать конечный результат упражнения, место среди участников. Возникает чувство удовлетворенности, меняется психическое состояние, и результат стрельбы резко

падает. Задача тренера состоит в том, чтобы не допустить этого, совместно со стрелком составляя программу действий, позволяющую сохранить уровень психической напряженности, способствующий ведению стрельбы. Спортсмена надо научить управлять своими мыслями, вызывать в сознании образы, нейтрализующие эмоциональное воздействие соревновательных ситуаций.

Решение ряда проблем, с которыми сталкивается тренер, работая с молодым спортсменом на тренировке и соревнованиях, требует определённых знаний. Многие тренеры и спортсмены обладают хорошей теоретической подготовкой, но в практике работы нужна не общая эрудиция, не сумма знаний, а умение отобрать те из них, которые «работают» на основную задачу. Мышление стрелка должно быть конкретно, реально. Принимаемые решения должны основываться не на интуиции, а на твёрдых знаниях, относящихся к рассматриваемому вопросу. В работе с молодежью особенное значение имеет конкретизация задач и способов их выполнения и, следовательно, педагогическое мастерство преподавателя.

Тренировка - это процесс развития нужных спортивных качеств. Цель тренировочного занятия – оказание тренирующего воздействия. Результат стрельбы на мишени – показатель качества выполняемых действий. Осознание того, что психологические стороны работы над выстрелом такие же составляющие подготовки, как и технические. Понимание различий учебной и тренировочной работы, стрельбы. Конкретность задач тренировочного занятия, понимание путей их решения.

Эмоции.

Эмоции – переживание человеком своего отношения к окружающему миру, к самому себе, возникающие на основании информации о событиях, происшедших в прошлом, настоящем и в прогнозируемом будущем. Эмоции - одно из древнейших образование нервной системы, биологический смысл кот сил на борьбу с опасностью, включение резервных сил организма в крайне сложных ситуациях. Часто объяснение неудачного выступления спортсмена в соревнованиях сводят к общей формулировке, недостатку его психологической подготовленности. Но психологическая подготовка спортсмена-подростка включает большое количество психологических факторов относящихся не только к соревнованиям, но и к системе построения тренировки.

Подготовка молодого спортсмена требует целого комплекса действий и методов, построенных с учетом индивидуальных качеств характера спортсмена, его уровня притязания, реакции на успех и неудачу. В процессе подготовки важно установить деталь, которая привела к неудаче. Часто причиной неудачи становятся эмоции спортсмена. Это относится к спортсменам с самыми разными свойствами характера. Несмотря на то, что в зависимости от свойств характера эмоции могут проявляться в различной внешней форме, - в той или иной степени скрытно или демонстративно, природа эмоций в спортивной деятельности имеет один источник - реакцию на результат своей работы.

Человека постоянно сопровождают различные ощущения, осознаваемые как радость, любовь, восхищение, гнев, печаль, отчаяние. Это эмоция. В некоторых случаях, положительные эмоции заряжают нервную систему новыми порциями в энергии, повышают умственную и физическую работоспособность, а отрицательные эмоции могут вызвать снижение жизнедеятельности, упадок сил, депрессию, растерянность, покорность судьбе.

В зависимости от свойств характера спортсмена характер эмоций может вызвать различную реакцию. Есть случаи, когда отрицательные эмоции, вызванные неудачным выступлением, мобилизуют спортсмена, организуют его силы, вызывают желание доказать самому себе и окружающим свою состоятельность, силу. Эти черты, полезные для будущего спортсмена, проявляются достаточно рано и задача тренера не просмотреть будущего талантливого человека.

Совершено обратную ситуацию можно наблюдать при возникновении положительных эмоций у некоторых молодых спортсменов, которые достигли неожиданного для себя высокого результата, когда техническая готовность намного превышает готовность морально-волевую. Эмоции в подобных случаях настолько затмевают реальность и так долго удерживают в плену молодого спортсмена , что иногда его возвращение к реальности требует длительного времени и усилий тренера.

В зависимости от характера и силы проявления эмоции становятся мощным фактором, как победы, так и поражения. Это сильный союзник и коварный враг. В основе возникновения эмоциональных реакций лежит чувство страха - реакция на действительную или предполагаемую, но переживаемую как действительную опасность. Переживание опасности в одних случаях - фактор предостерегающий, мобилизующий, в других - нарушающий поведение, дезорганизующий навыки.

Во время соревнований при сильном эмоциональном возбуждении возникает мышечная напряжённость, усиленное сердцебиение, суетливость или заторможенность движений, затруднения в сосредоточении внимания. Возможны органические нарушения.

В нашей практике описаны признаки перенапряжения во время выступлений на соревнованиях, способы преодоления нежелательных состояний при перевозбуждении и торможении. Особенностью влияния эмоций на поведение и состояние спортсмена является их длительное, не прекращающееся воздействие на спортсмена, даже после того, как событие осталось в прошлом. Избавление от этого возможно только при совместной работе спортсмена и тренера, полном взаимном доверии.

Физиологический механизм эмоций состоит в выбросе в кровь гормонов нервной эндокринной системы. Накладываясь на личностные особенности данного человека и оценку им возникающей ситуации, эмоции активно влияют на его состояние и поведение... Уговоры других, что всё уже позади, возьми себя в руки, - мало эффективны даже тогда, когда и сам спортсмен уже пытается воздействовать на свое состояние, мобилизоваться.

Эмоциональные реакции - рефлекторное реагирование на возникшую ситуацию, внезапную или прогнозируемую как возможную, возникают внезапно. Молодым спортсменам и их тренерам необходимо учитывать, что активные эмоциональные реакции стрелка, даже на события не связанные непосредственно с ведением стрельбы, будут негативно и длительно отражается на его работоспособности.

Эмоциональные состояния формируются, как правило, подсознательно, в связи с производимой деятельностью и возникающими ситуациями. Характер эмоционального состояния участника стрелковых соревнований оказывает громадное влияние на результаты стрельбы. В нашей практике такое состояние определяется как «управляемое вдохновение». Навыки регуляции своего эмоционального состояния при подготовке к соревнованиям, сохранение готовности к ведению стрельбы в процессе выполнения упражнения, должны рассматриваться как самостоятельная задача психологической подготовки не только опытных стрелков, но и начинающих спортсменов, с учетом их личностных особенностей, опыта и выполняемого задания.

В практике работы со спортсменами – подростками эмоциональные отношения складываются в зависимости от климата в группе. Эмоциональные отношения - осознанная направленность на определённое лицо, явление, деятельность, связанная с их оценкой и своим осознанием места в коллективе. Эмоциональные отношения существенно отражаются на поведении спортсмена в различных ситуациях. Большое значение имеет мотивация ребенка. Увлечённость, стремление к достижению высшего спортивного мастерства, или равнодушие, "дань моде", проявление временного интереса, исполнение воли родителей.

Отношение к соревнованиям, как интересной воодушевляющей борьбе, вызывающей чувство мобилизации, стремление показать свои лучшие результаты, или тяжёлому, неприятному, но неизбежному процессу, приводящему к занятиям спортом

"как получится". Конечно, отношение к занятиям спортом может трансформироваться и, в первую очередь, под воздействием тренера, способного заинтересовать подростка глубинными процессами тренировки, открытием новых стимулов к работе. Следует помнить, что эмоциональные напряжения возникают непроизвольно и могут осознаваться человеком лишь после того, как они возникли.

Воздействовать на свои эмоции становится возможным лишь после критической оценки своего состояния, критического отношения к самому себе, своему состоянию. Воля, мораль, нравственность, патриотизм.

В воспитательном аспекте, в сфере корректировки и формирования характера молодого человека, задачи спорта гораздо шире, чем заучивание определенных действий, упражнений или движений, необходимых для достижения высокого спортивного результата. В методической литературе прошлых лет рассматривавшей вопросы спорта неизбежно присутствует указание, что одной из основных задач психологической подготовки молодого поколения является развитие морально - волевых качеств спортсмена. Эти, на первый взгляд, родственные понятия, на самом деле не могут объединяться в одно качество.

Мораль и нравственность - нормы поведения в обществе. Воля – способность человека направлять и регулировать свои действия, для достижения поставленной цели. Известно, что в жизни встречаются высоко моральные и, в то же время, совершенно безвольные люди. Мечтатели, не подкрепляющие практическими действиями свои устремления, идущие по пути наименьшего сопротивления, совершено аморальные диктаторы, обладающие сильной волей.

Многие преступники обладают сильной волей, являясь, в то же время, глубоко аморальными личностями. Конечно, это не означает, что, занимаясь вопросами воспитания и формирования личности молодых спортсменов, не следует стремиться к идеальному варианту, при котором наш чемпион сможет обладать высокой нравственностью, волей и патриотизмом. Не следует умалять или отрицать роль и значение патриотических чувств охватывающих спортсмена при звуках гимна его страны, звучавшего в честь одержанной им победы. Высокие патриотические чувства могут оказать решающее влияние на достижение трудной победы.

Моральные качества человека формируются с раннего детства в семье, школе, спортивном коллективе, следовательно, к другим людям под влиянием культурных традиций, литературы, искусства. Спорт привлекает молодых людей своей романтикой, наличием четких и незыблемых правил соперничества, отсутствием условий для авантюризма и избирательного отношения к отдельным личностям . В спорте все равны и это правило является основополагающим во всех спортивных действиях , инструментом психологического воздействия, воспитания честного отношения к сопернику и к другим людям.

Воля, особенно в свете психологической подготовки спортсменов, развивается в условиях конкретной деятельности, требуя специально организуемых для этого условий, в частности условия тренировочной и соревновательной деятельности проблем. Формой психической регуляции этих процессов и является - воля. Воля человека проявляется в целеустремлённости, самостоятельности в принятии решений, особенно в экстремальных условиях, смелости, решительности, самообладании, настойчивости. Наличие всех этих признаков позволяет говорить о проявлениях воли. Воля не является суммой отдельно взятых волевых черт, а представляет собой сложный сплав, на формирование которого оказывает очень большое влияние характер выполняемой деятельности.

Все действия и поступки человека можно подразделить на непроизвольные, выполняемые без привлечения волевых усилий и произвольные, требующие напряжений воли для преодоления возникающих трудностей. В совокупности с другими элементами, воля является важнейшей частью психологической подготовки.

Воля – категория тренируемая, совершенствующаяся в процессе выполнения определенных заданий и действий, связанных с соперничеством, состязанием. Проявления воли всегда находятся в тесном единстве с мышлением и эмоциями. При всём разнообразии проблемных ситуаций организация волевого действия является общей: оценка ситуации - определение цели действия - осознание реальности её достижения - определение необходимых средств и методов - принятие решения действовать. Средствами развития воли молодых спортсменов могут быть развитие специальных физических качеств, управление вниманием, навыки психорегуляции.

Так перед молодым спортсменом возникают цели "низшего порядка", достижение которых становится очередной ступенькой на пути к вершинам спортивного мастерства. Ставящиеся перед спортсменом близлежащие цели должны быть конкретны, ясно сформулированы, понятны спортсмену. Их достижение должно быть доступным его возможностям и опыт, но требовать усилий, без которых невозможно совершенствование. Полезно участие самого спортсмена в разработке заданий. При этом тренеру отводится корректирующая роль с целью противодействия постановке как слишком трудных, или лёгких целей. Часто встречающимся недостатком является отсутствие главной цели подготовки стрелка (как перспективной, так и промежуточной, являющейся главной на данном этапе подготовки), а также несогласованность с ней промежуточных целей. Так молодому спортсмену необходимо приобретение соревновательного опыта, однако, для участия в ответственных соревнованиях пока не сформированы и не закреплены навыки технически правильных действий, что может негативно отразиться на его подготовке. В этом случае на первый план выступает правильное планирование учебно-тренировочного процесса и графика выступлений на соревнованиях, в соответствии с подготовкой и тактическими дачами.

Психологическая подготовка в практике подготовки спортсменов – подростков на примере пулевой стрельбы).

Психологическая, волевая подготовка - комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Это соотношение рабочей - эрготропной и восстановительной – трофотропной систем организма.

Выделяются две группы методов психорегуляции:

- гетерорегуляционные, проводимые как в состоянии бодрствования, так и во сне или в состоянии гипноза ;
- ауторегуляционные, применяемые способами саморегуляции.

В практике пулевой стрельбы в работе с подростками используются оба эти метода.

Гетерорегуляционный метод требует особых условий и используется при необходимости получения отложенного результата по некоторой коррекции характера и поведения спортсмена при подготовке к соревнованиям. Этот метод направлен на предупреждение возникновения отрицательных состояний в будущем - при стрессовых ситуациях. В практике пулевой стрельбы наиболее эффективны те методы, которые могут дать, если не мгновенный, то достаточно быстрый результат в условиях ограниченного времени между выстрелами или серией. Поэтому наиболее разработанным и применяемым на практике в пулевой стрельбе является метод саморегуляции.

Ауторегуляционные методы на только способствуют ликвидации нежелательных состояний во время выполнения упражнения, но и способствуют быстрому восстановлению «боевого состояния», мобилизации, концентрации внимания. Одна из важнейших задач психорегуляции в пулевой стрельбе - сохранение ясности мышления спортсмена в стрессовых ситуациях, способность не поддаваться панике, суетливости и страху.

Сохранение ясности мышления необходимо и для оперативного анализа в условиях возможной фрустацией, связанной с несовпадением ожидаемого и реального результата, что наиболее часто наблюдается у подростков. Каждым тренером практически выработан целый арсенал средств в работе с подростками, влияющих на появление избыточной напряженности у спортсмена и методы, снижающие или устраняющие излишнее напряжение.

В частности, направление внимания на техническую деталь, элемент выстрела, в котором произошел сбой. В сущности, весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку спортсмена к выступлению на соревнованиях.

Одна из сложных и интересных проблем в подготовке молодых спортсменов – приведение соревновательного результата к средне тренировочному уровню, задача минимум. Обстановка состязаний вызывает у спортсменов особое состояние волнения и напряжения, препятствующее раскрытию его потенциальных возможностей.

Часто встречается в пулевой стрельбе тип начинающих спортсменов, прекрасно осваивающих весь комплекс навыков, необходимых для производства правильного выстрела, но в стрессовых условиях состязаний, не способных реализовать свои возможности на уровне среднего своего результата, показанного в спокойной обстановке. В таких случаях только длительная и кропотливая работа в области психологической подготовки может дать положительный эффект.

Применение средств психорегуляции способствует развитию характера спортсмена, нравственному воспитанию, развитию уверенности в себе.

Некоторые приемы саморегуляции, используемые в пулевой стрельбе.

Программирование действий.

С целью самоорганизации, повышения внутренней дисциплинированности, осознания осуществляемой работы и повышения эффективности своих действий, спортсмену предлагается любое действие с оружием или без него, разбить на составные части и последовательно мысленно его осуществить его.

В некоторых случаях тренер просит произнести вслух элементы планируемого действия. Тренировочным заданием может быть и подробное описание пути домой или любого другого действия, не связанного со спортивной подготовкой. Например, мысленно совершить подготовку комплектования рюкзака при подготовке к походу. Этот прием позволяет развивать воображение подростка, систематизировать мыслительные процессы, дисциплинировать мысли и, в конечном счете, оказать корректирующее влияние на формирование характера. Следует учитывать особенности типа мыслительной деятельности спортсмена. При образном типе мышления спортсмен охотнее выполняет задание при помощи зрительных образов, а аналитически мыслящие дети, скорее предпочтут описание действий словами. В тренировочной работе следует отработать оба эти способа – аналитический и зрительный.

Если программирование произведено по поводу выполнения стрелкового упражнения, следует проанализировать изменения в действиях спортсмена, подчеркнуть улучшение спортивного результата или причины сбоя во время соревнования или контрольной стрельбы.

Элементы аутогенной тренировки.

Применяется с целью углубления возможностей саморегуляции, в основном, перед контрольными стрельбами и соревнованиями, повышения уверенности, желания соревноваться, готовности работать. В «позе кучера», или лежа употребляется вариант расслабления мышечного тонуса и на этом фоне тренером произносятся фразы,

способствующие мобилизации возможностей стрелка, готовности к действию, желанию соревноваться.

При определенном опыте, приобретенном спортсменом, ему предлагается самому провести аутогенную тренировку, желательно, в присутствии тренера. При совместном анализе, отметить возможность роста технических результатов, подчеркнуть расширение возможностей при практической стрельбе в результате осознанного подхода к подготовке соревнованиям. Основная цель аутогенной тренировки с подростками - укрепление чувства уверенности в своих силах, зависимость спортивного результата от приложенных усилий и осознанного волевого воздействия на результат.

Элементы идеомоторной тренировки.

Употребляется для закрепления отдельных элементов выстрела или упражнения в целом, нейтрализации отрицательных эмоций, снятие тревожности. По существу, идеомоторная тренировка конкретизирует цели, достигаемые при аутогенной тренировке. В нашей практике эффективно добавление элементов техники выстрела.

На начальном этапе спортсмену предлагается перед сном мысленно представить исполнение идеального, с его точки зрения, выстрела, но предварительно расслабить все мышцы тела, особенно лицевые и кистевые.

Как правило, дети, исполняющие это задание на первых порах, засыпают уже на фазе расслабления и до выстрела дело не доходит. После нескольких повторений процесс налаживается и дети могут мысленно провести вначале часть, а затем полное упражнение.

Идеомоторная тренировка способствует развитию специальной выносливости, устойчивости внимания, сознательному отношению к возможностям к управлению состоянием. Важно направить внимание и усилия подростка на те технические элементы, которые ему трудно даются. Это, как правило, фокусирование взгляда на мишени, а не на прицельных приспособлениях, или «подлавливание» момента выстрела, вызывающее резкую обработку спуска. Для устранения этих ошибок проводится комплекс психологических упражнений на практике и при идеомоторной подготовке. Осознанный подход к работе позволяет получить положительные результаты в волевой подготовке спортсменов-подростков.

Фразы внутренней речи.

Фразы внутренней речи являются элементами аутогенной и идеомоторной тренировки, применяемой «тактически», т.е. во время выполнения упражнения на соревнованиях или контрольных тренировках. Для каждого спортсмена с его участием подбираются наиболее эффективные для него фразы, которые он мысленно произносит.

Варианты фраз :- «я уверен»; - я спокоен» ;- «я знаю, что делать»; - «все зависит от меня»; - «оружие надежно» ; - «хочу соревноваться, готов»; и т.п.

Фразы внутренней речи - дисциплинирующее и мобилизующее средство и способствуют возникновению боевого, рабочего настроения у подростков. Следует избегать формулировок с отрицательными частицами: «не боюсь», « не устал» и т.п.

Применение зеркала.

Любая экстремальная обстановка, в том числе и соревнования, вызывает мышечную реакцию. Особенно эмоциональное состояние отражается на мимических мышцах. Внешнее проявление эмоциональности стрелка категорически отрицается самой сутью работы, требующей максимального самообладания и уверенности.

Теряющему самообладание спортсмену рекомендуется найти в себе мужество заглянуть в зеркало и знать, что таким растерянным и беспомощным его видят все окружающие.

Со временем необходимость носить с собой зеркальце отпадает, достаточно одного воспоминания об этом предмете, чтобы взять себя в руки.

Использование секундомера.

В зависимости от эмоционального состояния восприятие временных отрезков может резко отличаться. При возбужденном, тревожном состоянии время воспринимается острее и течет быстрее, чем в спокойном или заторможенном состоянии. Полезно использовать это явление для оперативного определения спортсмена перед соревнованием или тренировкой.

Спортсмену рекомендуется отложить на секундомере несколько секунд, не глядя на циферблат. По результату можно судить о степени его возбуждения или заторможенности в сравнении с обычным для этого спортсмена результатом.

В пятисекундном отрезке разница у одного и того же спортсмена может составлять плюс-минус 2 секунды.

Этот метод может использоваться в игровой форме или в быту – перед зачетом, экзаменом. Результат не только информативный, но и мобилизующий.

Дыхательные упражнения (из хатха-йоги).

Для нормализации состояния, снятия напряжения рекомендуется сделать резкий выдох, предварительно совершив глубокий вдох, заполняя легкие снизу вверх. Или с силой, сквозь сжатые зубы выпускать воздух со звуком с-с-с, также после глубокого вдоха.

Также дыхательное упражнение – затаить дыхание на несколько секунд и возобновить глубокое, ритмичное дыхание. Дыхательные упражнения рекомендуются для улучшения снабжения кислородом всего организма и тем самым, повышения общей работоспособности. Рекомендуется спортсменам иметь в своем арсенале эти упражнения, как способствующие саморегуляции и управлению состоянием.

Тонкие мышечные ощущения.

Для развития и воздействие на управление тонкими мышечными ощущениями, необходимыми стрелку для обработки спуска курка и как средство контроля внутреннего состояния, применяется механический прибор, определяющий чистоту обработки поверхности металла.

Прибор фиксирует на циферблате самое небольшое усилие указательного пальца. Стрелку, не глядя на циферблат, предлагается приложить определенное усилие. Подобно работе с секундомером, когда откладывается заданное время, стрелок, в зависимости от своего состояния, совершает действие с определенным «разбросом» результата.

Исходя из результата, определяется степень отклонения от привычного, рабочего состояния. Этот прием стрелок может исполнить самостоятельно во время соревнований. Кроме простой информации о результате, сам процесс этого действия оказывает эффект, отвлекающий внимание от посторонних мыслей.

С появлением электронных приборов, позволяющих с большой точностью регистрировать усилие, необходимость в механических приборах отпадает. В практике можно использовать электронный прибор-весы для определения натяжения спуска.

Многолетняя, целенаправленная работа перечисленными способами воздействия на формирование характера спортсмена, значительные результаты не только в спортивных достижениях, но и повседневной жизни. Мобилизация внутренних резервов, умение сосредотачивать внимание и усилия на решении самых различных жизненных задач, проявляя волю и целеустремленность - качества, сопутствующие спортсмену всю жизнь.

О процессах возбуждения и торможения.

Каждая «нештатная » ситуация в состоянии спортсмена во время соревнований , в сущности, возникает в следствии разбалансировании систем возбуждения и торможения. Признаками преобладания возбуждения являются: суетливость, прилив краски к лицу, потливость, раздражительность, безосновательная злость; учащение чсс, тремор затруднение мыслительного процесса, нарушение координации и т.п.

Преобладание процессов торможения характеризуется проявлением следующих состояний: уныние, равнодушие, вялость, рассеянность, страх, отказ от борьбы и т.п.

На каждый случай проявления того или иного состояния, не способствующего продуктивной работе,существуют приемы противодействия из индивидуального арсенала тренера и спортсмена.

Аналогично учитывается тип мышления и при аутогенной и и идеомоторной тренировке.

При подборе фраз внутренней речи учитываются особенности характера спортсмена.

Самые распространенные в практике фразы:

- я уверен;
- я спокоен;
- я полон сил;
- я готов к работе;
- я сосредоточен;
- я мыслю ясно.

Некоторые спортсмены категорически отвергают фразы, не соответствующие его представлению о себе и подбирают собственные фразы, которые по их мнению наиболее соответствуют их представлениям о себе:

- я здоров;
- оружие надежно;
- работаю красиво.

В любом случае, подбор фраз – дело индивидуальное и тренер тактично советует и предлагает варианты, но не настаивает, руководствуясь принципом «не навреди».

Особое внимание надо уделять индивидуальным качествам спортсмена и степени его подготовленности, применяя способ «ноты».

В зависимости от устойчивости внимания спортсмена количество предлагаемых элементов для контроля различное. В качестве тренировочного задания можно перечислить и рекомендовать для контроля множество технических элементов. При этом количество выстрелов и элементов строго соответствует подготовленности спортсмена. В противном случае наступает формальное отношение к заданию и потеря интереса к работе. К соревнованиям количество элементов для контроля сокращается. Остаются только главные, по взаимному соглашению тренера и спортсмена, детали.

В процессе исполнения упражнения спортсмен может по собственной инициативе менять содержание и количество контролируемых элементов. На первый взгляд это действие не имеет ничего общего с психорегуляцией, однако, погружение в технические детали способствует возникновению у спортсмена привычной рабочей ситуации и, следовательно, положительно воздействует на его психическое состояние.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств в подготовке спортсменов-подростков одна из важнейших задач в деятельности педагога – тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В учебно-тренировочном процессе принцип состязательности – важнейшее средство воспитания волевых качеств спортсмена.

Для укрепления и совершенствования волевых качеств во время тренировочного процесса применяется ряд приемов, способствующих развитию волевых качеств. Эффективными бывают игровые методы. Это стрельба «на выбывание» после установленного тренером предела допустимой ошибки. При стрельбе «на кучность» - выход за пределы оговоренной зоны.

Турнирные стрельбы: когда каждый из членов группы соревнуется с товарищем и стрельбу продолжает победитель до выяснения абсолютного победителя. Стрельба с выбыванием худшего по результату серии или выстрела. «Скачки» - стрельба с преодолением препятствия в виде определенного результата кучности или количества очков.

Работа на результат, который планирует сам спортсмен. При этом выясняется и уровень притязания подростка, его самооценка. В процессе этих микро соревнований выясняется реакция молодого стрелка на результат, признаки волевых качеств характера. Интересные результаты дают и опросы самих начинающих стрелков по оценке возможностей появляющегося в группе новичка.

После двух-трех месяцев занятий в группе начальной подготовки, дети достаточно точно представляют себе, какими качествами должен обладать спортсмен. По манере поведения, действиям новичка они делают довольно объективный прогноз о спортивных качествах новичка. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренер формирует такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях жизни и тренировки, в условиях соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Для восстановления работоспособности спортсменов применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания, витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Использованная литература

Алексеев А.В. Себя преодолеть.-М.:ФиС,1985

Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.-М.:ФиС, 1981

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.-М.: ФиС , 1986

ЖабаковВ.Е. , ЖабаковаТ.В.Педагогическое сопровождение физкультурю. Челябинск, ЧГПУ, 2014

Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М.:ФиС , 1989

Общая спортивная психология. У чебник для ВФУЗ, под ред . Бабушкина Г.Д., МельниковаВ.М. , Омск, Сиб.ГАФК

Рубинштейн С.А. Основы общей психологии. М.:- Педагогика,1989

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» под редакцией МС А.А.Насоновой; ЗМС А.В.Митрофанова; МС М.Б.КоликоваМ.Советский спорт,2005г.

2. Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,1999г

3. Методическая разработка РГАФК М;1998г. Джгамадзе Т.А., Клрх А.Я.

4. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, Методические рекомендации – Рига; комитет по ФКиС ,1998г.

5.. Преодолей себя! Алексеев А.В М; ФиС 2003г

6. Общая и специальная подготовка стрелка спортсмена. ФедоринВ.Н.Учебное пособие.-Краснодар КГАФК,1995г

Корх А. Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: учебн. для ин-товфизич. куль-ры /А. Я.Корх - М., Физкультура и спорт, 1986. – 234 с.

Ø Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П.Суслова, В. Л.Сыча, Б. Н.Шустина. – М.: «САМ», 1995.

Ø Спортивная стрельба: учебн. для ин-тов физ. культ. /Под общ.ред. А.Я. Корха. – М., Физкультура и спорт, 1987. – 255с.

Ø Юрьев А. А. Спортивная стрельба из винтовки: учебн. для ин-товфизич. куль-ры - М., ДОСААФ, 1983. – 451 с.

Ø Пулевая стрельба: пример. пр. сп. под-ки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / Под ред. А. А.Насоновой. – М., Советский спорт, 2005. – 248 с.

Рыбанин В.В. « Учись, Карташов!»

Пора! Пора переходить на тренерскую. Ты МС, но в сборную команду не пробиться. Окончил кое-как физкультурный. Все, что умею - это стрелять и тренироваться. В силовых структурах меня особо не ждут. Тренерская зарплата, конечно, крохи. Но попробую совмещать с частными подработками. Буду на пару с родственником держать частное предприятие. В родной спортшколе освободилась ставка тренера. Меня приглашают. Попробую.

Примерно так может рассуждать молодой парень.

Пока парень рассуждает, на его место, в основном, идут девушки-стрелки. Такая замена наиболее вероятна и обусловлена грошовой зарплатой. В молодой семье основной добытчик мужчина, а тренерская зарплата жены- небольшой довесок в семейный бюджет.

В справочнике «Пулевая стрельба» (1),год издания 1982,из перечисленных на тот момент Заслуженных тренеров СССР,нет ни одной женщины.Через 40 лет картина поменялась и тренер- женщина по пулевой стрельбе довлеет в любой спорт школе.

«Нашему парню» необходимо с чего-то начинать свою тренерскую деятельность. Лучше всего это сделать в условиях своей родной школы. Здесь уже многое налажено. Есть помещение, есть оружие, дают патроны и пульки. Тебя здесь знают и, при случае, могут помочь. Рядом работает твой личный тренер, к которому ты пришел сопливым пацаном в 6-7 классе с оравой таких же одноклассников. Ты чувствуешь, что ему приятен твой выбор профессии - невольное подтверждение того, как высок его тренерский и личностный авторитет для тебя.

Пока приходится делить тренировочное время с более опытными коллегами. Да и время- это не всегда удобное для тебя и твоих учеников. Оружия конечно маловато, приходится изощряться регулировать последовательность его использования. Каждый патрон на счету и трудно объективно разобраться с ошибками начинающих по трем-четырем пробоинам.

Но это не те трудности ,с которыми приходится сталкиваться другим тренерам, начинающим на пустом месте. Одна только лицензионно-разрешительная система с любым пунктом Закона об оружии заставит усиленно ностальгировать об ушедшем советском периоде.

Рядом работает такой же молодой коллега. Девушка. Институтское образование по специальности экономист. Поработала в разных фирмах. Но однажды все бросила и вернулась в Стрельбу. Такая же тяга - творить здесь живое дело. Здесь видишь плоды своего труда. Здесь приходит понимание, что все зависит только от тебя. Здесь чем больше вкладываешь, тем больше шансов получить весомую отдачу. Здесь тренер превращается в ремесленника, как только перестает видеть и искать в каждом новичке выдающуюся стрелковую личность. Но самое главное, приходит осознание, что ты можешь лепить Стрелка, т.е. ты занят творчеством.

Тренировки три дня в неделю по 2 академических часа. То есть два занятия по полтора часа специальной подготовки (с оружием) и одна тренировка общефизического

характера .Такой расклад на одну группу начальной подготовки, если начинать с нуля. В группе должно быть 18 человек.И таких групп несколько.

Понимая нереальность ситуации, опытные тренеры подсказывают выход – общеобразовательная школа. Две школы, общеобразовательная и спортивная, заключают договор о сотрудничестве.Одна дает небольшое помещение и время, а другая- тренера, оружие, пульки. Кто будет заниматься оборудованием (устройство пулеприемников), также договариваются. Иногда интересы двух школ совпадают и ты «крутишь» группы начальной подготовки на обычных школьных классах в неурочное или в учебное время. То, что идет нарушение не всегда понятно из-за различной ведомственной принадлежности. Не возникает проблем с проведением занятий ОФП. На определенных условиях договариваются о спортивном зале или спортплощадке на улице.

Постепенно ты втягиваешься в профессию. По мере занятий, контрольных, школьных соревнований, появляются лидеры в твоих группах. Особенно радуют парни и девушки, которые понимают твои указания и легко их выполняют. Некоторым приходится объяснять несколько раз. Есть и такие, кто добивается необходимого результата только когда ты испробуешь массу окольных подходов.

Набор.

Набор – это прежде всего наполняемость групп. То, что от тебя требуют все начальники. Это массовость, которая через некоторое время приходит вразрез с мастерством. Но пока ты вынужден заполнять все строчки в журнале фамилиями и прочими данными. И этих строчек много. За ними пока не видно спортсменов-стрелков, а только разномастная группа девчонок и мальчишек.

На первый взгляд, с набором в стрелковую секцию проблем быть не должно. Надо только громко крикнуть: » Кто хочет научиться стрелять?» Так оно и было в советское время. Так и сам пришел в этот вид спорта. И только после нескольких занятий поставил в известность родителей. В те времена первично было твое решение.

В настоящее время наоборот. Первично мнение и решение родителей. И это приходится учитывать. Отношение к стрельбе у взрослых подпорчено средствами массовой информацией. Это занятие воспринимается ими не как вид спорта.

Прежде они задаются вопросом- а что это даст ребенку в жизни. А в жизни, в лучшем случае, пригодится в работе в силовых ведомствах. Как правило, эти родители и сами никогда не держали оружия в руках, не служили в армии. Положительное отношение к нашей деятельности есть только у поколения, прошедшего через школу Всесоюзного комплекса ГТО, а такие уже ходят в звании дедушек и бабушек, и их взрослые дети к ним не прислушиваются.

Но необходимо делать набор и с чего-то начинать. Обычное действие - ходить по школам. Пока с объявлениями - бумажными. Одна из проблем - как крепить? У Вас в

запасе должны быть силовые кнопки, прозрачный скотч, ножницы, фломастеры и заранее заготовленные объявления (лучше формата А4). В разных школах приходится и крепить по-разному. Где крепить? А это уже зависит от хозяев школы. В одной школе это вахтер, в другой гардеробщица, а в третьей -охранник. Кто-то из них покажет это разрешенное место. Но не проявляйте самодеятельности. Иначе ваше объявление провисит максимум один день. Не забудьте представиться и поздороваться. В некоторых школах Вас отправят к завучу или директору. Здесь Вы должны будете показать свой паспорт и копию лицензии спортивной школы. Скорее всего Вас избавят от необходимости самому повесить объявление о наборе.Как в хорошем бюрократическом учреждении,этот лист А4 с объявлением о наборе,обсудят на педагогическом совете, созвонятся с РайОНО и , от греха подальше (стрельба!) , выбросят в мусорку.

Что должно быть в объявлении?

. В объявлении должна присутствовать фраза «занятия бесплатные». Эти волшебные слова дают шанс привлечь внимание всех. По крайней мере тех, от кого зависит « висеть - не висеть» вашему объявлению. Во вторую очередь родителей, бабушек, дедушек, ожидающих своих чад в фойе школы. В третьих - именно учащихся этой школы. Крепить необходимо не спеша, любовно, с творческим подходом. Подальше от броских объявлений конкурентов – каратистов, дзюдоистов и пр. Лучше всего это делать на перемене. Вы сразу же окажетесь в кругу любопытных. Ответите на кучу вопрсов.Вы сами своим поведением, спортивным видом должны соответствовать своему объявлению. А объявление- шедевр привлекательности. Вспомни плакат времен гражданской войны: « Ты записался добровольцем?» и огромный указательный палец упирается тебе в грудь. Такой же маленький плакат и твое объявление, но вместо ногтя указательного пальца ствол револьвера или пневматики. Мимо не пройдешь. Также там должны быть адрес, телефоны тира, возраст детей. Плодами Ваших хождений по школам воспользуются более ленивые коллеги, поэтому указывайте свои ФИО и лучше номер своего сотового телефона. Весомость и серьезность занятий стрельбой определяется фразой «Просмотр в секцию», а не» набор в секцию». Это действительно так и будет , потому, что Вам придется многим отказать. Монтируйте плакат о наборе сами, используя стрелковые фотографии, плакаты, рекламу стрелковых фирм. Поменьше мелких деталей и текста, побольше ствол пистолета и мушку на дульном срезе. Если Вы наладили контакты с учителями физкультуры, то продублируйте свое объявление на дверях спортзала.

В группах начальной подготовки не требуется постоянного контингента, текучесть здесь большая и, сответственно, поддержать количественный состав надо за счет периодического донабора в декабре- январе.

Хороший результат приносит просмотр в мае. Именно новички этого периода становятся основным составом групп в сентябре и приведут с собой своих товарищей. Список школ, в которых развешиваются объявления, обусловлен транспортной доступностью и близостью к тиру. Если регулярно заниматься набором, то бросаются в глаза определенные закономерности. Учащиеся гимназий, лицеев, спецшкол лихо схватывают нюансы техники стрельбы и быстро прогрессируют, но также быстро исчезают, потеряв интерес к занятиям, когда требуется утомительная черновая работа по развитию специальных физических качеств. Гораздо дольше задерживаются ребята из

обычных школ, но и прогрессируют они медленнее. У детей из лицеев на первом месте учеба. Именно это и становится причиной раннего ухода из спортивной секции. Работать с ребятами из обычных школ гораздо интереснее. Секция пулевой стрельбы для них это новый мир, отличный от привычной обстановки захолустного двора «хрущовок» и не всегда приветливой школы. Они физически крепче лицеистов, у них больше энергии и фантазии. Их труднее поставить в рамки стрелковых правил, с ними труднее и хлопотнее, но интереснее. Именно эти дети срывают в школе твое объявление целиком, чтобы не записывать телефоны и адреса. Поэтому на объявлении сделайте отрывные просечки с нужной информацией. «Продам! Путевку в светлое будущее через занятия пулевой стрельбой в темном подвальном помещении». Другой способ набора организует администрация спортшколы. Через бумажные и электронные носители информации. Но он не такой точечный, как первый.

Действенная реклама нашего вида спорта организована в летних детских оздоровительных лагерях. В списке кружков с нашей подачи появился кружок стрельбы. Руководители лагерей охотно идут нам навстречу. С их стороны материальных затрат минимум- зарплата руководителю кружка и покупка простейших пулек. Администрация лагеря предоставляет помещение, оборудует его по нашей рекомендации, на линии огня ставится массивный стол (он же является и ограждением). В качестве мишеней- ваша фантазия- любые предметы, не дающие рикошета. Чаще - пластиковые бутылки.В качестве пулеприемников- старые матрасцы. Достаточно трех пневматических винтовок-переломок. Ваше дело - раздавать пульки, следить, чтобы на линии огня во время стрельбы не было лишних, обучать элементарным навыкам стрельбы- как заряжать, как прицеливаться. Работают руководителями кружков наши воспитанники, иногда тренера и даже их обученные родственники. Все те, кто хочет 18 дней провести на природе на всем готовом, попутно запастись ягодами, грибами, здоровьем.

Пока « пионер» ждет своей очереди пострелять, он изучает тот самый плакат с приглашением на просмотр в спортшколу. Объявления с оторванными язычками информации приходится обновлять каждые 3-4 дня. Осенью он придет к нам и с удивлением узнает, что мы стреляем настоящими патронами, из настоящего оружия не по предметам.

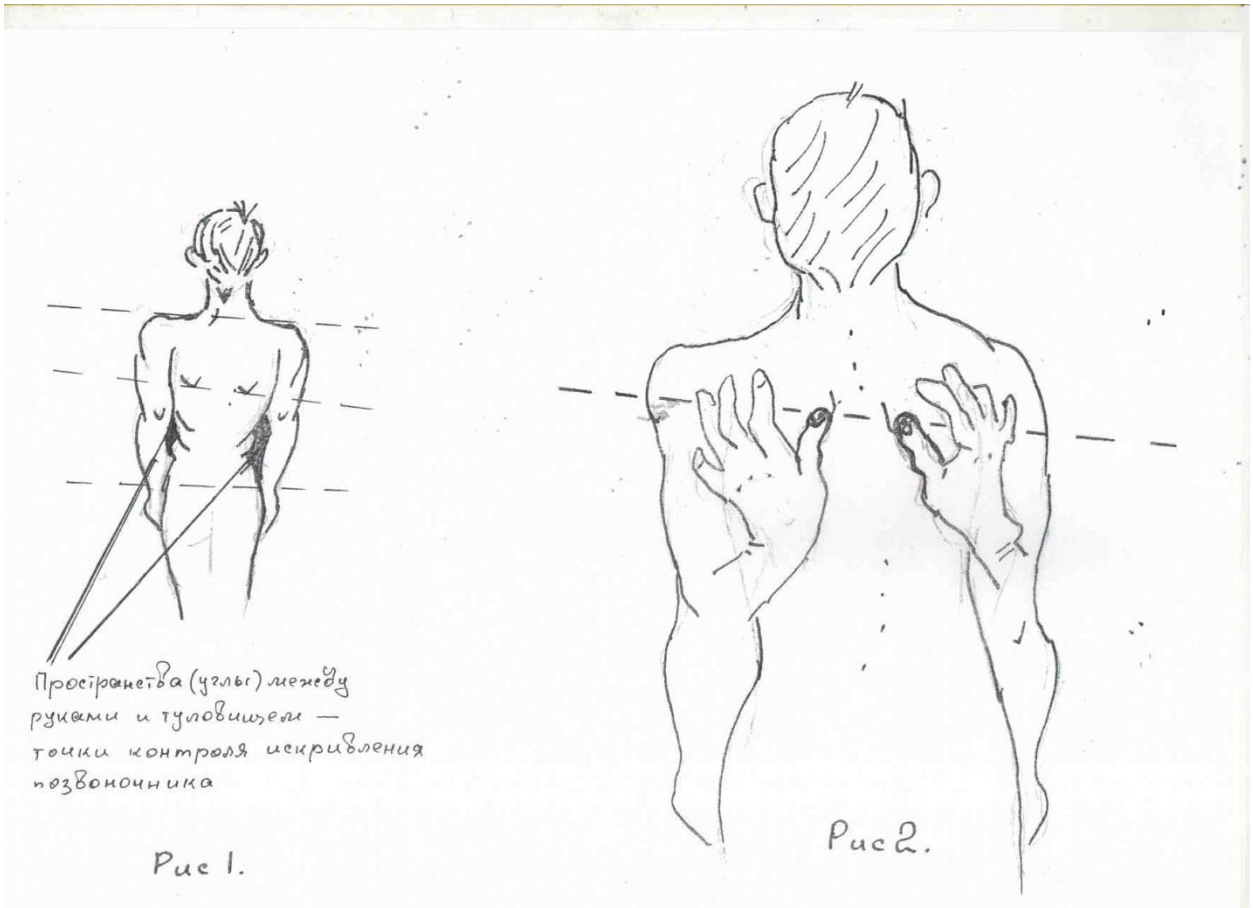
Осенний набор.

Регулярные занятия с новичками надо начинать около 20 сентября. Три недели надо дать на раскачку - дети должны втянуться в рабочий режим после каникул, в школе утрясется расписание. Желающие записаться в секцию будут тянуться всю осень. Но тех, кто приходит в ноябре – декабре , отправляйте на просмотр после зимних каникул, когда проходит официальный донабор.

Что входит в понятие «просмотр»? То самое и есть - умение смотреть на новичка.

Сколиоз. Претендент должен снять верхнюю одежду, повернуться к Вам спиной и спокойно стоять, опустив руки. Голова расположена прямо. Обратите внимание на просветы между локтевыми сгибами и бедрами. Просвет образуют треугольники, они

должны быть одинаковыми (Рис.1) . При сильном сколиозе Вы сразу обратите внимание на нарушение .Если есть сомнения или одежда скрадывает визуально картинку, то коснитесь кончиками больших пальцев уголков лопаток.Наклон мысленно проведенной линии через точки касания покажет нарушение осанки – левосторонний или правосторонний сколиоз (Рис.2). Попросите ребенка наклониться вперед и посмотрите на его позвоночник. Посмотрите- на одном ли уровне находятся уголки лопаток. Заниматься стрельбой из пистолета при правостороннем сколиозе (т.е. уголок правой лопатки опущен вниз) нельзя. Если новичок правша, то нагрузка на правую часть тела будет только провоцировать ухудшение. Отправляйте такого ребенка на винтовку, где нагрузки в положении «стоя» провоцируют левосторонний сколиоз, т.е. произойдет исправление дефекта осанки. Спросите у взрослых, с кем пришел ребенок, состоит ли он на учете у ортопеда. И многие подтвердят Ваш вывод. Эта ситуация только повысит уровень Вашего профессионализма в глазах родителей. Ситуация такова, что каждый второй - третий ребенок в настоящее время имеет отклонение от нормы. «Задохлость» нынешнего поколения обусловлена общеизвестными фактами, где основные виновники - родители. Настаивая на принятии своих чад в стрелковую секцию, они таким образом стараются переложить свою вину на тренерские плечи. Если Вам интуитивно не нравится новичок, смело ему отказывайте, ссылаясь на выявленный сколиоз. Дети с правосторонним сколиозом встречаются гораздо чаще, чем с левосторонним. Основная причина – «тяжесть» компьютерной мышки.



Но упорные родители настаивают на принятие ребенка именно на занятия пистолетом. Вы должны знать маленький секрет, что сколиоз в этом возрасте можно исправить за месяц. Установите этот испытательный срок для ребенка, а больше для родителей. Наглядно увидите, насколько мотивированы претенденты на высокое звание

стрелка. У родителей возникает вопрос, а как исправить сколиоз. С этим вопросом отправьте их к ортопеду. Вы сами должны знать, что здесь первый помощник – силовые нагрузки на верхний плечевой пояс, различные висы на перекладине и плавание.

Ээлементы специальных упражнений должны быть включены в каждую стрелковую тренировку, занятия ОФП и летнюю оздоровительную программу.

Заинтересованные в приеме на пистолет дети (родители) сходят к ортопеду, возьмут справку об отсутствии сколиоза (т.е. я не прав) или займутся действенным исправлением дефекта. Таких мотивированных надо брать без дальнейшего просмотра.

Он состоит в работе с пистолетом. Попросите новичка в позе изготовки замереть, оцепенеть, затаить дыхание на 5-7 секунд. Поза изготовки – рука вытянута и ноги расставлены на удобной ширине. Обратите внимание на колебания в ногах, в плече и кистевые движения. Проблемных мест коснитесь своей рукой. Характер и амплитуду движений в голеностопе и плече примите к сведению. Отсутствие паузы замирания при кистевых движениях – повод отказать или отправить к винтовочному тренеру.

На своей согнутой в локте руке покажите, как должен работать указательный палец при выжиме. Расскажите, что должен ощутить новичок: «Первая часть – легкий ход, ступенька и начало более тяжелого хода. Если первый можно выжать смело, то второй необходимо выжимать предельно равномерно. «Эту работу указательного пальца новичок должен показать на вытянутой руке, без прицеливания. Если не получается, пусть сделает по Вашей команде:

- выжми первую часть

- замри

- равномерно и медленно выжми вторую часть

Вы удивитесь тому, что многие даже не ощущают разницу между холостым и рабочим ходом. Таким отказывайте сходу. Очень редко приходят дети, которые могут поразить длительным тщательным и равномерным выжимом. Для подобных проверок необходимо отбирать и пользоваться одним и тем же пистолетом, характер выжима который знаете. Спусковой ход должен быть действительно длинным, без ступенек и провалов. Вы на этом этапе отбора отказали тем детям, которые совершенно не владеют тонкими мышечными ощущениями.

Родители и дети с Вами не согласны.

Переходите к следующему этапу, на котором наглядно докажете несостоятельность их притязаний. Необходимо отстрелять три патрона. По мишени. Дистанция 25м. Нарисуйте схему прицеливания. « Вот мушка на рисунке – вот на пистолете. Вот прорезь на рисунке – вот на пистолете. Вытяни руку , твой взгляд должен быть сфокусирован на прорези.» И коснитесь своим пальцем прорези. «При таком зрении черный круг мишени – расплывчатое пятно с серым ореолом. Вот просвет на моем рисунке. И у тебя также должно быть белое пространство между нижним основанием черного круга и верхним основанием мушки. На всем протяжении выполнения выстрела ты должен удержать

именно такую правильную мушку в прорези, как бы ни двигалась твоя рука. Вот три условия, которые необходимо выполнить при выстреле -

- правильная мушка в прорези

-просвет

-выжим спускового крючка, который ты уже показал на первом этапе.

Самый главный элемент – это работа пальца .»

Примерно такой монолог необходимо вести с новичками. Больше никаких моментов техники объяснять не надо. Как стоять с пистолетом он уже знает. Поправьте его, если забыл. Предупредите , что заряжать патроны будете Вы, тренер. Если при попытке выстрела устанет рука, зрение, не хватает дыхания, необходимо отложить выстрел и опустить руку с пистолетом на стойку. Из техники безопасности предупредить только о том, что ствол пистолета должен быть направлен в сторону мишени. Контролируйте его движения и должены быть готовы перехватить его руку с оружием. Следите, чтобы он не сходил с места после каждого выстрела. Фраза:» Ступни приклеены к полу.» До того, как дело дойдет до стрельбы, необходимо дать возможность посмотреть на мишень через прицельные приспособления. Напомнить о правильном фокусировании. Следующий этап – цельный выстрел без патрона. Здесь на первое место выходит выжим спускового крючка.

Выстрел с патроном. На этом этапе набора соискатели, не владеющие пальцем, в мишень не попадают. У остальных ребят, при правильном выполнении, на мишени приемлемая кучность. Критерием может служить Ваша ладонь. Если накрываются три выстрела – прошел. Не накрываются – тоже прошел. Потому, что этот этап набора служит только способом ознакомления детей с характером будущей спортивной деятельности. После этого этапа набора дети уходят сами, уяснив, что их ожидания не совпадают с действительностью. Оказывается, что держать пистолет тяжело. Что стреляют только по мишеням , а не предметам .Что держать двумя руками нельзя.Что звук выстрела слишком громкий, а наушники неудобные.

Обязательным условием проведения этого этапа набора – роспись в журнале по технике безопасности. Хотя из этих правил им ничего почти не объяснили. Но эта роспись спасет Вас от неприятностей при возможном несчастном случае.

Почти весь сентябрь проходит в такой деятельности – ходить по школам. Просматривать новичков без патрона и с патроном. Описанные действия в предыдущем предложении разделите на 2 дня. Далеко не все, кто прошел Ваш визуальный отбор, приедут потом на проверку с патроном. Все объясняется просто. Детям и их родителям не понравится обстановка тира, громкие звуки выстрелов, да и , возможно, Вы сами. Мальчишек обычно приводят мамы и часто слышишь их просьбу о тренере - мужчине. Но среди тренеров преобладают женщины. А так хочется, женщине, одной воспитывающей сына, чтобы чадо хотя бы в спортивной школе получил мужское воспитание. Вот и ищут секцию, где большинство тренеров - мужчины.

Как тренер-преподаватель, спортсмен, Вы своим видом должны располагать к себе. Посмотрите на себя глазами первый раз пришедших родителей и их детей. Опрятный вид, красивая, желательно спортивная, одежда – это должна быть Ваша повседневная форма. Такого же критического взгляда достойна и обстановка самого тира, мест занятий. Мы привыкаем к виду разбросанных мишеней, неаккуратности в снаряжении и оборудовании, захламленности, разномастным столам и стульям, плохому освещению. Но все эти вещи бросаются в глаза посетителям и становятся причиной потери будущих стрелков.

Общеобразовательные школы весь август готовятся к приемке к новому учебному году. Так и Вы проделайте свой путь от входной двери до места занятий и обратите внимание на то, что цепляет Ваш взгляд. Одно выбросить, другое подремонтировать, третье покрасить. И лучше сделать это без свидетелей, особенно когда выбрасываете какой-нибудь хлам, о котором никто не вспомнит. Остатки новогодней мишуры где-то в углу или красочный календарь за позапрошлый год лучше всего расскажет посетителям о работающих в этом тире.

Этап набора закончился, но не отказывайте в просмотре всем, кто приходит. Найдите время сейчас, а лучше назначайте на следующую тренировку, как проверка силы желания новичка.

Что делать с новичком - левшой? Самое лучшее – отказать. Основание - все оружие под правую руку. Но поэкспериментируйте – дайте ему пистолет в правую руку и пусть выполнит все Ваши требования. Увидите достойное выполнение – примите и занимайтесь как с правшой. Через некоторое тренировочное время переведите на левую руку (на «Марголине» это вполне возможно). Если устойчивость на правой руке лучше, оставляйте его в правосторонней изготовке. Такое явление часто наблюдается у левши. Если противоположный эффект, то копите деньги на индивидуальные рукоятки под левостороннюю изготовку.

В эту осень кто-то прошел набор в начале сентября, кто-то в конце. Но первая тренировка для всех начинается где-то …го сентября. Всем этим счастливцам Вы назначите этот день и это время. Даете им расписание тренировок. Тут некоторые из этих счастливцев понимают, что тренировки по стрельбе накладываются на занятия в других кружках или секциях. Если накладывается на ОФП, это терпимо, но еженедельные пропуски стрелковых тренировок плохо скажутся на работе всей группы, т.к. этот спортсмен будет требовать повышенного внимания к себе. Трудно советовать, но лучше расстаться. Но этот пункт – расписание занятий не забывать довести до новичков при первой встрече.

Подошла назначенная дата первой тренировки. Из той массы народа, что Вы просмотрели, на нее явилось 10-12 человек. И это вполне удовлетворительно. И этому надо радоваться. Первая тренировка – организационная. Иногда на этом занятии даже не доходит до ознакомления с оружием. Ребятам приходится заниматься бумажной работой. Необходимо расписаться за технику безопасности, а это предусматривает ответить на ряд вопросов. Необходимо заполнить анкету:

1.Фамилия,Имя,Отчество

2.Дата рождения

3.Школа ,класс

4.Адрес места жительства,домашний телефон, мобильный тепефон

5Ф.И.О. директора школы

6.Ф.И.О. классного руководителя

7.Имя, отчество мамы

8.Имя,отчество папы

9.Место работы и должность мамы

10.Место работы и должность папы

11.Занимаешься или занимался другим видом спорта?Каким?

12. Дата заполнения и подпись

Она поможет Вам в дальнейшем оформить различные документы на учащихся, в том числе и журналы учета посещаемости. . Вопросы компактно напечатаны и наклеены на прочную основу. И таких шаблонов нужно 5-6 штук. Отвечать необходимо на отдельном листке в половину формата А 4 не переписывая , а только ставя номер вопроса.

Столкнетесь с массой интересного. Школьники не знают Ф.И.О. директора своей школы, отчества родителей. Не имеют понятия, кто они по профессии и где работают. Впервые пытаются изобразить свою подпись. Начинаются звонки родителям, которые по телефону рассказывают о себе

Подходит девушка, волнуется и еле слышно говорит, что у нее нет папы. Буднично отвечаю: «Ставь прочерк». Успокоилась. Такое решение ее устраивает, т.к. не лезут с расспросами

. Кто не знает ответов, берут свои бланки домой. С этим бланком ребенок приносит домой форму заявления и согласие на обработку персональных данных (Приложение 17-18). . Эти документы новички принесут на следующую тренировку, а через 1-2 – медицинскую справку о допуске и копию Свидетельства о рождении. Если не принесут, не допускайте к работе с патронами. Не несут из-за разгильдяйства или если для этого есть повод. Причиной может быть отрицательный ответ терапевта при заболевании или нахождении на учете у невропатолога. Копию свидетельства не несут те, у кого нет гражданства РФ. Руководство школы запрещает работать с такими детьми, но решать Вам.

Заполненные вручную анкеты несут большую аналитическую информацию для тренера. В этом случае Вы выступаете как графолог. Этот бумажный процесс необходимо подготовить. Организация писанины заключается в выборе удобного места.Обязательно

сидя, при наличии достаточного количества ручек, бумаги. Бумажная работа заканчивается и Вам сдают анкеты. Сразу отмечайте имена и соотносите с хозяином анкеты. Старайтесь запомнить и пользуйтесь полным именем на первом же занятии. В анкете может быть написано Костя Иванов. Это для домашних он Костя, а для Вас отныне Константин. И приходится привыкать называть детей полными именами и учиться их выговаривать. Такая, кажется мелочь, поднимает человека в собственных глазах. Повышается значимость того дела, к которому он приступает – тренировки с оружием, пользование боеприпасами. Не забудьте только сами представиться в начале тренировки. Он и дома расскажет о произошедшей трансформации, что только придаст вес Вам, как тренеру.

Через весь город, с пересадками, затрачивая больше часа времени, ездила на тренировку девушка. Не достигла даже средненьких успехов из-за нерегулярных тренировок. Призналась, что ее все здесь привлекает, но особенно то, что с подачи тренера ее все зовут Капитолина. В общеобразовательной школе и дома совершенно по-другому звучит ее редкое имя.

Вот и познакомились.

. Пойдем теперь посмотрим обстановку нашего стрелкового дома. Теперь он и Ваш дом. Наши ученики даже обедают и ужинают здесь, когда не успевают это сделать из-за школьной занятости. Вот кулер с кипятком, вот холодильник. Вот микроволновка, Вот посуда. Вот заварка с сахаром, которые покупает только тренерский коллектив, а использует все молодое поколение, жадное до сладкого. Здесь отмечаются дни рождения, спортивные успехи, Новый год и пр. Достаточно принести торт, а искренние пожелания тебе обеспечены. Главное, что многие из них реальны.

Вот целая фотогалерея наших учеников.Чемпионы Европы,России,победители Первеств Мира,Спартакиад.Скоро они будут стоять рядом на одном огневом рубеже.

Пройдем дальше по коридору.

Галерея 25 метров- место основных занятий.

Вот галерея 50 м. Какие маленькие мишени! Но научитесь из винтовки метко попадать в

такие крохотульки.

Вот оружейная комната

Вот кабинет директора.И сам директор – такой же тренер.

Вот разминочный класс- большая часть тренировочного времени проходит в нем.

Вот оружейная мастерская.

Вот туалет. Руки, лицо, носовые пазухи и уши обязательно мыть после каждой тренировки. Издержки нашего вида спорта – грязь в виде свинца, сурьмы, ртути. Все

попадает в организм через руки и кожу лица. Сухую уборку в помещениях проводить нельзя. Только влажную, применяя 1 процентный раствор уксусной кислоты и периодически слабый раствор марганцовки.

Этим ритуалом заканчивается каждая тренировка, а начинается она с особого предмета – перекладины. Все тренировки ребят первого и второго годов обучения начинаются с висов. Регулярные эти упражнения – это профилактика сколиоза.

. В нашей школе утверждены свои нормативы переводных экзаменов по ОФП. Один из видов – вис на согнутых руках. На тестировании девушки могут сдавать любим хватом, а парни только прямым, т.е. кисти рук от себя. Система балльная. Максимум 4 балла дается парням за 45 секунд, а девушкам – за 25 секунд. Эти цифры отправные для каждого занятия. Кто-то провисит за один подход, а кому-то и десяти не хватит. Но, по мере тренировок, количество подходов уменьшается и появляются личные рекорды, не только в стрельбе, но и в висах. Эти секунды не догма. Для разнообразия необходимо варьировать как приемы висов, так и обязательное время. Можно висеть «девчачьим» висом, т.е. обратным хватом или на прямых руках. Перекладина устроена так, что исключает элемент подтягивания, т.е. имеется лестница. Но даже такая перекладина не дает возможность тучным детям задержаться в висе на согнутых руках на 1-2 секунды. Они должны выполнять висы на прямых руках отдельно от всей группы. Начальное время 35-40 сек в сумме для нескольких подходов. Девушки и парни сдают висы отдельно. Не требуйте от девочек сдачи висов, если они пришли в платье или юбке.

Вот и закончилась экскурсия.

Теперь ознакомимся с порядком получения оружия.

Вот сейф с принадлежностями нашей группы. Здесь находятся чехлы под оружие, наушники, зрительные трубы, принадлежности для чистки оружия, канцелярские принадлежности, инструменты и всякие хитрые вещи, пока недоступные пониманию. Берем чехол и идем с тренером на оружейный склад. Начинается преподавание основ техники безопасности. Одно из них - все передвижения в тире с оружием в зачехленном виде. Продолжается воспитание хороших манер. Если при входе поздоровались с вахтером, то сейчас не забудьте поздороваться с кладовщиком. Зачастую именно «оружейники» лучше тренера дадут оценку серьезности намерений новичков по тому, как они относятся к своему оружию.

На первом занятии не стоит закреплять пистолеты за новичками. Вы, как тренер, должны иметь ряд номеров оружия наиболее приемлемых по характеру выжима к ближайшим целям занятий. В разных организациях по-разному ведется учет выдачи оружия на тренировку. Где-то расписывается тренер, где-то ученики.

Получили оружие и продолжается изучение основ техники безопасности. Где проверить оружие на наличие патрона? Можно и около оружейки, если для этого есть специальный стол и глухая стена. А можно найти такое место и на тренировочном месте. Важно кардинально определиться с таковым.

На первом же занятии покажите все оружие, которым богат Ваш тир. Основной результат первого занятия – «коготок увяз». Еще не сделали первых выстрелов, а желание бьет через край. Следующее занятие уже необходимо проводить с патроном, постепенно вводя новые элементы техники.

Примитивно вся техника стрельбы выражается фразой: «правильная мушка в прорези и плавный выжим». Это потом она обрастает нюансами и каждым стрелком и тренером понимается по-своему.

Начните с постановки зрения. Заставьте новичков фокусировать зрение на прорези. Фраза: «Я читаю книгу на вытянутой руке». Текст книги находится на расстоянии сопоставимым с расстоянием до прорези. Алгоритм простой:

- в верхнем положении, когда рука смотрит в потолок, поставьте движением головы в прорези правильную мушку.

- на опускании и мишени зрение остается стабильным.

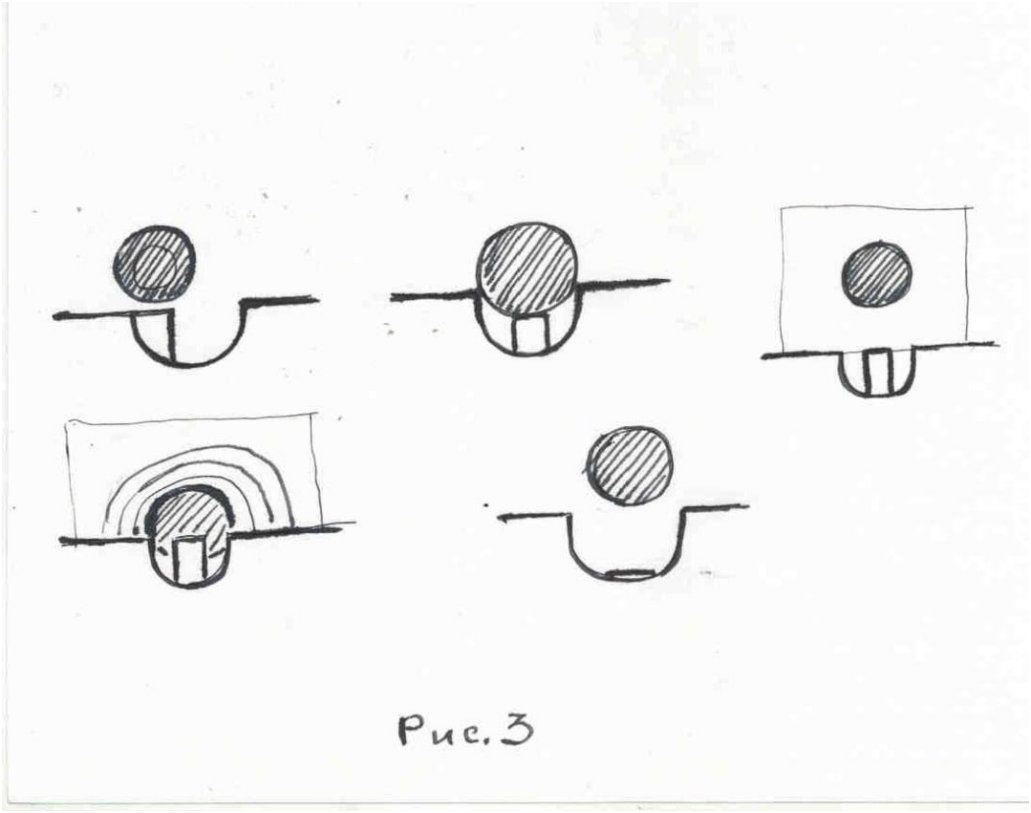
- после выстрела – пауза, и рука опускается вниз. При этом зрение остается на исходном месте, т.е. прорези. Новички легко показывают этот прием при разминке в стенку. Появляется мишень и сразу у многих возникают проблемы. А когда дело доходит до патронов, правильных выполнений – единицы. Для контроля этого элемента тренеру необходимо смотреть в лицо и следить за движением зрачков. Разобщение движения зрачка и руки говорит о неправильном выполнении этого базового момента. Малейшая напряженная обстановка (соревнование) и в стрелках выпячивается врожденный бросательный рефлекс т.е. куда стреляем, туда и смотрим. Страдают стрелки любого класса. Кто больше - кто меньше. Но опытные знают эту проблему и осознанно, на паузе вверху, уговаривают себя на правильное выполнение. А после выстрела на паузе проверить. Подавить рефлекс необходимо на первых занятиях и всегда периодически контролировать правильность выполнения.

Напомню прием Левшина А.А. Во время прицеливания кого-либо из девушек, он своей рукой отводил ее рабочую руку чуть в сторону. Если взгляд не сопровождал пистолет, а зависал в сторону мишени – изъян техники. Вывод: от стрелка – девушки нельзя ждать стабильных результатов на крупных соревнованиях.

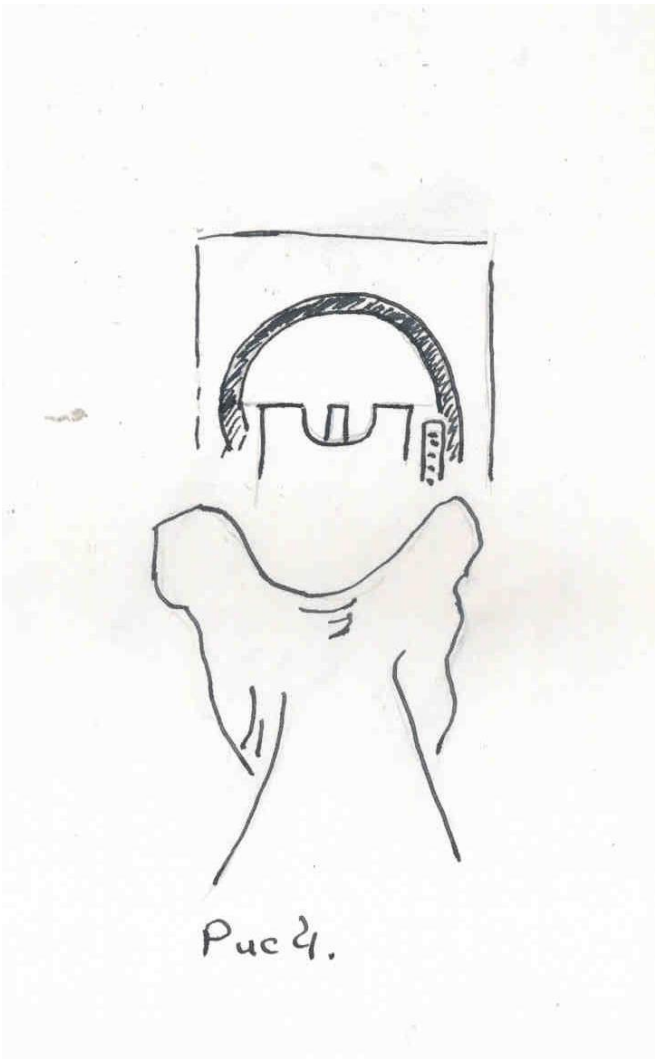
В работе с новичками при закреплении этого базового элемента, конечно, надо давать понятие правильной мушки. Но поддерживать правильную мушку они должны не движением кисти, а за счет постановки головы. У пистолетчика кисть не работает. На любое движение в лучезапястном суставе наложено «табу». Любое мизерное движение кистью дает на мишени далекий отрыв. По сути, по ощущениям у стрелка - пистолетчика этого сустава нет. Фраза: « рука в гипсе». При наборе в секцию особое внимание привлекают бывшие фехтовальщики, волейболисты, баскетболисты – те, у кого повышенная работа в лучезапястном суставе.Многим бывшим представителям этих видов спорта приходится отказывать в пеме для занятий с пистолетом.

Схему прицеливания давали новичкам на этапе набора и на первых занятиях. Но все равно столкнетесь с явлением, когда кто-то не попадает в мишень. Попросите нарисовать

свое прицеливание, учитывая соотношение мушки и прорези, мушки и диаметра черного круга. Узнаете много интересного(Рис.3).



Первые две-три стрелковые тренировки проведите по мишени и на полной дистанции. Наглядно новички увидят свою кучность, свои способности. Будет с чем сравнить через какой-то промежуток времени. Следующие тренировки необходимо проводить с укороченной дистанции и по белому листу – экрану. При стрельбе по белому листу легче закрепить базовый элемент – правильную работу взгляда. Небольшое дополнение – экран должен иметь старые пробоины или быть темного цвета. В противном случае собственные пробоины будут отвлекать стреляющего и хуже закрепляется работа взгляда. Новички активно ищут ориентир для прицеливания. Делают ошибки: ищут яркую точку или ориентировочно центр фона или нижний обрез белого листа



Один из эффективных вариантов: стрельба по кольцу (рис.4). Для подготовки такого экрана достаточно вырезать габарит «5» из

простреляных появляющихся мишеней и наклеить на белый фон.

Правильность навыка постановки в прорези правильной мушки проверяется на удержание с закрытыми глазами. Без контроля зрения с верхнего положения, на опускании и на уровне мишени у занимающихся отсутствуют явные кистевые движения, явный тремор. Есть площадки замирания, но изменяются в худшую сторону с открытыми глазами. Можно сделать вывод, что стрелок не пользуется своей природной устойчивостью, а пытается корректировать кистью. Правильность положения мушки в прорези необходимо тренировать по двум параметрам: одинаковые боковые просветы(или симметричность) и четкая вертикальность, т.е. верхнее основание мушка на одном уровне с верхним основанием целика. При соответственном задании, на экране контролируется горизонтальный или вертикальный разброс. Необходимо заметить, что при стрельбе по экрану, повышенный вертикальный разброс закономерен, т.к. отсутствует ориентир.

В работе со взглядом у занимающихся появилась стабильность. Пора переходить к контролю работы пальца. Также работа делится на три этапа: Вверху, выше мишени, выжим холостого хода, а на опускании контроль границы с рабочим ходом. На мишени равномерный или равнозамедленный выжим. После выстрела – контроль неподвижности пальца. Этот элемент, работа пальца, подлежит освоению только на белом листе и с близкого расстояния. Работе в стрелковой изготовке должна предшествовать работа сидя. Стрелок удобно усаживается – рабочая рука сгибается в локте, в левая обхватывает кисть и запястье правой. Ученик мышечно и зрительно пытается показать правильный выжим. Еще более доступен прием, когда на указательный палец крепится на пластилине спица. Используйте обычную разогнутую канцелярскую скрепку. По кончику скрепки прекрасно виден характер выжима. Ошибки – ступеньки, ускорение к окончанию спуска, отброс пальца в обратную сторону. При уверенной работе в таком положении, переводите в обычную позу при стрельбе. Но все попытки выжима необходимо контролировать и давать необходимые рекомендации по возникающим ошибкам.(Фото 1 и 2)



При групповых занятиях тренер проходит с одного фланга огневого рубежа на другой ,поочередно изучая попытки выжима. Закрепление навыка происходит только при безошибочном выжиме – поэтому основной принцип – « не количество, а качество». Важна и пауза между попытками выжима спускового крючка. Если пауза отдыха маленькая, то больше шансов закрепления неправильного навыка. Стрелковая подготовка по мишеням провоцирует раздвоение внимания и плохо



закрепленный навык правильного выжима дает на мишени отрывы.

Для продолжения контроля необходимо применение тонких резинок вместо обычных толстых. Наиболее удобна в использовании пористая мягкая резина, нарезанная тонкими пластинами меньше 1 мм. Картина работы стрелка в стенку, в пространство, по мишени в период разминки не дает усомниться в правильно закрепленном навыке, но все меняется при заряженном оружии. Тонкая резинка в этом случае создает ситуацию лотереи. Будет выстрел или не будет. Если выстрел не происходит, проанализируйте характер реакции. Движение может давать плечо или кисть или пальцы (хватка). Иногда есть реакция – движение головы или закрытие глаз. Кисть чаще всего кивает вниз и редко - вверх. Второй вариант характерен для стрелков, кто сопровождает отдачу. Движение кисти вправо характерно при подработке большого пальца. Движение кисти влево - вниз при включении среднего или безымянного пальца.

Стрелки не любят работать с тонкими резинками, т.к. видят наглядно, как они боятся выстрела. У кого хватает самокритики, тот с энтузиастом берется за воспитание своих мышц и пытается разобраться в природе возникающих реакций.

В своей работе тренер должен определиться, что приоритетно в технике стрельбы – работа пальца или прицеливание. Отдавайте главенство первому варианту. Обучайте новичков предельно равномерному выжиму. По мере спортивного роста они придут к равнозамедленному выжиму. На матчевом пистолете возможно смогут овладеть пульсирующим выжимом. В любом случае, работа пальца проходит красной нитью – она на первом месте. Настанет период, когда палец покажет свою прекрасную работу автоматически. Достаточно только импульса на включение. При такой постановке техники результат зависит только от уровня устойчивости, которая формируется всю стрелковую жизнь. Имеет свои спады и подъемы. Имеет свои закономерности формирования. Имеет массу приемов развития. При таком взгляде на технику стрельбы, любая работа пальца ступеньками, в зависимости от прицеливания воспринимается как ошибка. Такая работа пальца провоцирует подлавливание момента наименьших колебаний и ведет к подработкам, то, что называется стрелковым жаргоном – «поддергивание.» Не каждый выстрел будет при этом плохим, но стрельба не будет стабильной. Отрывы на мишени будут присутствовать всегда.

При таком отношении к выстрелу имеет большое значение изготовка, т.е. положение тела в рабочем состоянии относительно центра мишени. Несколько занятий необходимо посвятить этому элементу техники и всегда контролировать на тренировках. Не разрешать стрелкам начинать работать с выстрелом, пока они не убедятся в правильности выбранного положения. Процедура нахождения изготовки делится на несколько этапов:

-на огневом месте принять стрелковую позу – рука с пистолетом вверху. При этом голова направлена в левую сторону. Закрыть глаза и повернуть голову в направлении стрельбы.

- открыть глаза и движением головы поставить в прорези мушку. Если мушка далеко вверху или внизу, то помочь кистью. Ошибка, если ученик попытается мушку по горизонтали поставить за счет запястья.

- отвесно опустить пистолет с правильной мушкой в прорези на мишень и отметить траекторию прохождения относительно центра.

- если рука с пистолетом пройдет левее или правее, то подкорректировать изготовку за счет переступания левой ногой

Самая распространенная ошибка, когда стрелок до подъема руки посмотрит в сторону мишени. Куда посмотрел – туда и придет рука, т.е. нарушатся естественность положения позы стрелка в пространстве. Необходимо довериться своему телу с закрытыми глазами. Наиболее эффективное упражнение для закрепления навыка нахождения изготовки – сходить с места после каждого выстрела, подходить к тренеру за патроном и соответственно каждый раз находить изготовку.

Проверяется изготовка перед каждым выстрелом, за счет удержания руки с пистолетом вверху и контролем прохождения через черный круг. Через несколько выстрелов изготовка нарушается, т.к. поза стрелка – новичка еще аморфна и приходится ее корректировать. У опытных стрелков изготовка выдерживает больший объем выстрелов, но также требует контроля и коррекции. Если этого не делать, то появляется левая или правая кучность, не подверженная смещению за счет поправок.

Вот три элемента техники: постановка взгляда, работа пальца и изготовка в такой последовательности подлежащие формированию.

Есть элемент техники, на который мало обращают внимания. Дыхание. Его постановка разная на множестве стрелковых упражнений. Но необходимо знать ошибки, присущие новичкам. Последите за движением грудной клетки при подготовке и производстве выстрела. Многие новички дыхание не затаивают – дышат! Но дыхание поверхностное. Противоположная крайность – затаивание дыхания на полном вдохе или выдохе. Ошибка – затаивание дыхания, когда рука находится в верхнем положении. Молодой стрелок при этом комкает подготовку и процес выстрела и торопится опускать оружие. Ошибка молодых и опытных стрелков – акт дыхания начинается сразу после выстрела. Необходимо напоминать спортсменам о том, что они должны находиться в состоянии выстрела еще 1,5 – 2 сек. после вылета пули.

По мере освоения стрелковых упражнений спортсмены столкнуться с изучением других элементов техники. В основном они связаны со скоростными упражнениями: техника подъема руки, техника переноса и прочее. Отдельно вырисовывается техника стрельбы финальных выстрелов.

Специально-физическая подготовка на примере одного занятия.

Специально-физическая подготовка включает в себя прежде всего различные виды удержания оружия. Подбор нагрузок соответствует методам стандартно-интервальных упражнений и переменно-интервальных упражнений. Расшифровку этим методом найдете в книге М.Я. Жилиной « Методика тренировки стрелка – спортсмена.»(2) Схема подачи нагрузки описывается формулой (Тр+То)хП+Тос, где

Тр – время подъема и удержания оружия в сек.

То – отдых после удержания, в сек.

П – количество подъемов в серии

Тос – отдых после серии

Пример специально-физической подготовки. Цель – формирование навыка удержания правильной мушки в прорези. В этом случае точка прицеливания отсутствует. Стрелок мышечно контролирует запястье и хватку, визуально-боковые просветы. Предъявлять требования к замиранию в плече в этом случае нельзя. По команде тренера стрелки поднимают руку с пистолетом выше обычного уровня удержания и головой ставят правильную мушку в прорези. С этого момента, когда все ученики вытянули руку, включаются секундомер. Опускание на уровень удержания самостоятельное. Задание описывается формулой (40 сек+ 20 сек)х 6+7мин.

40 сек удержание, 20 сек отдых между подъемами и так 6 раз. Отдых между сериями 7 мин. Это конкретная формула для конкретного случая. Она обоснована предыдущими наблюдениями. Когда новичкам было предложено сделать максимальные удержания оружия. Большинство продержало 35-50 сек. Наши стандартные стрелковые упражнения состоят из пяти выстрелов. С учетом нескольких попыток 6-7 подъемов. Работа на постановку правильной мушки не требует высококоординированной работы – требуется просто умение замирать. Этим обусловлены жесткие интервалы отдыха - 25 сек. Этот интервал времени не дает новичкам восстановиться и придется выполнять задание по удержанию правильной мушки в прорези, включая дополнительные свои резервы и напрягая силу воли. Семи минут отдыха обычно хватает, чтобы полностью восстановиться. Следующая серия удержаний покажет новичкам, что работа была не напрасной. Мушка в прорези держится гораздо стабильнее и дольше. Тренер обязан комментировать процесс удержаний, поощряя или критикуя работу новичков. Девушкам можно уменьшать время удержания на 5 секунд. Скоротечность тренировки обычно позволяет выполнять 1,5 серии подобных удержаний.

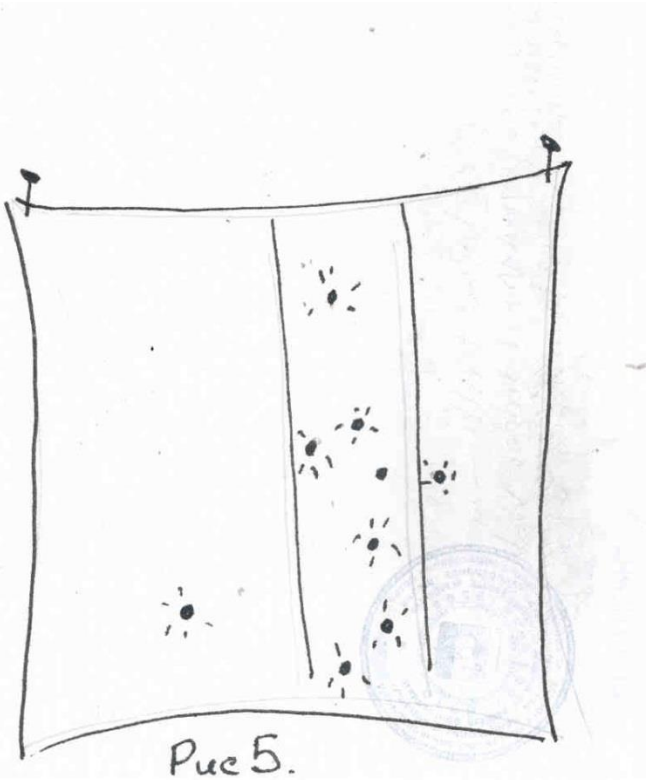


Рис 5.

Стрельба на „коридор"

Тренировка продолжается приготовлением стрелковых мест и мишеней. Отдельно выделяется время на работу с выжимом. Тренер после этого ставит задачу на дальнейшую работу с выстрелом.

Если специально-физическая работа включала задание на формирование навыка удержания правильной мушки в прорези, то работа с патроном является ее продолжением. В

этом конкретном случае необходимо поддержать симметрию нахождения мушки в прорези. Критерием правильности выполнения задания будет горизонтальный разброс.

На любом занятии должен присутствовать элемент соревнования. Сегодня замеряется горизонтальный разброс. Другой вариант – на месте основной кучности выделяется коридор, допустим, по ширине равный диаметру «9» или «8» мишени №4. Можно учитывать количество выходов пробоин за коридор или самое далекое отклонение. Коридор выделяется тонкими линиями. С таким же условием можно стрелять «навылет» (Рис.5).

Тренировка должна заканчиваться разбором занятия.

Наступает ответственный момент – кому подметать гильзы?

Подмести гильзы привелегия самых мастеровитых.Так оно и есть. Чаще всех подметают гильзы высококлассные стрелки – они и стреляют гораздо чаще и больше.

Но сейчас ситуация другая – группа новичков, где все примерно равны.Именно сейчас важно подчеркнуть всеми действиями,что трудом не наказывают, что почетную обязанность нельзя доверять плохостреляющему.

Если тренировка заканчивается стрельбой на выбывание , то, однозначно, последний, самый удачливый- подметает .

При другом задании,когда распределяются личные места,тренер, заране оговаривает, что занявший 1 или 2(3,4….) место получает почетное право убрать место стрельбы.

Или подобное условие,но занявший «такое-то» место, не подметает,а остальные выясняют уборщика с помощью детской считалки или на пальцах.

Ситуаций для выяснений много,но важно выполнить условие – трудом не наказывают.

В подобных тренировочных ситуациях иногда выясняется,что кое-кто готов поскупиться спортивными принципами и заранее проиграет, лишь бы не убирать место стрельбы.

Соответственно тренеру становится ясно о моральных и человеческих качествах конкретного спортсмена.

Для закрепления навыка разборки - сборки пистолета также необходимо выделить время.

Приведен только один возможный вариант проведения занятия в группах первого года обучения. Каждый элемент техники – постановка зрения, работа пальца и изготовка требует постоянного возвращения к себе. Можно проводить по 2-3 тренировки с одинаковой направленностью по одному плану и затем переходить к другому элементу.

Постепенно занятия должны насыщаться другими стрелковыми моментами.

Поза стрелка, ведущий глаз и бинокулярное зрение, применение наглазника, чистка оружия, стрелковые принадлежности, боеприпасы, внешняя и внутренняя баллистика и многое ,многое…

Но самый главный момент стрелковой тренировки – соблюдение правил техники безопасности – должен оставаться приоритетным.

На всех первых занятиях необходимо контролировать все действия, все передвижения и при этом объясняя все нюансы. Можно превращать это в своеобразную игру с наказанием патроном.

Самые распространенные нарушения: поворот ствола оружия, несоблюдение линии огня, действия без команды тренера, взведенный курок, оставление оружия без надзора, перенос оружия в не зачехленном виде

Пока новичок не привыкнет к нашим правилам, заряжать оружие должен тренер. На огневом рубеже при этом появляется Ваша уверенность в контроле за 2-3 учениками. Затем переходить к следующим. Наиболее потенциально опасных, подвижных ребят переводить на левый фланг. На этом этапе необходимо добиться от стрелков правила: «Что-то непонятно или не получается – сначала положить оружие, а потом выяснять».

Через 3-4 занятия молодые спортсмены освоятся и тогда можно, в качестве поощрения, самых дисциплинированных переводить на заряжание патрона через обойму. Перед этим они должны грамотно проимитировать заряжание.

За Технику безопасности стрелка расписываются на первом же занятии, но сдают зачеты только через полгода. К этому времени ребята уже привыкли к обстановке тира, распорядку, особенностям обращения с оружием. Они чувствуют себя уже опытными стрелками, но им не разрешается заряжать «через ствол» и запрещено снаряжать обойму более, чем одним патроном. Это ограничение будет снято только после сдачи зачета.

Приводим вопросы по технике безопасности, сформулированные с особенностями нашей школы. Попробуйте сами ответить.

На полоске бумаги пишут номера вопросов от 1 до 21 и один из четырех вариантов ответа.

Время в конце тренировки 5-10 минут. Можно списывать, советоваться, пользоваться настенным планшетом по «Мерам…».

Вопросы по технике безопасности.

1. Тренер Вам выдал оружие на складе нашего тира. Ваши первые действия:
   - проверить, нет ли патрона в патроннике
   - осмотреть чистоту ствола и механизма
   - проверить работу пистолета вхолостую
   - направиться к месту занятия

2. Вы пришли к месту занятия после получения оружия. Ваши первые действия:
   - готовить место для занятия
   - открыть затвор и убедиться, что в стволе нет патрона
   -осмотреть чистоту ствола и механизма

- сделать выстрел вхолостую

3. Вы тренируетесь вне огневого рубежа галереи 25м. Куда Вы направите оружие:
   - в ближайшую от себя стену
   - в дальнюю от себя стену
   - во входную дверь
   - никуда не буду направлять

4. Вы тренируетесь один, вхолостую, в галерее. Вас вызывают к телефону родители. Ваши действия с оружием:
   - спрятать пистолет до своего прихода
   - отнести тренеру
   - взять с собой
   - попросить кого-нибудь из сотрудников тира последить за оружием

5. Вы тренируетесь без тренера группой, вхолостую, в галерее. Вам необходимо подойти к телефону. Ваши действия с оружием:
   - отнести тренеру
   - оставить под присмотром товарища
   - взять с собой
   - отдать на хранение сотрудникам тира

6. Во время тренировки зашел Ваш отец и взял оружие. Ваши первые действия:
   - показать, как необходимо прицелиться
   - вежливо попросить положить оружие
   - не вежливо попросить положить оружие
   - объяснить технику безопасности

7. При заряжении патрон далеко укатился в сторону линии мишеней. Ваши действия:
   - попытаться достать патрон
   - попросить лишний патрон у тренера
   - спросить совета у товарища
   - ничего не предпринимать
8. Что делать с отстрелянными гильзами во время выполнения выстрелов?
   - выбросить в мусорку
   - положить в карман
   - сдать тренеру
   - ничего не предпринимать

9. Вы нашли патрон. Ваши действия:
   - сделать выстрел
   - положить в карман
   - отдать тренеру
   - разобрать и выбросить

10. В галерею забежала крыса. Ваши действия:

- доложить тренеру
- прекратить стрельбу
- прицелиться в животное
- ничего не предпринимать

11. Попался некачественный патрон (осечка). Ваши действия:
    - доложить о случившемся
    - выбросить в мусорку
    - подойти к тренеру и сдать
    - положить в карман

12. Когда разрешается отведение оружия в сторону от направления стрельбы?
    - при холостой работе
    - при сдаче оружия
    - когда зачехлили оружие
    - при перезаряжании

13. Где чистить оружие?
    - на огневом рубеже
    - при сдаче оружия
    - на столе в малой галерее
    - на столе в большой галерее

14. Вы стреляете из пистолета Марголина, а товарищ из револьвера. Вам очень хочется подержать его оружие. Ваши действия:
    - спрашиваете разрешения у тренера
    - спрашиваете разрешения у товарища
    - переходите на стрелковое место товарища и пробуете оружие
    - переносите и пробуете оружие на своем стрелковом месте

15. Во время прицеливания Вам за шиворот прилетела горячая гильза от соседа. Ваши действия:
    - отложить выстрел
    - сказать соседу все, что о нем думаете
    - радоваться, что сосед не стреляет из пулемета
    - достать гильзу

16. Когда Вы можете положить оружие?
    - когда извлекли патрон и магазин
    - когда вставили резинку и спустили курок
    - когда разрядили и спустили курок
    - когда отдыхаете между выстрелами

17. В какой момент можно открывать стрельбу?
    - после того, как соседи сделали свои выстрелы
    - по командам «СТАРТ» или «ОГОНЬ»

- по команде «ЗАРЯЖАЙ»
- после того, как получено задание

18. Прозвучала команда «СТОП» или «РАЗРЯЖАЙ» или «ОТБОЙ», хотя выстрел мог произойти через мгновение. Ваши первые действия:
    - положить пистолет на стол
    - опустить пистолет и разрядить его
    - побыстрее закончить выстрел
    - доложить тренеру

19. В какой момент можно переходить линию огневого рубежа, направляясь к мишени?
    - по команде «РАЗРЯЖАЙ»
    - по командам «СТОП» или «ОТБОЙ»
    - в момент, когда стрелки отстреляли и отошли со своих стрелковых мест
    - в момент, когда тренер первым пересек линию огневого рубежа

20. Какую ответственность Вы несете за хранение огнестрельного оружия или нескольких патронов или запчастей к оружию?
    - уголовную
    - гражданскую
    - исключение из группы
    - лишение возможности работать с патроном

21. Когда Вы будете делать поправку во время отбоя?
    - после того, как уточнили вашу поправку
    - после того, как все вернулись на огневой рубеж
    - после того, как это сделал Ваш сосед
    - не будете делать

Отдавая лист ответов тренеру – подпишитесь!

Код ответов:

1 – 4
2 – 1
3 – 1
4 – 3
5 – 2
6 – 2
7 – 2
8 – 4
9 – 3
10 – 4
11 – 1
12 – 3
13 – 3
14 – 2

15 – 1
16 – 3
17 – 2
18 – 2
19 – 2
20 – 1
21 – 2

Из 21 вопроса разрешается четыре неправильных ответа для сдачи зачета. Если с первой попытки не удается сдать, то все повторяется, но уменьшается возможность неверных ответов.

За много лет проведения зачета с первого раза сдала только одна девочка.

Зачастую объем неправильных ответов достигает 8-11.

Результаты зачета объявляются на следующем занятии и счастливчик учится заряжать «по-мастерски».

Первые спортивные разряды пистолетчики получают стреляя из винтовки. Это закономерно, т.к. пистолет – основная дисциплина дается в первые один-полтора месяца. Потом приоритет отдается пневматической винтовке – переломке и малокалиберной винтовке. Особенно эффективна первая. Упражнение ВП-1 дает возможность выполнить разряд гораздо реальнее, чем на пистолете. Это упражнение стреляется на многих школьных, районных, городских соревнованиях.

Структура выполнения схожа с пистолетом. Также требуется хорошее замирание, оцепенение в комплексе с правильной работой пальца. Это умение - достигать неподвижности необходимо пронести на момент выстрела и после него.

При стрельбе сидя, с упора меньше ошибок, возникающих при неудовлетворительных физических кондициях.

Также в расслабленных комфортных условиях хорошо можно научиться контролировать свои мышцы в упражнении МВ-1.

В прошлом веке стабильные успехи стрелков ФРГ и ГДР связывали с системой подготовки. Если советские стрелки учебу начинали с МК оружия, то немецкие с пневматического. Для такой первоначальной подготовки у них в наличие было качественное оружие.

Пневматика воспитывала культуру выстрела, т.е. умение не реагировать на момент вылета пульки. Отсутствие отдачи визуально и мышечно позволяет судить о правильности выполнения действия. Малейшее движение или нарушение амплитуды обычных колебаний говорит о реакции на работу пальца или выстрел.

Такой тщательный контроль на этом виде оружия оправдан, т.к. начальная скорость маленькая и пулька легко отзывается на неаккуратное движение.

Любое движение в системе стрелок – оружие придает пульке еще и угловое ускорение, и на мишени появляются закономерные далекие пробоины.

Визуально стрелок может видеть правильную картинку прицеливания, но она достигается взаимно противоположными движениями. Стрелок в ногах (голеностопе) смещается влево – рука в плече смещается вправо. Таково обычное координационное движение при прицеливании. Пулька при движении по стволу получает угловое ускорение в сторону движения руки. «Отрыв» на мишени обеспечен.

Отсутствие отдачи на пневматическом компрессионном или баллонном пистолете доказывается математическими выкладками на основе обычных физических законов.

Это легко подтверждают и начинающие стрелки, выполняя выстрелы в пространство, «в никуда».

Они показывают очень качественные выстрелы на фоне той устойчивости, которой владеют. Появление мишени или даже экрана приводит к возникновению реакции при выстреле.

Осваивая стрельбу из пневматического пистолета не торопитесь переводить на мишень или экран. Необходимо, чтобы новичок впитал мышечно и зрительно правильное поведение оружия при выстреле.

Хорошая сумма очков появится только, когда появится хорошая устойчивость. Результаты будут расти уверенно и отличаться хорошей стабильностью.

Пройдите по огневому рубежу на крупных соревнованиях, присмотритесь к движению оружия в момент выстрела. Крайне редко увидите достойное поведение кончика ствола оружия при выстреле и, тем более, стабильное.

Ошибки наблюдаются и у стрелков уровня национальной команды. Заблуждение, что пневматике присуща отдача при выстреле, присутствует у подавляющей массы стрелков.

В доказательство назовут многих стрелков у кого есть стабильное движение во время выстрела. При этом они показывают приличные результаты.

Всё тренируемо при большом объеме стрелковой работы и хорошей мотивации, в том числе и подобная реакция во время выстрела. Это хорошо скоординированное движение, в котором участвуют много мелких мышц, ладони, запястье, а порой и плеча.

Любая координация разваливается в психологически напряженные моменты. Вот и подобная техника дает сбои при дефиците времени, в условиях финалов, на зарубежных стартах.

Стабильные результаты с подобной техникой можно показывать только обладая большим соревновательным опытом и хорошей психологической подготовкой. Но последним моментом сейчас никто профессионально не занимается.

Заканчивается спортивный учебный год. Грядут школьные соревнования по технической и общефизической подготовке. На упражнениях МП-1 и ПП-1 не все пистолетчики могут выполнить разряды к концу года. Большую роль играют умение делать поправки и стабильное нахождение изготовки.

Если сосчитывать результат стрельбы по шаблону, то кучность может соответствовать юношескому и взрослому разряду, но совместить центр кучность и мишени довольно затруднительно.

Участие в винтовочных программах дает возможность стать разрядником по пулевой стрельбе. Эти достижения радуют как стрелка, так и тренера, которому есть возможность сформировать учебные группы более высокого уровня на следующий учебный год.

Если стрелковая программа переводных экзаменов уже обкатана в течение учебного года, то программа общефизической подготовки первогодкам в новинку.

В нашей школе они носят характер соревнований. Называется тесты ОФП «Задохлик». Уровень результатов соответствует названию. Основные показатели физической, спортивной формы – выносливость, сила и гибкость тела, эластичность

мышц и подвижность в суставах. Предлагаем комплекс, который поможет выявить степень развития этих качеств (Приложение 1).

Нормативы тестов разработаны на основе рекомендаций различных источников.

Для нашей школы они доступны и удобны.

Группа в 20-30 человек может их сдать за 1,5 часа. Состав судейской бригады 3-4 человека. Прием нормативов идет одновременно на 2-3 точках.

Одномоментно сдается только 12- мин. бег. Судейская бригада распределяет между собой всех участников забега. Задача судей проставлять отметки о прохождении целого количества кругов стадиона каждому соревнующемуся.

Это единственный вид испытаний, который можно пересдавать. Тест 12-минутный бег сдается последним.

Сдавая нормативы, участники всегда наберут баллы. Вопрос только сколько? Нормативы довольно демократичны. Все могут сделать наклон, пробежать 4 х 9,14 м, прыгнуть с места, пройти или пробежать по стадиону в течение 12 минут.

Трудности только с силовой выносливостью, т.е. висом на согнутых руках. Но этим видом учащиеся занимаются на каждой тренировке в спортивном учебном году. Подготовиться есть возможность.

Самые низкие результаты при тестировании скорости – в челночном беге 4х9,14м. Стрелки лишний раз подтверждают, что они очень заторможенные. В США он называется «президентским тест 4х30 футов». Мы его адаптировали для наших условий.

На ровном участке проводятся две параллельные линии на расстоянии 9,14 м друг от друга. Рядом со второй линией кладутся два деревянных бруска размером 5х5х10см. Надо встать рядом с первой линией и по команде «Марш!» пробежать отрезок до второй линии, взять один брусок, повернуться кругом, прибежать к первой линии, положить брусок за линию, сбегать за вторым бруском и положить его рядом с первым. Секундомер выключается, когда второй брусок касается грунта. Бросать брусок за линию не разрешается. Дается две попытки – засчитывается лучшая. В целях техники безопасности необходимо хорошо промести поверхность забега от песка и камней. Возможны травмы из-за проскальзывания обуви.

Остальные нормативы адаптированы к нашим условиям из источников ВНИИФКа. Двенадцатиминутный бег. Выносливость – показатель крепкого здоровья. Задача этого теста – преодолеть за 12 минут как можно большее расстояние. Бег можно чередовать с ходьбой. Темп индивидуальный. Беговая дорожка выбирается без больших перепадов высот. Очень удобна дорожка стадиона, на которой размечаются 50 метровые отрезки.

Для сдачи этого вида необходимо запастись питьевой водой. Участникам желательно иметь головной убор.

Прыжки в длину с места. Местом для теста может быть песчаная дорожка или сектор для прыжков. Прыжок выполняется из положения стоя. Носки ног находятся на специальной проведенной черте.

Оценивается лучший прыжок из трех с точностью до 1см. Замер производится от черты до места приземления (по пятке ноги, которая оказывается ближе к черте). При касании земли рукой и телом прыжок не засчитывается. Необходимо обращать внимание, что в момент отталкивания сдающие частенько делают заступ за контрольную линию.

Сила. Вис с согнутыми руками. Нужно определить время, в течение которого испытуемый способен продержаться в висе с согнутыми руками на поперечной перекладине. Причем руки должны держать перекладину хватом сверху и быть согнутыми

настолько, чтобы подбородок находился над перекладиной. Девушкам можно пользоваться обратным хватом.

Как только правильное положение будет принято, судья включает секундомер и останавливает его в тот момент, когда руки разгибаются от усталости и подбородок опускается ниже уровня перекладины.

Одно из условий места испытания – отсутствие элемента подтягивания для принятия исходного положения. Необходимо следить, чтобы сдающие не касались перекладины подбородком. Поощряется использование магнезии или мела для нанесения на ладони.

Для измерения гибкости применяется упражнение «сгибание туловища (позвоночника) вперед». При сгибании туловища вперед – ноги вместе, прямые. Стоять нужно на возвышении (ступенька лестницы, скамейка), наклонить корпус вперед с вытянутыми руками и опустить кончики пальцев как можно ниже. Судья измеряет расстояние, которое достигнут кончики пальцев по отношению к ступеням. Точка соприкосновения их с опорой берется как нулевая. Если руки не достают до нее, результат отрицательный, если опускаются ниже – положительный. В одном наклоне засчитывается самое глубокое опускание. Обязательное условие – колени не сгибать. Для контроля судья одну ладонь держит на коленном суставе испытуемого. Девушкам разрешается маникюр.

Тесты носят соревновательный характер. Парни – победители награждаются по трем возрастным группам. Если в возрастной группе 2-3 человека набрали наибольшую сумму баллов, то награждаются все. Условие для награждения – баллы должны соответствовать оценке «отлично» и выше.

Возрастные группы: - 17 лет и старше
- 14-16 лет
- 13 лет и моложе

Девушки – победители награждаются за наибольшую сумму баллов независимо от возраста.

Также награждаются обладатели наивысших показателей в каждом виде тестов ОФП «Задохлик», независимо от половой принадлежности.

Это обоснованно тем, что некоторые виды испытаний выигрывают девушки. Традиционно они сильнее в гибкости. Часто выигрывают испытания в силовой выносливости и 12-минутном беге.

Общий уровень результатов – удручающе низкий, но за многие годы пользования тестами выявились рекордные показатели, которые не стыдно показать и в других видах спорта.

Наивысшее достижение в прыжках в длину с места – 284см, гибкость - 28см, 12-минутный бег – 3120 м, силовая выносливость – 104 сек.

В условиях спортивного лагеря тесты сдаются в начале смены и в конце. Здесь имеет большее значение не уровень результатов, а прирост показателей.

Отбор.

В какой-то момент тренерской работы приходишь к мысли о целенаправленном отборе. Получив определенный опыт тренировок с новичками, появляется свое видение модельного стрелка.

Можно не «перелопачивать» массу детей, а делать отбор по определенным критериям. К таким определяющим отнесли низкий физиологический тремор. Для выявления этого показателя, нами применяется комплекс средств срочной технической информации, состоящий из регистрирующего датчика, преобразователя сигнала и записывающего устройства (фото 3).



В качестве регистратора применяется сейсмодатчик СКГ .

В качестве записывающего устройства – одноканальный кардиограф с перьевой записью на теплочувствительной диаграммной ленте ЭК1Т-04 Модель 017 «Малыш». Питание от сети переменного тока 220 вольт. Метод сейсмотремографии служит для регистрации амплитудных и временных характеристик тремора руки (Жилина М.Я. «Исследование техники спортивной стрельбы из пистолетов и методика ее совершенства с помощью средств срочной информации». Автореферат кандидатской диссертации 1977 год).

Практика применения.

После зимних каникул в программу общеобразовательных школьных занятий по физ.воспитанию входят уроки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, пионербол.

По договоренности с преподавателями тестирование учащихся 6-7 классов производится в первые 5-7 минут урока – до разминки и основной части урока – в спокойном состоянии.

На каждого ученика уходит 7-8 сек. Учащимся достаточно замереть на это время с датчиком на вытянутой руке в положении стоя, т.е. имитируя позу стрелка – пистолетчика.

Мгновенный анализ записей физиологического тремора дает повод заполнить стандартные приглашения необходимыми фамилиями.

Помимо этого, особо отличившимся учащимся выдаются визитки стрелкового тира

Критериями отбора служат рекомендации М.Я. Жилиной и собственный практический опыт.

Образцы записей прилагаются (Приложение 2)

Группа 3

Пример повышенного физиологического тремора 70% тестируемых парней и 50% девушек .

Группа 2

Пример приемлемого физиологического тремора для занятий пулевой стрельбой 29% тестируемых парней и 43% девушек.

Группа 1

Пример низкого физиологического тремора – объект внимания тренера 1-2% парней и 5-8% девушек.

Предварительный отбор занимающихся практикуется также в конце апреля, когда в школах заканчивается лыжная подготовка. В этом случае подросткам с хорошими показателями при тестировании даются приглашения, проводятся ознакомительные занятия в тире, но регулярные занятия начинаются с сентября.

В течение трех-четырех лет проводилась подобная работа. Результат нулевой. Дети приходили по именному приглашению. Свое хорошее замирание реализовать не могут. Держат пистолет в стенку или закрытыми глазами видно, что прибор отобрал нужных нам людей. Но в работе с мишенью, по экрану реализовать свои способности не могут. Одна из причин – неправильное представление о работе стрелка. Они начинают прицеливаться. Вторая причина слабая физическая подготовка. Одно дело держать датчик 6-8 сек, и совсем другое пистолет по 25 сек.

Самое главное – плохая моторика пальцев. Включение в работу указательного пальца приводит к нарушению замирания. Некоторые ребята с трудом ощущают разницу между предварительным и рабочим ходом спускового крючка на пистолете «Марголин».

В настоящее время подобный комплекс можно создать не таким громоздким. В качестве регистратора используется более миниатюрный датчик. Фиксировать результаты на ноутбуке.

Большой плюс нашего комплекса – информация хранится на тепловой ленте. Наглядно видно по амплитуде колебаний на общем фоне приоритет перед другими ребятами.

Другим критерием отбора служит моторика мелких мышц руки. В качестве объекта изучения служит почерк новичков. Зависимость прямо пропорциональная. Обладатель хорошего почерка хорошо овладевает навыками правильного выжима. Спортивные достижения в этом случае зависят от динамики формирования устойчивости, замирания. Образцы почерка есть у Вас на руках в виде анкеты, которую заполняют новички при поступлении в школу.

Почерк формируется примерно к 13-14 годам с разницей по половому признаку. У девочек раньше. Конечно, его можно целенаправленно менять, но об этом задумаются люди постарше. По почерку определяют характер и темперамент, что немаловажно в нашем виде спорта.

Как тренер Вы должны обратить внимание только на два настораживающих признака почерка в анкетах:

- обилие углов и видимые разрывы в написании букв – это признаки стресса и усталости;

- хаос на бумаге – неровные строки, нет полей и абзацев – прямое указание на хаос в мыслях и неумение сосредоточиться.

Графологи предлагают обратить внимание при оценке почерка:

1. Читабельность – человек способен устанавливать контакты с окружающим миром. Почерк отличает стандартность написания, аккуратность.
2. Размер букв – размашисто пишут яркие личности, которые любят находиться в центре внимания. Бисерный почерк – проблемы с самооценкой.
3. Округлость или угловатость – добрый нрав выдают широкие, округлые буквы. Углы – упрямство, категоричность.
4. Нажим – с сильным нажимом пишут люди, стремящиеся доминировать. Отсутствие нажима – признак мягкотелости.

5. Обратите внимание на то, какая зона преобладает в написании букв – нижняя (буквы у, щ, д), средняя – буквы располагающиеся посреди строки (а, о, и, ш, ч) или верхняя (в,б). Нижняя зона – материальные устремления, средняя – душа, верхняя – интеллект, интуиция, творчество.

Эти оценки не дают какой-либо зависимости со стрелковым результатом. Они важны тренеру, как педагогу, чтобы лучше знать своих воспитанников(3).

Специалисты давно обратили внимание на прямую зависимость почерка и результатов стрельбы.

Рассматривая технику удержания пистолета, нетрудно заметить, что указательный, средний и большой пальцы играют существенную роль в устойчивости оружия в момент производства выстрела. Неправильное взаимодействие большого и указательного пальцев дают отрывы пробоин на «1-2-3 часа».

Такие же ошибки среднего и указательного пальцев приводят к отрывам на «7-8 часов».

Теперь возьмите ручку в руки и обратите внимание какие пальцы участвуют в написании. Те же самые – большой, указательный и средний.

Формирование техники стрельбы из пистолета.

Техника стрельбы молодых стрелков строится за счет умения прицеливаться. Этому способствует хорошая возрастная координация. Зрение преобладает, т.к. с его помощью формируется обратная связь. Зрительным анализатором фиксируется отклонение прицела от мишени с дальнейшим исправлением. В результате наблюдаются колебательные движения и пробоина зависит от того, в какой момент произошел выстрел. Успех стрелка во многом зависит от объема тренировочной работы «на точку».

Координационные способности растут у юношей до 14 лет, у девушек до 12. Затем достигнутый уровень стабилизируется, а в 18-20 лет эти способности начинают деградировать (4).

Координационный барьер является причиной потерь молодых, перспективных стрелков при переходе из молодежного возраста во взрослые. В этот период происходит ломка техники стрельбы. Молодые стрелки уже не могут показывать прежние высокие результаты, основанные на координационных способностях при прицеливании. Авторы книги «Пулевая стрельба» предлагают в этот период увеличить объем координационной работы в разрезе общефизической подготовки (5).

Предлагаемые рекомендации неправомерны, т.к. полукружные каналы при этих упражнениях не чувствительны к постуральным (равновесным) колебаниям человека, стоящего неподвижно в позе изготовки. Мощность движений стрелка меньше 5^{o} и здесь включаются в работу анализаторы статокинии (отолиты), находящиеся во внутреннем ухе, фиксирующие инерционные смещения, т.е. работают совершенно другие анализаторы (6).

То, что предлагают в Учебно-методическом пособии правомерно для стрелков – олимпийщиков», стрелков по движущимся мишеням, где амплитуда движений большая.

Какой выход из этой ситуации? С позиции тренера молодежной национальной команды ни в коем случае не ломать сложившуюся технику. Такие молодые люди достигнут высочайших результатов в сборной команде страны. Успехи в молодежной команде будут, в основном, зависеть от психологической устойчивости, умения реализовать свои координационные способности в сложных соревновательных условиях.

Личный тренер заинтересован в долголетнем успехе своего ученика. Для этого технику стрельбы необходимо строить на других принципах. Не умение прицеливаться, а умение замирать. Образно представляются отстрелочные тиски с намертво закрепленным оружием, а наведение происходит за счет перемещения станины. Точность и кучность в этом случае зависят только от технических характеристик оружия и качества боеприпасов.

В качестве тисков выступает стрелок, а станины – перемещение стоп ног, т.е. нахождение изготовки.

Ключевые требования:

- умеренное использование зрительного анализатора, концентрация на кинестетических и вестибулярных ощущениях;
- развитое чувство опоры и сознательный контроль центра тяжести тела или общего центра тяжести системы «тело стрелка – оружие» над центром опоры, как в спокойном состоянии, так и при отклонении тела;
- отсутствие условно-рефлекторной мышечной реакции на отдачу оружия и громкий звук выстрела (7).

Требуется замирание, а значит неподвижность во всех звеньях тела. По степени важности:

- лучезапястный сустав;
- хватка;
- плечо;
- голеностоп;
- шея;
- поясница.

Выполняется большой объем специально-физической подготовки на конкретное звено тела. Работа на точку исключается. Многие упражнения выполняются с закрытыми глазами и обостренное внимание направлено на поддержание нужного мышечного тонуса. Широко применяется бинокулярное зрение.

Стрелок многие движения видит визуально и чувствует кинестетически (мышечно) сам. К таким, прежде всего, относятся колебания в лучезапястном суставе и плече.

Для фиксации других движений необходим тренер или специальная аппаратура.

Один из выдающихся тренеров рассказывал, что в тире ЦСКА у него было постоянное рабочее место с вбитым в стенку гвоздиком. Он усаживался и касался затылком шляпки для придания себе неподвижности и постоянного угла зрения на работающего спортсмена.

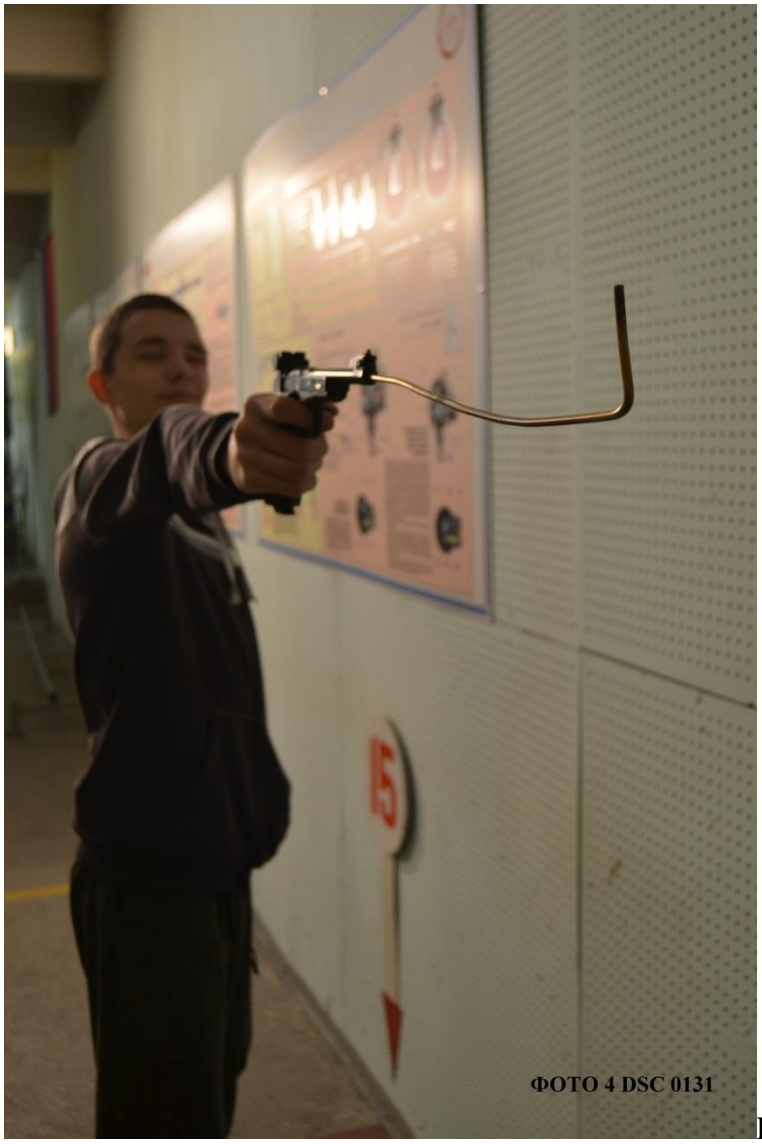
Таким образом, фиксировал зрением движения в различных звеньях тела и их амплитуду. Спортсмену выдавал срочную информацию о характере движений. Стрелок соотносил свои ощущения с теми замечаниями, которые получал от тренера. Просыпалось обостренное внимание к своим мышцам и, как следствие, умение управлять их тонусом.

Многие стрелки плохо ощущают движение в ногах (голеностопе), шее (голова). Именно при контроле за неподвижностью в этих звеньях необходим опытный глаз тренера.

Наши предшественники – тренера советского периода применяли много интересных приемов для наблюдений за спортсменами (8,9).

Смысл этих приемов – гипертрофировать колебания, т.е. показать их в увеличенном виде наглядно как стрелку, так и наставнику. Следующий этап - минимизировать кистевые движения (хватка и запястье).Этому служит жесткий

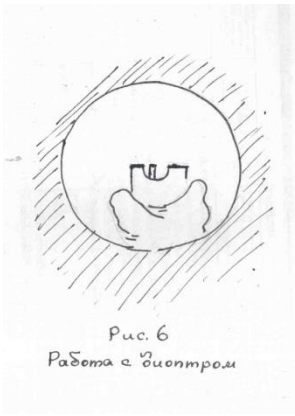
удлинитель – выносная мушка. Обычно применяется прут из мягкого металла (алюминий), вставляемый непосредственно в ствол. При целенаправленной работе, применяя удержания строго регламентированных нагрузок, можно добиться абсолютной неподвижности мушки в прорези на протяжении 50 сек.(Фото 4).



Избавиться от движений в плече помогает гибкий пластиковый удлинитель в ствол. Мы пользуемся пластиковыми наконечниками для удочек и спиннингов, которые продаются в специализированных магазинах. Подвергнув небольшой модернизации, они прекрасно показывают малейшие движения в плече. Кончик удлинителя чутко реагирует на отсутствие замирания в этом

суставе(Фото 5). 







Другим эффективным приемом служит применение диоптра (Фото 19). На протяжении удержания стрелок должен все время поддерживать правильный рисунок руки и прицельных приспособлений. Предъявляются повышенные требования ко всему верхнему плечевому поясу. Нарабатывается стабильность, неподвижность руки в плече, и, что важно, положение головы (Рис 6). Умение достигать неподвижности в голеностопе формируется на различных видах платформ. Один вид – мягкая основа (толстый поролон) и жесткое основание сверху. Другой – только мягкая основа. При работе важно правильное выполнение методического приема – неподвижность достигается за счет тонкого мышечного чувства на подошвах ног. Ошибкой является работа в голеностопе и балансирующие движения верхним плечевым поясом. При выполнении этих упражнений важен контроль тренера со стороны (Фото 6).

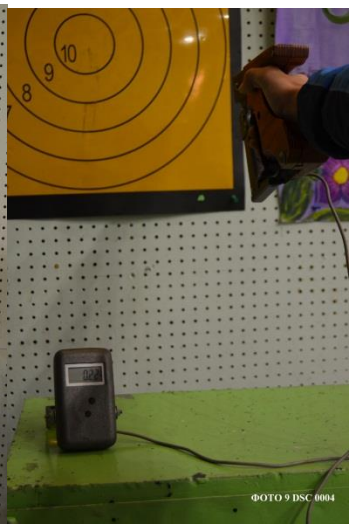
Самому визуально контролировать движения в ногах и плече можно по изображению в узком зеркале шириной 10-12 см и высотой соразмерно с ростом стрелка (Фото7). 

Движения в пояснице, как правило, происходят из-за слабого мышечного корсета и легко контролируются наблюдателем во фронтальной плоскости.

Очень сложно заметить смещения головы. Был свидетелем - один из тренеров надевал на голову стрелка жесткий каркас с антенной вверх. Став тренером через несколько лет, оценил смысл этих действий. По смещениям кончика антенны можно судить о характере колебаний головы.

В настоящее время смещения головы хорошо фиксируются видеокамерой, встроенной в оголовье (медицинское). Смещения имеют стабильный характер. Обычно перед выстрелом идет наклон головы вниз. Т.е. своеобразное ожидание отдачи выстрела(Фото 8).





Стабильность тонуса трех пальцев хватки: мизинца, безымянного и среднего легко контролируются прибором Паюк В(Фото 9).

Стабильность тонуса большого пальца можно контролировать при холостой работе с закрытыми глазами.

Перед молодым тренером стоит дилемма: какой технике подготовки отдать предпочтение – основанной на координации (прицеливании) или на умении хорошо замирать. Формирование этих техник зависит от включения в работу совершено разных анализаторов.

Абсолютное большинство стрелков склонно к первому варианту. Он более понятен. До тех пор, пока координационные способности не начнут угасать. В 19-21 год стрелок делает всё также, как ранее. Существенно увеличивает объем и интенсивность, но результаты не растут и даже существенно падают. Необходимо еще несколько лет тренировок, помощь опытного наставника и возможно придет своё видение техники стрельбы.

Гораздо менее безболезненно можно перешагнуть трудный этап, если ставить технику, основанную на умении замирать. Но в этом случае большая нагрузка выпадает на тренера. Требуется постоянное внимание к контролю движений в различных звеньях тела. Требуется творческий подход к применению приспособлений показывающих стрелку и тренеру динамику роста устойчивости.

Требуется знание закономерности построения устойчивости конкретного спортсмена. Таким образом, формируются с первого года обучения факторы, присущие стрелкам высочайшего уровня. Происходит перераспределение внимания со зрительного анализатора на кинестетический. Колебания минимальны, оружие удерживается в районе

прицеливания не за счет зрения, а за счет точного сохранения положения системы «тело стрелка – оружие». Такая техника дает возможность безболезненно пройти период координационного барьера.

Повседневность не дает возможность переживать период неопределенность техники. Молодым людям необходимо обосноваться в жизни. В ежесуточном регламенте становится гораздо труднее выделять время для регулярных трехчасовых тренировок

. В советское время существовали армейские или динамовские «конюшни», где можно было совмещать учебу, воинскую обязанность, хорошо оплачиваемую работу с регулярными тренировками и участием в соревнованиях. В нашей действительности это проблематично.

В условиях Челябинска все стрелки состоялись как личности, пока функционировал Челябинский юридический институт МВД РФ. Бессменным руководителем его был Нациевский Олег Дмитриевич – МС по пулевой стрельбе.

Правильное понимание пулевой спортивной стрельбы привело его к мысли привлечь спортивных специалистов к подготовке контингента института. Он не только привлек специалистов – спортсменов, но и созвал институтскую команду по стрельбе из табельного оружия.

Гражданские тренера по стрельбе отдавали лучших своих воспитанников в этот институт, куда они поступали без экзаменов. Закрыли институт, и иссяк ручеек, поставлявший классных стрелков в национальную команду

У молодого человека, озабоченного жизненными проблемами ,тренировки уже не носят характер регулярности.Только при стабильном тренировочном процессе можно проследить закономерности построения техники.

Одна из них - гетерохронность

Гетерохронность устойчивости – разновременность формирования замирания в различных звеньях тела.лд

Если стрелок строит тренировку только на работе с мишенью, без патрона или с патроном, то он достигает какого-то уровня тренированности. Уровень позволяет показывать заурядные средние результаты.

Хочется большего. Стрелок приходит к мысли о повышении устойчивости. Необходима помощь тренера, как стороннего наблюдателя. Наставник при внимательном визуальном наблюдении отмечает проблемные места:

- кистевые движения
- движения в плече
- колебания корпусом

Это те звенья тела, где можно увидеть движения. Есть еще движения головой и пальцами, где заметить визуально трудно.

Стрелок решил строить свою подготовку точечно. Проблемная «точка» - кисть. Спортсмен вводит в тренировку много удержаний с удлинителем. Через какой-то промежуток времени заметил явный сдвиг. Время неподвижного замирания кончика удлинителя с 15сек. выросло до 35-40сек.

Спортсмен переходит на другую проблемную «точку» – плечо. Применяется диоптр и гибкий удлинитель. Никаких явных сдвигов не наблюдается. Уходит много времени, пока появляются какие-то ощутимые результаты.

Третья проблемная «точка» – устойчивость в ногах. Применение мягкой платформы неожиданно дало быстрый положительный эффект. Стрелок стоит монолитом и хорошо контролирует начало любых движений.

Представим, что спортсмен уделял внимание всем проблемным «точкам» на каждой тренировке. График формирования устойчивости выглядел бы так (Рис 7).

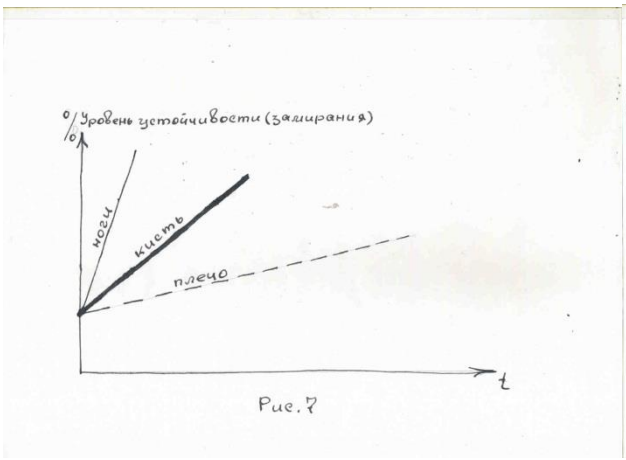


Рис. 7

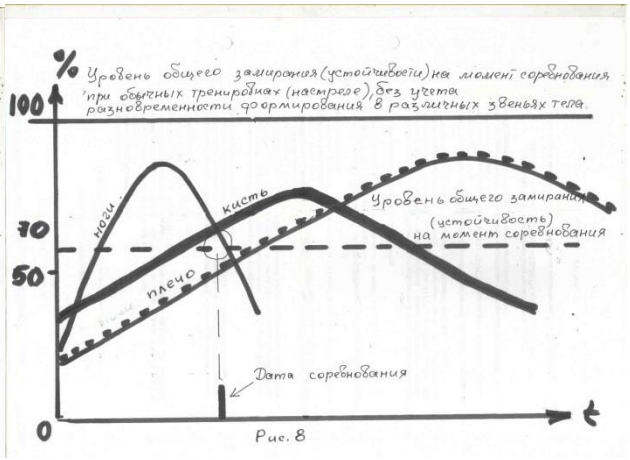


Рис. 8

В геометрии существуют аксиомы. В формировании навыка так же существуют аксиома «Что быстро формируется, то и быстро угасает». Продолжение графика примет следующий вид: (Рис. 8).

Таков пример гетерохронности формирования устойчивости в стрельбе. Примерно такой уровень устойчивости – 60% - 65% от максимальной при обычном виде тренировки - настреле.

Если учитывать время формирования устойчивости в разных звеньях тела, то график представляет следующий вид(Рис 9).

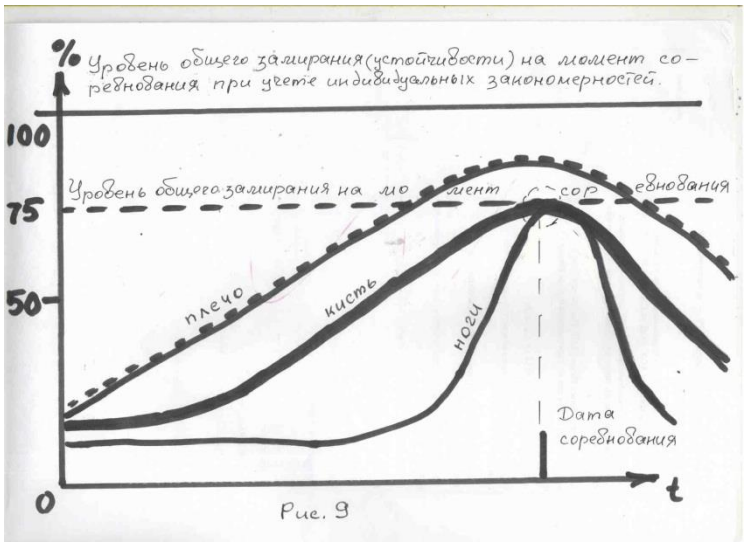


Рис. 9

Строить специально-физическую подготовку необходимо принимая во внимание свои индивидуальные особенности при формировании замирания. Это касается и звеньев тела и времени. Всё выясняется при регулярных тренировках и внимательном отношении к своим ощущениям.

Большая роль тренера. При регулярных наблюдениях за спортсменом наставник реально оценивает уровень устойчивости.

В женском пистолете добавляется такой элемент как подъем пистолета при скоростной стрельбе. Скорость движения можно поднять специальными изометрическими упражнениями .

Замечено, что скорость движения руки при подъеме резко возрастает через 3-4 тренировки, но и так же быстро угасает.

Работа стрелка, основанная на умении хорошо замирать, должна учитывать выводы науки Постурологии. Постурология – наука о регуляции и нарушении равновесия тела человека.

Один из моментов – подбор обуви и стелек для стрельбы. Зачастую фирменная специальная обувь сопровождается болезненными ощущениями. Стрелок вынужден принимать болеутоляющую позу со всем набором неблагоприятных постуральных адаптаций. Нельзя бездумно отрицать обычные кроссовки в угоду чисто стрелковой обуви.

Специалисты ортопеды делают индивидуальные стельки для повседневной носки. В Челябинске мы пользуемся услугами фирмы «Footmaster» (фото 20).



За счет подклейки тонкими клинышками стелек, специалисты добиваются комфортного состояния ног пациентов. При этом убираются болезненные состояния в коленном суставах и позвоночнике.

Постурология обращает внимание, что статика человека улучшается при хорошо подобранных тонких стельках, чем при толстых (6).

Выяснить эффективность при подборе обуви и стелек можно инструментальным способом, используя стабилоплатформу – провести исследование в обуви и без нее. На замирание имеет влияние даже стоматологические проблемы. Неправильно исполненные зубные мосты могут привести к постуральной нестабильности.

В книге «Постурология» приводится пример: за счет применения капы в рот, специалист смог вылечить от систематических ошибок в стрельбе двух заслуженных стрелков.Подразумевается ,что челюсти спортсменов сжаты.

Но из приведенного эпизода следует другой вывод – нижняя челюсть стрелка должна быть расслаблена.

Необходимо обратить внимание на уплощение стопы, каким бы оно ни было – продольное или поперечное. Плоскостопие приводит к возникновению проблем с равновесием. Редко бывая симметричными подальные дисморфозы влекут за собой геометрическое укорочение нижней конечности с той стороны, с которой стопа уплощена

в большей степени, что, в свою очередь, сказывается на положении таза, позвоночника и верхнего плечевого пояса.

Необходимо внимательно относится к болезненным «точкам» на подошве. Если Вы обнаружили эти чувствительные точки при систематической пальпации подошвы, то их необходимо разгрузить изготовлением соответствующих стелек

Необходимо учитывать погодный момент. Пониженная температура воздуха приводит к понижению тактильной чувствительности кожи подошв стоп и значительно увеличивает колебание тела

Зрение. Серьезные нарушения равновесия происходят при косоглазии и амблиопии. Стрелки остроту зрения компенсируют применением монокля. Специалисты – постурологи обращают внимание, что нарушение равновесия происходит всего лишь при плохой центровке стекол очков.

. В течение спортивного года, в зависимости от периода тренировок, суставные системы стрелка сильно изменяются. Это видно на приведенных далее примеров сканирования тела одного и того же стрелка. Применение монокля, его регуляция должна учитывать перемещения головы и верхнего плечевого пояса в течение спортивного года.

Тренер пользуется чисто визуальными наблюдениями. Должен заметить, что в какой-то период тренировок увеличивается наклон головы в левую или правую сторону. Появляются изменения во фронтальной плоскости. Идеальное положение головы при правильной позе описывается фразой «нос по руке», т.е. нос стрелка направлен строго по направлению рабочей руки спортсмена. Это ещё один момент контроля начала каких-либо суставных изменений

Сам стрелок плохо отмечает эти структурные перемены, но обязан учитывать замечания тренера и вносить изменения в центровку монокля. Визуальная ось зрения стрелка должна проходить через оптический центр его корректирующего стекла.

Глаза, подошвы и нижняя челюсть – внешние входы постуральной системы. Но существуют и внутренние.

Изменения постурального тонуса могут вызывать некоторые заболевания внутренних органов,например хронический колит.

Мастерство и наука.

В условиях г.Челябинска мы пользуемся услугами Института туризма и сервиса при Южноуральском Госуниверситете. Из всего набора методик исследований состояния спортсмена отдаем предпочтение более информативным для нас..Сканирование, стабилометрия и исследование состава тела.(Приложение 3).

Наиболее высокие спортивные задачи ставятся перед ведущим стрелком области – Денисом Кулаковым.

Ясная мысль, что техника опытных стрелков строится не на прицеливании (т.е. координации), а на умении замирать в пространстве направляет нас в науку постурологию, к ее методикам стабилометрии.

Наблюдения велись после его участия на Олимпиаде 2012 года в Лондоне. Результат выступления необходимо признать провальным. Именно это послужило причиной обращения к ученым.

На подобное разовое обследование уходит 15-20 минут.Примеры результатов стабилометрии и сканирования прилагаются.

Процедура стабилометрии заключается в том, что на стабилоплатформе стрелок в основной стойке замирает на 60 секунд последовательно с открытыми и закрытыми глазами.

Так же в режимах: голова повернута вправо и голова повернута влево.

Сущность метода – стабилометрический комплекс предназначен для регистрации абсолютного и относительного перемещения проекции общего центра масс тела.

Компьютерная обработка выдает статокинезиограмму – изображение траектории движения центра давления во время исследования в системе координат, включающей положение стоп обследуемого(Приложене 4,5,6).

Из нескольких функциональных проб нас интересовали только следующие:

S (мм2) – площадь статокинезиограммы;

V (мм/сек) – средняя скорость колебаний центра давления;

DK (един.) – динамический компонент равновесия;

QR (%) – коэффициент Ромберга.

Площадь статокинезиограммы – показатель, характеризующий площадь колебания центра давления. Чем меньше значение, тем лучше.

Несмотря на то, что устойчивость позы и механизмов ее регуляции являются давним направлением спортивной науки, для стрельбы нет даже таких недостаточно четких стандартов. На наш взгляд, именно этот показатель может рассматриваться как критерий функциональной подготовки спортсмена-стрелка для привлечения в состав национальной сборной команды.

Рассмотрим динамику изменения этого показателя у Дениса Кулакова в межолимпийском цикле (Приложение 7). После Олимпиады 2012 года, Денис снизил объем тренировок, что закономерно.

Таким образом, он давал себе возможность отдохнуть и с новыми силами подготовиться к Чемпионату Мира 2014 года.

По результатам отборочных стартов на эти соревнования он не попал.

Полгода ушло на восстановление и следующий этап – попасть в команду на Олимпиаду 2016 года. Объемные целенаправленные тренировки начались с середины 2015 года.

Изменение системы отбора в Олимпийскую команду за счет централизованных сборов внесли корректировку в планы Дениса.

Ту объемную специально-физическую работу, какую он делает в домашних условиях в январе – марте, реализовать не смог.

Эти нарушения сказались на динамике приведенных в таблице показателях.

Необходимо обратить внимание на сравнительные данные S осн. глаза открыты (ГО) и глаза закрыты (ГЗ). Заметно, что этот показатель без отсутствия зрения лучше, чем со зрением. Т.е. у стрелков такого класса проприоцептивная (мышечная) чувствительность лучше, чем зрительная в моменты удержания замирания. Проще сказать, зрение просто мешает. Этот феномен прослеживается и на других показателях. Но в режиме «голова повернута вправо» (ближе к позе стрельбы) – картина обратная.

Так же необходимо заметить, что S осн. ГО и ГЗ в моменты хорошей спортивной формы составляют от 6 до 11,5 мм2, т.е. движения ОЦТ стрелка в проекции на платформу укладываются в такую площадь.

S внутренней «десятки» мишени №9, рассчитывая по формуле $S = \pi R^2$ составляет 3,14 * (9,5/2)2 ≈ 70 мм2.

Даже при самом плохом своем показателе S осн. в 41 мм2 Денис далек от выхода из площади «10».

Потери происходят из-за плохого подбора пулек и, самое главное, из-за недостаточно стабильного замирания в плечевом и лучезапястном суставах.

Именно они приводят к угловым смещениям, накладывающиеся на малую начальную скорость пульки.

Стрелки сами провоцируют угловые смещения, занимаясь прицеливанием при неправильной постановке зрения. Результаты статокинезиограммы подтверждают вывод – доверяй мышцам, а не зрению.

Нам не с кем сравнить результаты Кулакова Дениса. Не существует разработок определенных стандартов стабилометрических измерений у стрелков. Специалисты-стрелки обращают на это внимание в своих работах(10).

Разработка базового, стандартного подхода и оценке постурального баланса стрелков, могла бы принести практическую пользу в качестве одного из элементов объективизации состояний спортсменов.

Косвенно мы можем сравнить показатели Дениса Кулакова с лыжниками и пловцами Южноуральского государственного университета (11).

Таким показателем является среднеквадратичное отклонение Общего Центра Давления (ОЦД) во фронтальной и сагиттальной плоскостях (мм). В исследовании принимали участие 19 лыжников (юноши и девушки) и 47 пловцов (юноши и девушки). Средний возраст 21 год (Приложение 8).

Прекрасно видна огромная разница в показателях. Обращает на себя внимание, что показатели у нестрелков в режимах глаза открыты (ГО) и глаза закрыты (ГЗ) совершенно противоположны, чем у Дениса.

Средняя скорость статокинезиограммы – характеризует величину пути, пройденную Цетром Давления (ЦД) за единицу времени.Чем скорость меньше, тем лучше.

Тенденции похожие с результатами наблюдений за площадью статокинезиограммы (Приложение 9).

Динамический компонент равновесия – характеризует включение дополнительных мышц в процессе удержания равновесия. Чем меньше показатель, тем лучше.

Тенденции вышеприведенных показателей продолжаются (Приложение 10).

Тренера беспокоит, что все показатели Кулакова Дениса именно в Олимпийском году на 08 июня 216 хуже, чем предыдущие.

На спортсмене сказывается невыполненный объем специально-физической работы в подготовительном периоде.

Коэффициент Ромберга – в норме считаются показатели от 100 до 300%. Больше - патология.

Показатели, находящиеся в этом периоде говорят о преобладании зрительной системы. Если ниже 100% - о преобладании проприцетивной системы в контроле баланса(Приложение 11).

Единоразовые наблюдения на стабилоплатформе другого стрелка Е. уровня МС (Приложение 12) говорят о том, что показатели близки по уровню к Денису Кулакову. Отличия:

- скорость ОЦД с закрытыми глазами возрастает, по сравнению с открытыми;

- площадь ЦД в основной стойке с закрытыми глазами так же выше, чем с открытыми;

- повышенный динамический компонент равновесия. Т.е., в отличие от Дениса ,,данный стрелок прилагает много мышечных усилий для удержания замирания. Скорее всего это результаты нерегулярных тренировок;

- коэффициент Ромберга больше 300% говорит о патологии в вестибулярном аппарате стрелка;

- среднеквадратическое отклонение ОЦД во фронтальной и сагитальной плоскостях выше, чем у Дениса, но существенно ниже других спортсменов (лыжников и пловцов).

Одновременно со стабилометрией проводится сканирование тела (фото 21).

Сканер МБН предназначен для диагностики нарушений и заболеваний опорно-двигательной системы и в первую очередь позвоночника.

Позволяет регистрировать пространственное положение позвоночника, тазового и плечевого пояса, нижних конечностей и других частей и сегментов тела.

Пример протоколов обследования Кулакова Д.А. прилагается. В протокол входят схемы взаиморасположений стандартных точек тела во фронтальной, сагитальной и поперечной плоскостях(Приложение 13).

Помимо этого прилагается таблица параметров этих точек(Приложение 14).

Углубленный анализ взаиморасположения этих точек доступен специалисту. В двух случаях Денису было рекомендовано обратиться к врачу - мануалисту из-за отклонений в шейном отделе позвоночника, хотя сам он никаких болезненных ощущений не испытывал.

Но эти отклонения могут сказаться на кровоснабжении головного мозга и, соответственно, на стрелковой подготовке.

Не специалист, но тренер, также получит информацию из этих исследований.

На всех протоколах (Вид сзади) заметны асимметрия плеч и сколиотическая осанка характерная для однобокой нагрузки, но эти параметры видоизменяются в течение спортивного года и зависят от этапов подготовки.

По исследованиям некоторых авторов нельзя серьезно воспринимать схемы взаиморасположений тазового и плечевого пояса при виде сверху (12).

Изучению подлежат только цифровые показатели в сагиттальной и фронтальной плоскостях. При анализе параметров обращает внимание большой разброс длин хорды дуги в грудном и поясничном отделах в годовом цикле спортивной подготовки. В грудном отделе этот разброс составляет 87мм! (≈ 9см).

В поясничном 49мм! (≈ 5см).

Эти показатели сильно подвержены изменениям в течение спортивного года.

Параметр «прогиб дуги» показывает расстояние между наиболее выступающей точкой дуги и ее хордой – линией, образованной проведением прямой линии от начала дуги до ее конца.

Прогиб в шейном отделе (сагиттальная плоскость) у Дениса Кулакова в годичном цикле составляет стабильно 8-9мм, но иногда достигает 19мм.

Такой же параметр в грудном отделе (фронтальная плоскость) в годичном цикле имеет отклонение стабильно 3-4мм, но иногда достигает 15мм.

Особой зависимости от годичного этапа спортивной подготовки не наблюдается. Эти большие отклонения наблюдаются как в соревновательном, так и восстановительном периоде (Приложение 14).

Чисто визуально при таких больших изменениях в костном аппарате верхнего плечевого пояса у Дениса наблюдается завал головы вправо.

Это негативно сказывается на работе зрительного анализатора и тянет появление «завала» пистолета вправо.

Если техника стрелка построена не на прицеливании, а на умении хорошо замирать, эти изменения позы стрелка не всегда приводят к снижению результата.

Это объясняется вторичностью работы зрения в технике спортсмена.

Все анализы и выводы строились на наблюдениях только за одним спортсменом в течение олимпийского цикла на нерегулярной основе.

Но эти результаты сканирования подтверждают правильность руководства национальной сборной команды на увеличение обще -оздоровительной направленности в годовом цикле

Специально – физическая подготовка.Формулы удержаний.

Упражнения на развитие устойчивости в ногах.

Удержание оружия в позе изготовки на жестком покрытии с мягким основанием в подготовительном периоде.

(лист ДСП прямоугольной формы на отрезке толстого поролона).

- (40сек + 25сек) х 7 раз + 10-12мин отдых между подходами.
- (65сек + 35сек) х 6 раз + 15 мин отдых между подходами.
- (25сек + 25сек) + (30сек + 25сек) + (35сек + 25сек) + (40сек + 25сек) + (45сек + 25 сек) + 50 сек + 15 мин отдых между подходами.
- (65сек + 35сек) + (55сек + 35сек) + (50сек + 35сек) + (45сек + 35сек) + (40сек + 35сек) + 35сек + 15-18 мин отдых между подходами.

Условия выполнения:

- точка прицеливания отсутствует.
- оба глаза открыты
- голеностоп закреплен
- нельзя компенсировать колебания в ногах движениями в плече и запястье.

Варианты:

- с закрытыми глазами
- удержание левой (не рабочей рукой)
- без обуви.

Фраза-образ: «Меня закопали в песок (снег) по колено»

«Если падаю, то ничком».

Варианты подобного упражнения в предсоревновательном периоде:

- (30сек + 30сек) х 10 раз + 10-12мин отдых между подходами.

Условия выполнения те же

- время идет с момента подготовки, когда рука вытянута вверх.
- контроль замирания идет с верхнего положения, в момент опускания и на удержании.
- фраза-образ: те же, «Свинцовый корсет от поясницы и ниже».

Удержание оружия на мягком основании в подготовительном периоде (отрезок поролона)

- (40сек + 25сек) х 6 раз + 10-12мин отдых между подходами
- (65сек + 35сек) х 6 раз + 15мин отдых между подходами.

Условия выполнения:

- точка прицеливания отсутствует
- оба глаза открыты
- верхний плечевой пояс закреплен
- время идет с верхнего положения руки

Варианты:

- с закрытыми глазами
- левой рукой
- без обуви
- тяжесть тела на передней части стопы
- тяжесть тела на середине стопы

Фраза-образ: «Ступни приклеены к полу»

«Обувь прибили к полу»

Упражнение на развитие стабильности мушки в прорези.

Удержание оружия в позе изготовки с жестким удлинителем в стволе в подготовительном периоде.

Предварительно на единичном удержании выясняется время площадки замирания мушки в прорези. Допустим – 25сек.

- (25сек + 25сек) х 6 раз + 10-12мин отдыха между подходами
- (15сек + 25сек) + (20сек + 25сек) + (25сек + 25сек) + (30сек + 25сек) + (35сек + 25сек) + 40сек + 12-15мин отдых между подходами.
- (45сек + 25сек) + (40сек + 25сек) + (35сек + 25сек) + (30сек + 25сек) + (25сек + 25сек) + 20сек + 12-15мин отдых между подходами.

По мере улучшения времени площадки замирания формулы корректируются.

Условия выполнения:

- точка прицеливания отсутствует
- стрелок добивается на всем проведения удержания рисунка правильной мушки в прорези независимо от колебаний в других звеньях тела.

Варианты:

- монокулярное или бинокулярное зрение
- удержание на левую руку

Фраза-образ: «Кисть – рука в гипсе»

«Запястье – закостенело»

«Пистолет – продолжение руки»

Варианты подобного упражнения в предсоревновательном периоде.

(35сек + 30сек) х 6-7 раз + 10-12мин отдыха между подходами.

Условия – те же

- время идет с момента подготовки, когда рука находится в верхнем положении;
- контроль мушки в прорези начинается с верхнего положения, на опускании и на удержании;

- можно вводить элемент выжима спускового крючка, в любой момент удержания.

Варианты: монокулярное или бинокулярное зрение.

Фраза-образ: «В руке держу стакан, полный воды»

Упражнение на развитие замирания в плече.

Удержание оружия в позе изготовки с гибким удлинителем в стволе в подготовительном периоде.

(40сек + 25сек) х 6-7 удержаний + 10-12мин отдыха между подходами.

(65сек + 35сек) х 6-7 удержаний + 15 мин отдыха между подходами.

(25сек + 25сек) + (30сек + 25сек) + (35сек + 25сек) + (40сек + 25сек) + (45сек + 25сек) + 50сек + 12-15мин отдыха между подходами.

(65сек + 30сек) + (60сек + 30сек) + (55сек + 30сек) + (50сек + 30сек) + (45сек + 30сек) + 40сек + 12-15мин между подходами.

Условия выполнения:

- точка прицеливания отсутствует
- оба глаза открыты
- следить за стабильностью верхнего плечевого пояса и не обращать внимание на колебания в ногах.

Варианты:

- с закрытыми глазами
- удержание левой (не рабочей) рукой
- удержание на уменьшенной опоре – ноги вместе

Фраза-образ: «Линия плеч – линия руки – стабильный тупой угол».

Удержание оружия с применением диоптра.

(30сек + 20сек) х 6-7 раз + 10-12мин отдых между подходами.

Условия выполнения:

- монокулярное прицеливание
- правильное поддержание рисунка прицеливания

Удержание на развитие замирания в плече в пред соревновательном периоде**.**

Применяется узкая полоска зеркала шириной 15см, установленная вертикально в стене (40сек + 30сек) х 6-7 раз + 12мин отдых между подходами.

Условия выполнения:

- бинокулярное зрение
- точка прицеливания отсутствует
- контроль колебаний в плече по отражению в зеркале
- контроль движений в границах зеркала
- периодически применять выжим спускового крючка

Фраза-образ: «Меня снимает телевидение и показывает на весь мир.Показываю свою неподвижность».

Упражнение на развитие стабильности хватки и запястья.

Удержание оружия в позе изготовки с применением жесткого удлинителя и выжима спускового крючка в подготовительном периоде

(25сек + 20сек) х 6 раз + 10мин отдыха между подходами.

Условия выполнения:

- монокулярное и бинокулярное зрение

- отсутствие точки прицеливания

- не обращать внимание на колебания в других звеньях тела

-выжим предварительного хода или плотное наложение указательного пальца при подготовке в верхнем положении

- выжим рабочего хода в любой момент удержания

- контроль движений в момент спуска курка и после него.

Вариант: выжим с закрытыми глазами. Необходим контроль тренера.

Фраза-образ: «Пальцы (или конкретный палец) окостенели».

«Выжимаю строго по оси канала ствола на себя»

«Кисть – запястье окаменели. Живой только указательный палец».

Удержание оружия в позе изготовки с применением гибкого удлинителя и выжима спускового крючка в пред соревновательном периоде.

Упражнение применяется в регламенте обычного выстрела.

Варианты: - выжим с закрытыми глазами. Необходим контроль тренера.

- имитация передержанного выстрела.

Мастерство.

По возрасту спортсмен вышел из состава молодежной сборной команды страны. По уровню результатов еще не готов претендовать на основное место в национальной команде. Челябинский юридический институт МВД РФ давал возможность психологической успокоенности в жизненных приоритетах. Если не получится в спорте, то профессия, диплом жизненные навыки будут.

С такими мыслями можно полностью отдаваться любимому занятию – стрельбе. В этой устремленности тебе идут навстречу в институте, дают возможность тренироваться и ездить на соревнования, помогают с учебой.

Подобные условия были не только в Челябинске, были и есть в других регионах. Но далеко не все безболезненно переходят из молодежного в основной состав национальной команды страны.

Ясное видение модели своей техники стрельбы придает мотивацию к постепенным шагам в направлении к главной команде страны.

Не абстрактное – лучше прицеливаться и вовремя выжимать, увеличивая объем и интенсивность тренировок. А правильное восприятие стрельбы, как умение добиваться неподвижности в пространстве.

Все правильное тянется с первых тренировок, как заложено было тренером.

С высоты своего небольшого спортивного опыта, молодой спортсмен приходит к определенным выводам:

- техника должна быть простой, чтобы не разваливалась в условиях соревнований. Чем больше компонентов необходимо контролировать, тем больше вероятность что-либо упустить;

- в условиях соревнований необходимо контролировать только один компонент техники, а все остальное довести до автоматизма;

- отстрел моего произвольного пистолета дает разброс 17 мм, а диаметр « десятки»-

50мм. Если я смогу достичь неподвижности, то могу показывать результаты близкие к абсолютному в упражнении МП-6;

- отстрел моей пневматики 6,5мм, а диаметр «10» - 11,5мм. При хорошем замирании могу показывать результаты близкие к рекорду Сергея Пыжьянова.

Основной элемент, за которым буду следить на соревнованиях – выжим спускового крючка.

Моя соревновательная техника укладывается в фразу: «Так выжать спусковой крючок, чтобы не испортить свое замирание».

О прицеливании не говорится ни слова. При минимальных колебаниях системы «стрелок – оружие» в пространстве, правильное положение стрелка относительно района удержания достигается за счет грамотного нахождения изготовки.

Формирование правильной техники производства выстрела с первых занятий новичка и до уровня мастера стрельбы укладывается в схему:

Работа пальца	Устойчивость	
Со спицей (т.е. скрепкой) 1	Развитие вестибулярных способностей 5	
С закрытыми глазами 2	Формирование правильной хватки и позы 6	
С удлинителем по фону (контроль реакции на выжим) 3	Удержание стабильной позы с закрытыми глазами 7	Удержание стабильной хватки (прибор Паюка) 10
	Удержание стабильной позы с открытыми глазами 8	Удержание стабильной хватки с удлинителем 11
С удлинителем по мишени (контроль реакции на выжим) 4	Удержание позы изготовки в зеркале 9	
	Удержание позы изготовки и хватки при утомлении и в усложненных условиях 12	
Динамическая разминка 13		
Производство модельного выстрела в пространство 14		
Производство модельного выстрела по фону с нахождением изготовки 15		
Производство модельного выстрела с нахождением изготовки относительно района удержания 16		
То же, но на утомлении или в усложненных условиях 17		
Постановка ближнего зрения 18		

Уточнения по пунктам.

1. Этот прием описывается на первых тренировках новичков.
2. Со зрительного контроля переходим на мышечный. Наиболее эффективное упражнение «Проценты». Наставник задает программу: - «Весь рабочий ход спускового крючка 100%. Выжмите (например) 50%, … еще 25%, … еще 10%, … и теперь плавно все остальное.

Еще одно задание – пульсирующий выжим. Обычно применяемый на произвольном пистолете, на стандартном он заставляет обостренно чувствовать еще и траекторию движения пальца.

Лучше этими упражнениями заниматься сидя, чтобы утомление не вносило корректировки в освоение навыка.

3. У новичков реакцию пистолета на спуск курка видно хорошо. Удлинитель необходим более мастеровитым. Кончик выносной мушки хорошо реагирует на любые погрешности. Важно разбираться из-за чего появляется реакция. Это могут быть подработки пальцев, запястья или плеча. Занятия необходимо проводить не на утомлении.

4. Если на предыдущем этапе спортсмен добивается стабильно правильного выполнения, то можно переходить на работу с мишенью. Критерий тот же самый – отсутствие реакции. Выполнение должно быть абсолютно безошибочным, независимо от того, в каком состоянии находится уровень устойчивости занимающегося.

5. Развитию вестибулярных способностей можно отводить время на каждой тренировке, особенно у новичков. Делать это желательно в начале тренировки, пока не наступило тренировочное утомление. По опыту общения с коллегами из других регионов, знаю, что фантазии для этого много. В условиях нашего тира применяем хождение «по бревну», т.е. хождение по трубе от старой немецкой установки для скоростной стрельбы (Фото 10). Хождение по доске с закрытыми глазами (Фото 11). Удержание длинномерных предметов в вертикальном положении на ладони или на одном пальце (Фото 12).







Наиболее эффективное упражнение – вращение в наклоне, вокруг пальца, уперев его в определенную точку с дальнешим продвижением по прямой линии. Это упражнение делаем ежедневно в условиях летнего спортивного лагеря и частенько в условиях тира. Важное условие – исключить столкновение с другими предметами. После 14 вращений необходимо пройти по прямой линии. Человек, ни разу не делавший этого упражнения, должен ограничится восемью вращениями. Тест, проведенный с членами основной команды страны группы «мужской пистолет», привел к печальным выводам. За одним исключением, никто не выполнил условие даже после 8 вращений.

Регулярно выполняя это упражнение, необходимо увеличивать количество вращений и менять направление.

Соревнуясь в условиях летнего лагеря с представителями игровых видов спорта, стрелки преимущественно выигрывают.

Часто выполняется нами очень интересный тест, весьма точно свидетельствующий о физическом состоянии человека. Здесь задействована «мышечная память».

На асфальте проводятся две черты. Пройдите это семиметровое пространство с открытыми глазами. А затем повторите этот проход десять раз с закрытыми глазами. Походка человека – весьма тренированный процесс. Ваша «мышечная память» отложилась в сознании, когда Вы шли это пространство с открытыми глазами. Если Вы в хорошем физическом состоянии, мышцы «не ошибутся», когда Вы отправитесь в путь с закрытыми глазами. Старт – носки на первой линии, финиш – носки на второй. Можно считать шаги. Если Вы ошиблись в пределах ± 15см – это норма. Вы должны сделать 10 попаданий в эту зону из 10 попыток. Если не попали, предварительный диагноз – усталость. Отдохните, выспитесь и на следующий день повторите тест. Коль Вы и теперь не попали в норму, то речь должна идти не об усталости, а об утомлении.

Варьируя дистанцию этого теста в сторону увеличения, мы добиваемся совершенствования пространственной координации стрелков.

За годы тренерской деятельности неоднократно приходилось встречаться с таким феноменом. Некоторые стрелки уровня КМС и МС плохо переносят поездки в обычном городском общественном транспорте. У них начинают происходить негативные физиологические процессы, если находятся спиной в сторону движения или, если транспорт двигается сильно рваным темпом и голова – шея делают хлестообразные движения.

Эти эпизоды лишний раз подтверждают, что при способности поддерживать статическую позу и динамическое равновесие задействованы разные анализаторы.

Все динамические упражнения вестибулярного характера направлены только на поддержание и развитие общефизических качеств.

Пример этих упражнений приведен был выше. Из чисто стрелковых можно привести тест на замирание из нескольких поз. Время на каждую 15 секунд. Группа из нескольких человек выстраивается в шеренгу. Дистанция – на вытянутые руки. Тренер следит за замиранием в пространстве и оценивает движения каждого в перерыве.

- Исходное положение: основная стойка, глаза открыты;
- Исходное положение: основная стойка, глаза закрыты;
- Исходное положение: основная стойка, ступни носок к пятке с открытыми глазами;
- Исходное положение: основная стойка, ступни носок к пятке с закрытыми глазами;
- Исходное положение: основная стойка, ступни носок к пятке, руки вытянуты в стороны, глаза открыты.

- Исходное положение: основная стойка, ступни носок к пятке, руки вытянуты в стороны, глаза закрыты.
- Исходное положение: основная стойка на одной ноге, другая в подколенную выемку, глаза открыты.
- Исходное положение: основная стойка на одной ноге, другая в подколенную выемку, глаза закрыты.
- Исходное положение: «Ласточка», глаза открыты.
- Исходное положение: «Ласточка», глаза закрыты.

Ноги необходимо чередовать.

6. Правильную хватку важно сформировать в начале стрелковой карьеры и в дальнейшем она видоизменяется в зависимости от применяемого вида оружия. Основная ошибка новичков – сильное сжатие дистальными фалангами трех пальцев – средним, безымянным и мизинцем. Мало кто из новичков может держать расслабленным большой палец. У многих он сильно давит на левую щечку пистолета вниз, а по мере выжима еще и вправо. Появляются далекие отрывы вправо и право-вверх. При самостоятельной работе применяется выжим с закрытыми глазами и мышечным контролем тонуса пальцев.

При стрельбе тренер накладывает свою руку на кисть стрелка и тактильно должен почувствовать изменение в тонусе четырех пальцев или их движение. При этом наблюдается не только напряжение, но и яркое расслабление некоторых фаланг.

Удивляет предрасположенность наших ведущих стрелков в произвольном пистолете к силовой или полусиловой хватке. Почти исключена из практики работа на балансе, хотя ортопедическая рукоятка именно и предназначена для такого характера удержания. Остается предполагать, что их пугает характер отдачи оружия при выстреле. Он действительно имеет виртуозный рисунок. Но по постоянству рисунка и амплитуде отдачи можно судить о стабильности техники.

При такой хватке исключены подработки пальцами кисти руки, что важно в критических ситуациях ответственных соревнований.

Поза претерпевает у молодых стрелков большие изменения из-за растущего и изменяющего организма. Особенно большие вариации происходят у девушек из-за раннего созревания. В учебно-методическом пособии «Пулевая стрельба» (Проект Стрелкового Союза России) приведено несколько удачных изображений правильного положения верхнего плечевого пояса и головы при удержании пистолета.

Чисто визуально поза выражается фразой «нос строго по руке и линия глаз горизонтально полу». Такое положение головы дает лучшие условия для работы зрительного анализатора.

Угол между линией рабочей руки и линией плеч регулируется для выполнения вышеуказанного положения. Также корректируются и положения стоп.

Многое зависит от индивидуальных анатомических особенностей – мышечного корсета верхнего плечевого пояса, длины конечностей, пропорциональных соотношений шеи и головы.

В погоне за красивой «правильной» позой зачастую возникают большие напряжения в шейном отделе. В этом случае при стрельбе голова постепенно двигается влево – это явление видно при использовании мини видеокамеры.

Не используя технические средства контроля, эти смещения можно заметить при удержаниях с закрытыми глазами. Мушка в прорези при этом прижимается влево.

В формирование позы входит расположение ОЦТ относительно площади стоп.

Тренер видит, что у спортсмена идут существенные колебания в корпусе во фронтальной плоскости. Педагог делает замечания, а стрелок пытается найти такое положение, при котором эти движения минимальны. В какой-то момент он приходит к выводу, что если подать тяжесть тела существенно вперед, то можно достигнуть желаемого.

Таков временный выход при решении подобной проблемы – подать тяжесть на переднюю часть стоп в район плюсневых костей. В этом случае вперед стрелок уже не двигается – это крайнее положение, а движение назад он сразу почувствует и отложит выстрел.

В дальнейшем необходимо перейти на общепринятое – центр тяжести примерно на середине стопы. Но для этого необходимо включить в тренировку работу на качающейся платформе.

Специалисты – ортопеды утверждают, что у любого человека ноги по длине разные. Но у кого-то эта разница существенна, а у кого-то – нет. Поэтому радикально требовать от новичка распределять тяжесть тела равномерно на обе ступни проблематично.

Регулярный стабилометрический контроль за нашим ведущим стрелком–пистолетчиком показывает, что ОЦТ существенно перемещается в течение спортивного года от измерения к измерению. В период больших нагрузок центр тяжести перемещается ближе к правой ноге.

Левая рука не должна висеть, т.к. при колебаниях в ногах, она придает дополнительный импульс. По той же причине молодые спортсмены пытаются балансировать левым плечом и рукой.

7. Стабильная поза формируется при длительных удержаниях. Можно применять формулы строго регламентируемых упражнений. Удержания делать близкие к 1 минуте. Примерно

(55сек + 30сек) * 7 + 15мин отдых

По мере того, как удержание становится привычным и легко воспроизводимым, время одного удержания необходимо увеличивать. Отсутствие зрения в этом случае помогает ощутить проблемные места. Таковы обычно:

- поясница (скручивание);
- левое плечо (напряжение);
- центр тяжести (уходит на какую-либо ногу).

Контроль времени и движений осуществляет тренер. Необходимо периодически выполнять удержания в зеркальном исполнении, т.е. левой рукой. Лицо: скулы, складки лба – расслаблены.

8. При таких же задачах с контролем зрения необходимы пространственные ориентиры. Можно использовать вертикальные длинномерные предметы (стойки для зрительных труб), располагая их близко к рабочей руке.

9. То же, но время удержания на должно превышать 1мин, т.к. подобная работы требует повышенного внимания и контроля многих элементов.

Напомню, что зеркало представляет собой вертикальный отрезок 12-15см, соизмеримый с ростом стрелка или выше.

10. Прибор Паюка (Паюк Владимир Леонидович, оружейный мастер из г.Липецк) представляет собой макет пистолета с встроенным в рукоятку датчиком давления. Сигнал преобразуется и в цифровом виде, показывает, какое усилие прилагает спортсмен к

рукоятке пистолета. Измерения в граммах. Можно имитировать выжим спускового крючка. Рукоятку с датчиком можно поставить на индивидуальный пистолет Иж-35, Иж-35М, МР и использовать при работе с патроном.

Датчик хорошо показывает те ошибки стрелков, о которых только можно было догадываться:

- при длительных удержаниях сильно меняется тонус хватки. У одних он растет, у других ослабевает;
- такая же картинка видна и при выжиме спускового крючка;
- сильно претерпевает изменения тонус хватки в момент подъема руки при скоростной стрельбе;
- большие изменения происходят сразу после выстрела.

Регулярная работа с прибором обостряет тонкое мышечное чувство, помогает разобраться в возникающих ошибках и дает существенный прирост результата.

11. Применяются строго регламентированные упражнения. Опытным путем, наблюдения - ми выясняется время площадки неподвижных колебаний с применением жесткого удлинителя. Допустим оно составляет 20сек. Формула выглядит так:

(20сек + 15сек) * 6 + 5мин отдых

Время удержания засекается не с верхнего положения, а с момента установки оружия на уровень удержания.

Важно не механическое выполнение задания, а стремление к неподвижности кончика удлинителя в прорези. Стимулировать работу должны замечания тренера.

При регулярной работе выясняются некоторые закономерности. Труднее всего даются последние два-три удержания. Но именно на этих удержаниях формируются правильные ощущения. Тренер и воспитанник замечают, что от физической усталости колебания руки в плече становятся больше, но кончик удлинителя (выносная мушка) держится в прорези очень стабильно. Этот момент очень важен. Именно сейчас, на усталости, отключаются все ненужные при хватке пучки мышц.На предыдцщих удержаниях лишняя мышечная инервация создавала повышенный физиологический тремор.А в настоящий момент работают только те мышцы, которые принимают непосредственное участие в формировании правильной хватки.

Приведенная выше временная раскладка быстро претерпевает изменения. Увеличивается время единичного удержания. Его можно доводить до 60сек и более. Незначительно увеличивается время отдыха между удержаниями. Время между подходами растет до 10-12 минут. Решая задачу развития волевых усилий, периодически увеличивайте количество удержаний до 7-8.

Наступает срок, когда стрелок легко показывает хорошую площадку замирания удлинителя на отрезке до 45-50сек.

Время формирования таких показателей необходимо запомнить и в дальнейшем использовать для подведения спортсмена к пику наивысшей устойчивости.

Необходимо помнить о периодической нагрузке на левую руку и выполнять полный подход в «зеркальном исполнении». Работу с выжимом необходимо исключить.

12. Наиболее трудоемкая часть схемы. Здесь сводится воедино поза изготовки и хватки. Лучше не придерживаться определенных временных схем, а длительность удержаний контролировать по дыхательным циклам. Допустим период пять-шесть дыхательных циклов и затем дать команду на выжим спускового крючка.

В первой части удерживать внимание на элементах позы и хватки. Необходимо часть удержаний делать с закрытыми глазами. Время удержаний доводится до 60-75сек. Критерием правильности выполнения становится реакция пистолета или удлинителя на движения указательного пальца.

13. Стрелок в пространстве вычерчивает различные фигуры. Движения выполняются с большой амплитудой преимущественно в поясничном отделе. По мере тренировок задание усложняется за счет времени выполнения и применения жесткого удлинителя.

Время на динамические удержания регулируется изменением конфигураций фигур. Стрелок в пространстве рисует цифры от «единицы», «двойки» и более по мере необходимости увеличения времени.

Многие подходы необходимо делать с закрытыми глазами и в левосторонней изготовке.

Зрительно стрелок фиксирует стабильность мушки в прорези в моменты изменения направления движения. В этих точках пространства может происходить «захлест кисти». Зрительно воспринимается как изменение мушки в прорези по горизонтали. Особенно эффективно это упражнение для стрелков – скоростников, т.к. требует контроля закрепления лучезапястного сустава.

14. Подошли к привычной форме проведения тренировки – выстрелу без патрона или на стрелковом жаргоне «работа вхолостую».

Настораживает слово «модельный». У спортсмена есть образ идеального выстрела.Обычно этот образ связан с моментом выстрела.

Но, чтобы выстрел получился, стрелок делает подготовительные действия. Какие-то нюансы подготовки стрелок выполнил неправильно, некачественно или просто забыл и выстрел так и останется только образом, не реализованным в хорошую пробоину. Информацию о выстреле спортсмен получает в виде «отметки» сразу после выхода пули или пульки из канала ствола. Т.е. промежуток после выстрела тоже важен.

Таким образом, яркий момент выстрела сопровождается подготовительной работой и после выстрельным анализом.

У новичка вся работа начинается и заканчивается в районе под черным кругом мишени. Ошибка, которая тянется через годы тренировок.

Тренер с первых занятий старается задать молодому стрелку модель выстрела, в которой присутствуют три периода.

I Работа вверху (над мишенью)

II Работа на мишени

III Работа после выстрела

Первый период наполняется следующим содержанием:

- постановка в прорези правильной мушки за счет движения головой;
- выжим предварительного хода спускового крючка;
- опускание руки в район удержания, поддерживая стабильность положения в прорези мушки.

Второй период:

- равномерный или равнозамедленный выжим спускового крючка.

Третий период:

- стабильность положения в прорези мушки;
- замирание пальца после спуска курка;
- продолжение замирания дыхания.

Эти же три периода присутствуют и у стрелка высокого класса, но наполнение более детализировано и более индивидуально.

Первый период дополняется:

- контролем замирания в ногах;
- постановкой ОЦТ относительно ступней;
- контролем тонуса конкретного пальца хватки: среднего, большого или других;
- контроль мышц верхнего плечевого пояса или тупого угла заключенного между линией плеча и линией руки;
- постановка дыхания;
- создание образа или словесная фраза;
- другие.

*Второй период: о*стается контроль только одного элемента – автономность или равномерность работы указательного пальца. Если этот элемент сознательно доводится до состояния автоматизма и не требует контроля, то точками контроля становятся пальцы или хватка или состояние оцепенения в пространстве.

Третий период добавляется контролем:

- состояния неподвижности или оцепенения в проблемных местах. Таковыми могут быть большой палец, средний палец, запястье, плечо;
- перемещение центра тяжести относительно опоры.Стабильность зрительной концентрации;
- замирание дыхательных актов.

Закрепить модель выстрела помогает творческая работа с записью каждого выстрела. Форма записи примерно такова:(Приложение 15,16)

Элементы выстрела	Номер выстрела						
	1	2	3	4	5	6	7
Вверху							
- зрение	+	-					
- мушка в прорези	+	-					
- предварительный выжим	-	+					
На уровне удержания							
- равномерный выжим	-	+					
После выстрела							
- зрение	-	+					
- мушка в прорези	-	-					
- замирание пальца	+	+					

В графе «Элементы выстрела» контролируются те из них доступные уровню подготовки стрелка. Новичку достаточно минимума. Мастер может многомерно расширить этот список. При большом объеме элементов важен алгоритм, т.е. последовательность переключения внимания, особенно при подготовке выстрела.

После каждого выстрела стрелок отмечает, что получилось или не получилось, что выполнил или забыл. По мере такой работы количество «плюсиков» должно увеличиваться и стремиться к абсолютному показателю. В стремлении к совершенству

стрелок заставляет себя откладывать выстрел, проявляя нашу стрелковую силу воли. Работа без патрона приобретает не количественный характер, а качественный. Таким образом, подготовка выстрела и послевыстрельные действия доводятся до автоматизма. Под контролем остается один элемент – работа пальца на уровне удержания.

В дальнейшем, на другом этапе тренировок, стрелок столкнется с проблемами при стрельбе. Одна из причин этих проблем – невыполнение собственной модели выстрела.

Достаточно будет вспомнить свои записи и вновь провести тренировку с детализацией своего выстрела. Ошибка обязательно проявится.

15. На этом этапе продолжается работа аналогичная предыдущему. В подготовке добавляется один существенный пункт – прохождение пистолета через середину фона после удержания в верхнем положении. При правильном нахождении изготовки рука с оружием стабильно от выстрела к выстрелу должна естественно проходить через центр фона. Стрелок делает ошибку, если при неправильном прохождении исправляет траекторию движением руки в плече.

Еще более грубая ошибка – исправление кистью, что свойственно неопытным стрелкам. Нарушение изготовки это сигнал об изменении в суставно-мышечном аппарате, что естественно происходит при длительной статической работе. При повторном аналогичном прохождении оружия достаточно подкорректировать свою позу перемещением левой ноги.

Изготовка может поменяться при невнимании к положению ОЦТ на плоскости опоры или относительно ступней.

Запись модельного выстрела добавляется контролем прохождения пистолета через середину фона.

16. Появляется район удержания под черным кругом мишени. Соответственно появляется провокация для взгляда стрелка по уточнению мушки относительно ориентира. При правильной фокусировки зрения в районе целика, черный круг мишени у разных стрелков смотрится по-разному – от полностью серого до черного с разной шириной серого ореола. Разница в восприятии так же зависит от дистанции стрельбы и освещенности. Полная фокусировка на мишени свойственна только нерадивым новичкам.

Стрелок разрядник уверен, что зрение у него сфокусировано правильно – мишень видна расплывчато, но он делает ошибку, пытаясь при такой постановке зрения уточнить местоположения прицельных приспособлений в районе удержания. Внимание к боковым просветам и, особенно, к положению мушки по вертикали в прорези снижается, и появляются незаметные смещения.

Запись по закреплению модельного выстрела дополняется контролем фокусировки зрения и контролем правильности мушки в прорези после выстрела. Фраза в 14 пункте «контроль стабильной зрительной концентрации» как бы распадается на два вышеприведенных элемента.

Ключевое словосочетание «контроль правильности», потому что мушка может быть не всегда правильной. Модельный выстрел еще не доведен до автоматизма и долго готовится в верхнем положении, сверяясь по элементам. Стрелку может не хватать силовой выносливости. Площадка устойчивости правильной мушки в прорези может быть еще мала по времени.

С другой стороны она может быть неправильной при ошибках выжима и хватки. На этом же этапе начинается борьба стрелка со своим желанием получше прицелиться.

Творческая работа с анализом правильности прицельных приспособлений и контролем мышц поможет пойти по правильному пути.

17. Этот пункт касается тех спортсменов, у кого выполнение модельного выстрела доведено до автоматизма. Утомление и усложненные условия необходимы для тактических наработок. К таким относятся:

- резкая смена временных поясов при следовании на соревнования;
- стрельба при дефиците времени;
- стрельба при отсутствии разминки;
- стрельба в условиях повышенной эмоциональной напряженности;
- прочие ситуации.

Наиболее доступный способ создать утомление – делать предварительное удержание оружия в верхнем положении. Пауза варьируется в широких пределах от 15сек до 1мин. Момент выстрела и пауза после него дадут информацию о наиболее слабых звеньях модели. Можно ожидать, что именно эти элементы подведут Вас в ответственных ситуациях соревнований.

Для лучшего анализа необходимо пользоваться такой же системой записи, как и в предыдущих пунктах. Простейшим созданием усложненных условий является стрельба без обуви, применение свинцового браслета на ведущую руку или изменение освещенности мишеней.

Продолжая творческую работу с записями, выявляются наиболее слабые звенья модели выстрела. Таковыми обычно являются:

- изменение фокусировки взгляда;
- изменение тонуса среднего или большого пальца;
- раннее начало дыхательного акта;
- движение в плече;
- падения в ногах;
- изменение положения головы.

18. За счет применения строго регламентированных упражнений достигнута хорошая степень замирания в пространстве. Тренерским зрением не фиксируются движения в лучезапястном и плечевом суставах. Отмечается стабильно замирание в ногах или еле заметные колебания корпуса. Это состояние стрелок стабильно удерживает на протяжении 45-60сек и оно нарушается только в ногах при дыхании.

Наступил момент, когда мысленный образ «скульптура стрелка» стал явью. Стрелок и сам ощущает это состояние и чувствует себя хозяином своих мышц. Самые положительные эмоции от ощущения стабильности выносной мушки в прорези пистолета, наработанной длительными удержаниями.

Состояние мушки в прорези не требует напряженного зрительного контроля. Не требует большой зрительной концентрации. Стрелок может расширить поле зрения и просто контролировать свои колебания в пространстве, удерживая фокусировку на уровне целика. А эти колебания предельно минимальны и носят характер параллельных перемещений.

Правильно выполненяя модель выстрела, постановка зрения и «ровной» мушки осуществляется при подготовке, а в районе удержания она не требует тщательного контроля.

Постановка на мишени контролируется при прохождении руки в момент опускания. За горизонтальный разброс на мишени можно быть уверенным – он будет на ширину «10».

Вертикальный разброс может быть чуть больше, но для этого необходимо внутреннее согласие с любым ощущением пространства просвета.

Любое уточнение под черным кругом приведет к обострению зрительного контроля и потери мышечного. Мышечный контроль осуществим при ближнем расслабленном зрении. Работа пальца выходит на первое место и выполняется фраза: «Я выжимаю так, чтобы не нарушить свои колебания».

Первые соревнования на пути к Мастерству.

Первые соревнования на выезде. Таких соревнований, где можно первый раз посмотреть на новичков не в домашней обстановке, много. Есть традиционные договоренности с городами Екатеринбург, Лесной, Озерск, Снежинск, Тюмень, Алапаевск, Белорецк.

Готовится поездка в г.Миасс.

В официальном Положении добавляется слово «открытое» и это открывает доступ к нашему участию.

Пулевая стрельба в этом уральском городе держится благодаря энтузиастам этого вида – семейной чете Нистратовых – Надежда и Александр. Оборонный клуб при Уральском автомобильном заводе всегда поставлял в сборную области очень крепких винтовочников и пистолетчиков. Но случилась обычная история, характерная для стрелкового спорта России. Милицейским органам необходимо было отчитаться по графе изъятия оружия. Нашлись для этого зацепки в условиях хранения и великолепные малокалиберные стволы винтовок и пистолетов ушли на переплавку. Нашлись денежные организации и для помещения стрелкового тира. Но не закончился стрелковый спорт в Миассе.

Мы едем на соревнования. Стрелять будем пневматику – винтовку и пистолет. Открытое первенство в г. Миасса.

В подвальном помещении четырехэтажного жилого дома своими силами Нистратовы оборудовали стрелковый тир. Заручились согласием всех жильцов. Соседи по дому гораздо лояльнее и патриотичнее настроены к стрелковому спорту, чем городские власти. А чиновники теперь ломают голову, где проводить сдачу нормативов ГТО, допризывную подготовку и мероприятия «Зарница».

Миасс находится в живописном месте Южного Урала, еще называют Уральской Швейцарией. Рядом несколько трасс зимнего активного отдыха. В 12км – «Солнечная долина» со сноубордами и горными лыжами. Здесь проходили этапы Кубка мира. На краю города озеро Тургояк с чистейшей водой и островом Вера, где находятся таинственные мегалиты – постройки. Множество природных достопримечательностей. Много интересных мест, связанных с оборонной промышленностью. Именно в этом живописном месте жил и работал Курчатов.

Город врезается в Ильменский минералогический заповедник. Каменные богатства выставлены в большом музее. Особенно впечатляют самоцветы и изделия из них.

Долгое время эти места были закрыты для иностранцев, но и сейчас местные жители не особо ратуют за увеличение потока туристов. Хочется, чтобы побольше прекрасного досталась потомкам.

Добраться до Миасса легко из любой точки страны – стоит на Трансибе. Такого прекрасного места проведения тренировочных мероприятий и соревнований лишился Стрелковый Союз России.

Недостроенный трехэтажный тир с гаражом, гостиницей стоит на Центральном стадионе города недалеко от ж/д вокзала.

В начале века городские власти выставили его на аукцион. Челябинская организация Стрелкового Союза РФ эту информацию предоставила Президенту Союза, но заинтересованности это не вызвало.

Несколько раз перепроданное здание, разваливается в центре Миасса, являясь немым укором бесхозяйственности и пофигизму местных властей.

От Челябинска ехать на электричке около двух часов. Едем на один день, но для новичков эта поездка - огромное событие. Возникает множество вопросов. На многие из них ответ есть – смотри Список.

Список снаряжения на соревнования.

1.Свидетельство о рождении или паспорт.
2.Зачетка с медицинским допуском.
3.Личная аптека.
4.Справка со школы с фотографией.
5.Спортвная обувь согласно правилам соревнований.
6.Дневник стрелковый.
7.Ручка.
8.Спички (зажигалка).
9.Часы с секундной стрелкой.
10.Леска.
11.Шомпол.
12.Ерщик.
13.Чехлы под оружие.
14.Протирка.
15.Сопливчик.
16.Винты к рукояткам.
17.Зап.части к оружию.
18.Наушники.
19.Зрительная труба.
20.Рукоятки.
21.Оружейное масло.
22.Отвертка.
23.Оружие.
24.Патроны и пульки.
25.Наглазник.
26.Кипятильник.
27.Кружка.
28.Ложка.
29.Нож.

30.Тренога под зрительную трубу.

31.Булавки.

32.Спортивный костюм без надписей и эмблем.

33.Медицинский страховой полис(можно копию).

34.Переходник для заправки оружия.

35.ИНН.

36.Удлиннитель.

37.Леска в ствол яркой расцветки.

38.Деньги личные.

39.Боевое настроение.

По этому Списку собираются все наши стрелки-пистолетчики. Для одного контингента выполнить всего несколько пунктов, для другого – список значительно расширяется.

На этих соревнованиях результат не всегда важен, хотя многие устанавливают свои личные рекорды. Важно посмотреть как они себя ведут без родителей, как общаются с товарищами, тренерами. Насколько адекватно воспринимают замечания, советы, рекомендации.

Молодому тренеру важно увидеть результаты своего труда за эти три… шесть месяцев после начала занятий.

Более опытный наставник обращает внимание на поведение ребят. Скоро ему придется возить этих стрелков на ответственные соревнования. На его плечи ляжет забота о перевозке оружия, патронов, здоровье и благополучии самих спортсменов.

Сейчас важно обратить внимание на потенциальных нарушителей спортивного режима, неуправляемых из-за отсутствия родительского надзора. Именно они могут Вас подвести под уголовную статью. Их отличные спортивные результаты в будущем не принесут Вам радости.

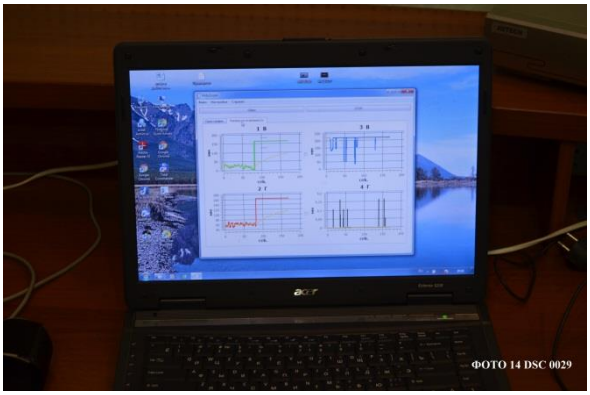
Мастерство и Контроль.

Наступает момент в тренировочном процессе, когда глаз тренера уже плохо улавливает микро движения тела стрелка, его звеньев.

На кафедре приборостроения ЮжУралГУ создана система контроля за движениями стрелка с использованием лазерных датчиков. Фиксируются движения тела стрелка во фронтальной плоскости и движение руки стрелка с оружием в горизонтальной и вертикальной плоскостях (фото 13).

Запись колебаний в миллиметрах считывается с ноутбука, выдается стрелку после каждого выстрела (Фото 14).





Прежде всего обращает внимание взаимосвязь движений в корпусе на движение в руке (плече).

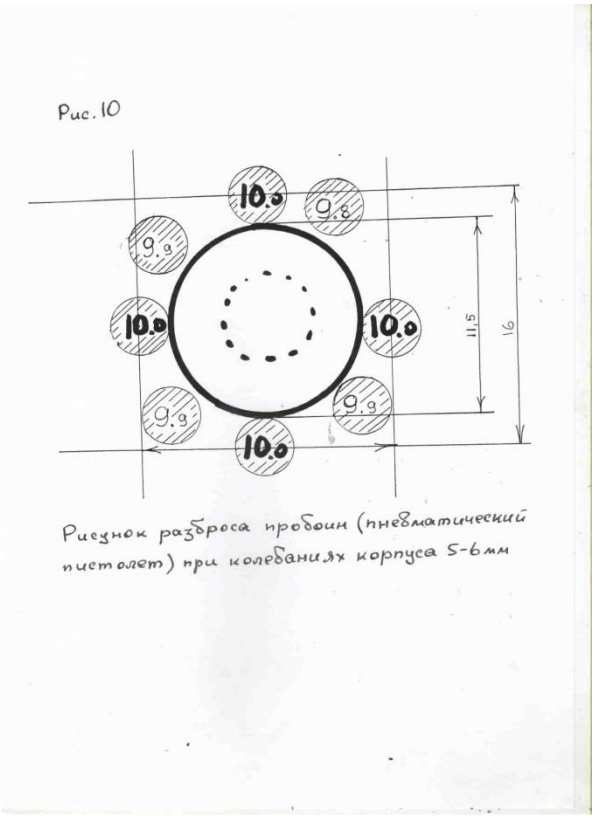
Положительным моментом надо считать однонаправленность движений корпуса и руки, т.е. соблюдается принцип монолитности системы «стрелок – оружие».

Прибор показывает, что при перемещении корпуса в пространстве на 4мм, стрелок может рассчитывать на попадания на ширину диаметра «десятки» мишени №9. Напомню, она равняется 11,5мм.

При увеличении этих колебаний до 5-6мм на мишени уже летит габаритная «десятка». При таком характере устойчивости большую роль играет подбор ствола и пулек.

Опытный стрелок, вооруженный знаниями об уровне своей устойчивости, допускает эти колебания и строит на ней технику стрельбы.

Соблюдает при этом главное условие – стабильность положения звеньев тела в лучезапястном и плечевом суставах, т.е. монолитность системы «стрелок – оружие». Технически правильное выполнение выстрела даст на мишени следующий рисунок (Рис. 10).



Объективно при контрольном отстреле пистолета в 6,5мм и амплитуде колебаний тела в 5-6мм на мишени закономерны «девятки» на 11, 13, 17 и 20 часов. Эти потери в вертикальной плоскости появляются из-за различного восприятия района удержания.

Это происходит при усталости зрительного анализатора или изменений во внешней среде.

В тирах 10м стабильная обстановка, но был свидетелем в Краснодаре, когда во время зачетной стрельбы включили беззвучную вентиляцию.

У всех стрелков резко поменялась средняя точка попадания по вертикали из-за движения воздуха и, соответственно,измененного зрительного восприятия точки или района удержания.

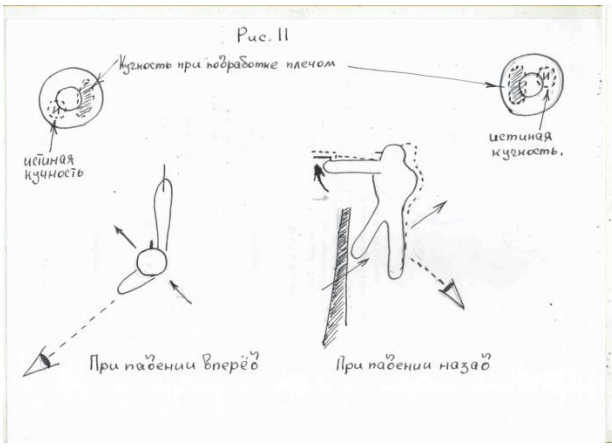
Характер кучности и попаданий изменится к лучшему при амплитуде колебаний в 4мм и менее. При таких характеристиках можно стремиться к абсолютному результату.

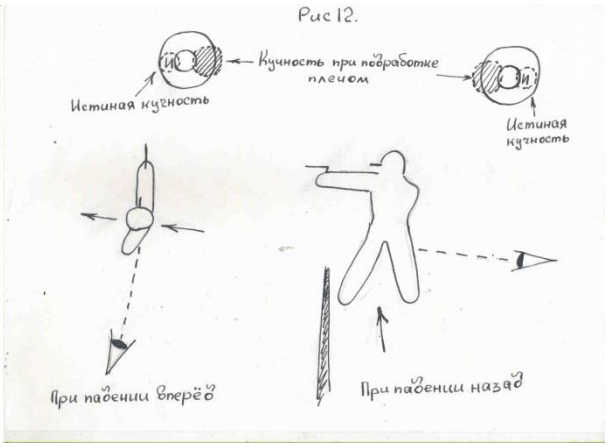
Спортсмены, не обладающие должным уровнем устойчивости или строящие свою технику на прицеливании, работают на координации.

Свои колебания тела они пытаются компенсировать движениями в различных звеньях верхнего плечевого пояса, добиваясь зрительно стабильной правильной картинки прицеливания. Картинка смотрится постоянной и стабильной, но при этом идут взаимоисключающие микро движения. Этих движений в плече хватает, чтобы придать пульке инерцию бокового смещения.

Работая подобной техникой, при грамотном исполнении момента выхода пульки из ствола, на мишени возникает различный рисунок расположения кучности. Местоположение зависит от характера движений и стрелковой позы. Рисунок 1I показывает моменты наблюдения за спортсменом с открытой стойкой, т.е. корпус расположен под каким-то углом к направлению стрельбы.

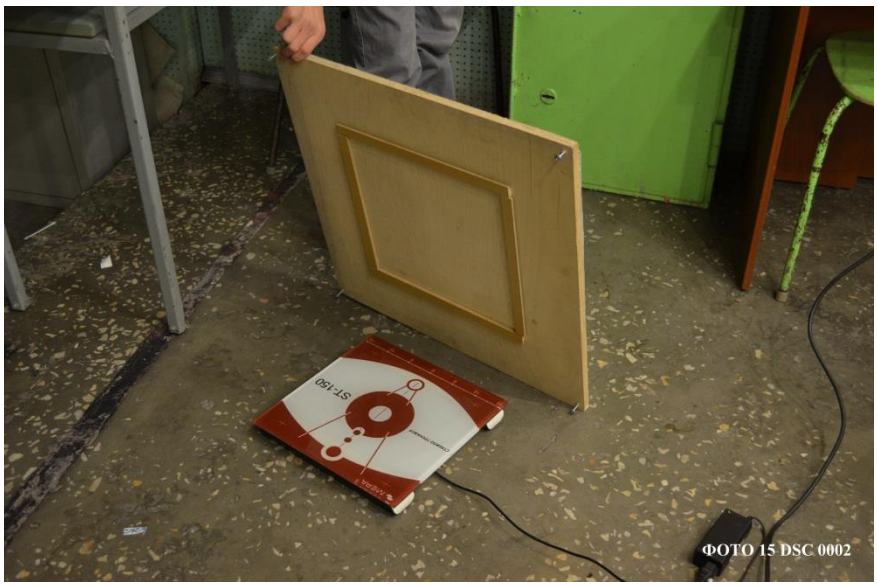
На рисунке 12 представлен анализ кучности у стрелка с классической изготовкой, т.е. корпус расположен перпендикулярно линии огня.





Московская фирма «Мера – ТСП» несколько лет назад получила задание от Стрелкового Союза России на разработку стабилоплатформы для нужд стрелков. По каким-то причинам заказ не был выкуплен.

Для контроля перемещения центра масс стрелка мы пользуемся стабилотренажером ST-150. Она менее функциональна для стрелков и требует небольшой доработки. Основное – применение дополнительной платформы, учитывающей положение ног стрелка в позе изготовки (фото 15).



Еще одно дополнение – помощь тренера для фиксации и анализа амплитуды перемещения ОЦТ стрелка.

Оценка психофизиологического состояния спортсмена осуществляется по его способности поддерживать состояние равновесия во время диагностических тестов. В их качестве выступают стабилографические тесты Ромберга.

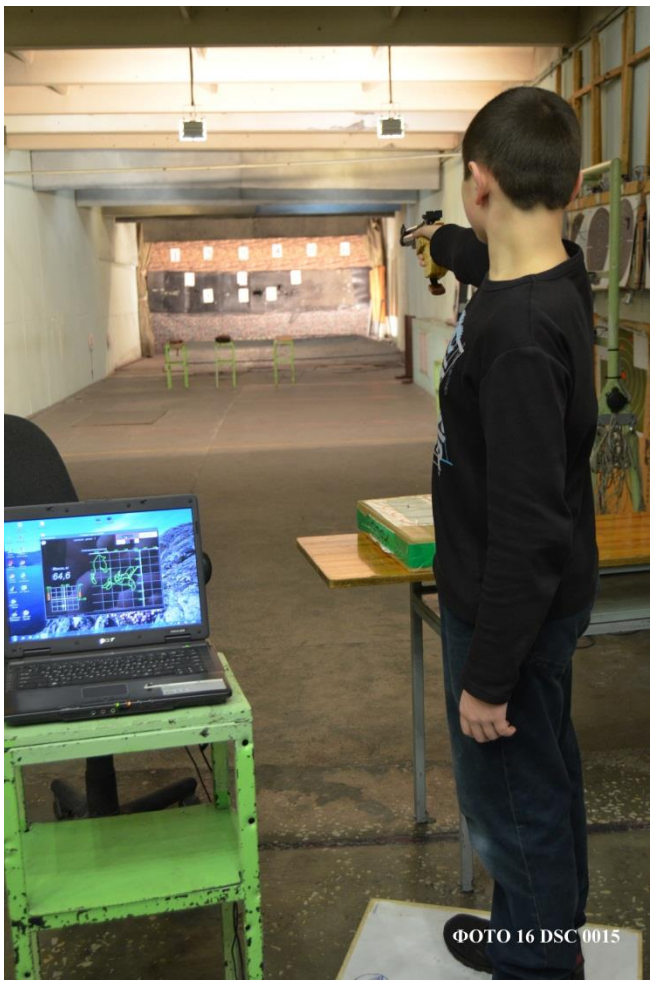
Для того, чтобы сохранить в памяти результаты этого теста, система позволяет зарегистрироваться. Вводятся данные, включающие рост, размер ступни в сантиметрах и другие сведения.

Система сообщит о наличии или отсутствии отклонений от установленных норм.

В этом же режиме «Тест Ромберга» фиксируется траектория перемещения ОЦТ стрелка во время удержания оружия.

Дополнительно включается под режим «L».

В под режиме «V» в процессе тестирования можно наблюдать изменения скорости перемещения центра тяжести человека (Фото 16).



Анализ траектории позволяет выявить ошибки плохо контролируемые стрелком:

- перед выстрелом тяжесть стрелка перемещается на правую ногу – своеобразная реакция на предполагаемую отдачу оружия;

- падения стрелка во фронтальной площади (вперед или назад) за мгновение до выстрела;

- при усталости происходит перемещение площади ОЦТ. Направление перемещение имеет характер закономерности от объема выстрелов.

Для новичков имеются встроенные игры на развитие замирания (Фото17).



Летний период.

Проведены итоговые школьные соревнования по специальной и общефизической подготовкам. Они совпадают с окончанием учебы в общеобразовательной школе. Но не заканчиваются занятия в стрелковой школе. Уже с марта – апреля городское спортивное руководство требует представить план оздоровительной программы на лето. В свою очередь они нам предлагают списки детских оздоровительных лагерей. В понятии коллектива спортивной школы слово «оздоровительный» сразу уходит на второй план. Эти лагеря рассматриваются, как возможность поднять стрелковые кондиции.

В настоящее время в Челябинской области не осталось чисто спортивных лагерей и представители разных видов спорта вынуждены сосуществовать в подобных ДОЛах (Детский оздоровительный лагерь) с не спортивными отрядами. В обиходе мы их называем «пионерами».

С весенних месяцев начинают формироваться стрелковые смены на летний период. Из четырех летних смен обычно выбираются две наименее загруженные всероссийскими стрелковыми мероприятиями.

Результаты весенних итоговых испытаний дают повод к окончательному списочному составу.

Первый год обучения уже показывает тренеру ребят, заинтересованных в нашем виде спорта.

Именно этим ребятам тренер рекомендует провести 18 дней в спортивном лагере.

Но мало одного разговора с воспитанником – необходимо переговорить и с родителями. Именно на родителей ляжет финансовая нагрузка. В условиях Челябинска часть стоимости путевки в лагерь оплачивает городской спорткомитет.

У родителей существуют и свои планы на летний период. Убедительным доводом в пользу лагеря в этих случаях является фраза «стрелковый».

Действительно, так и есть. Прежде чем согласиться на призывы различных ДОЛ, наши руководители спортивной школы ставят условие – организация стрелкового места. Если согласие предварительное получено, тренер выезжает на место и окончательно оговаривает условия.

Любой руководитель оздоровительного лагеря сразу напрягается при слове «стрельба». Для его спокойствия необходимо добавить, что оружие пневматическое, дистанция 10-15 метров. Необходимо только глухое место. Почти всегда такое место находится. В разных лагерях таковыми были: глухой забор, сквозной забор с видом на болото, обратная стена спального корпуса без окон, часть фойе культурно-развлекательного центра с намертво забитыми дверями запасного выхода.

Конечно, необходимо просчитывать варианты появления грибников и любопытных «пионеров» и по бокам директрисы стрельбы повесить волчатник и набросать какой-либо хлам.

В тех случаях, когда предполагается, что пулька не должна пролетать сквозняком, мы использовали пуле улавливатели от мишеней – бегунков.

В противном случае используется лист пеноплэкса (типа строительного утеплителя) любой толщины, разрезанный вдоль длинны. Он же является и прекрасным держателем мишеней на силовых кнопках.

Сам лист утеплителя крепится наглухо к стене, к забору или к растянутым между деревьями веревкам, проволоке.

Линия огня оборудуется скамейками, негласно унесенными из других уголков лагеря или тумбочками из спальных корпусов, лучше чужих.

Если тир оборудуется между деревьями, то они также используются. Между ними закрепляется массивная сушина поперек – очень удобная для подъема руки с пистолетом.

Малопривлекательный участок в глухом углу оздоровительного лагеря, заросший высокой травой, кустарником и сухостоем – первоначальная картинка нашего рабочего стрелкового места. Одна – две тренировки и полевой тир преобразился, принял домашний уютный вид, где хозяева только мы – стрелки*. В наше отсутствие, обычно в сумерках, сюда наведываются «пионеры» и пытаются выколупывать пульки, изучают стреляные мишени и наливаются завистью вынужденных бездельников.

Общая масса молодых спортсменов – стрелков не обладает необходимыми общефизическими кондициями. Слабые мышцы верхнего плечевого пояса, низкий уровень выносливости не позволяют им стабильно выдерживать нагрузку больших упражнений.

Одна летняя спортивно-стрелковая смена решает эту проблему. Этому способствует плотный распорядок лагеря.

Для стрелков новый день начинается с усиленной зарядки. Подъем на 30 минут раньше общелагерного, чтобы «пионеры» не болтались под ногами.

Место проведения утренней разминки ежедневно меняется. Этому способствует уральская природа. Можно использовать высокие сосны, выходы скал, естественный уклон сопки, песок и гальку горного озера, искусственный понтон для купания, витиеватую тропинку и грунтовую лесную дорогу.

Спортсмены пользуются большим приоритетом перед другими обитателями лагеря – мы имеем право выходить за территорию и проводить занятия на различном природном ландшафте.

Характер утренней разминки однотипен – упражнения на растяжку. Этому предшествует 10 минутный бег в низком темпе.

Комплекс упражнений на растяжку также меняется. Можно проводить эти упражнения в движении на лесной тропе или дороге. Можно стационарно, используя деревья и скалы. Упражнения сидя и лежа выполняются на озерных деревянных понтонах и мостках.

Зарядка заканчивается подвижными играми. Способ деления на команды также меняется.

Таким образом, рутинная зарядка превращается в увлекательное мероприятие.

Наградой команде – победительнице служит купание в озере. Первое в дневном распорядке.

Стрелковая тренировка длится 2,5 – 3 часа. Нудная и тяжелая от большого объема специально – физических стрелковых упражнений. Большая часть упражнений выполняется на не рабочую руку.

Тренер выступает в роли деспота, изувера, заставляющего «бедных» детей выполнять тяжелую работу по удержаниям и концентрации внимания. Он не реагирует на стоны, писки, восклицания и ругань спортсменов (фото 18).



Примером работоспособности служат тренировки соседей по лагерю: конькобежцев, легкоатлетов, гимнасток- художниц.

Несколько тренировок и пистолет начинает казаться более легким и более удобным, увеличивается время стабильного нахождения правильной мушки в прорези и в районе удержания.

Все стрелковые тренировки заканчиваются соревновательными стрельбами.

Вторая тренировка – общефизическая подготовка.

Два типа – силовая и кроссовая.

Силовая тренировка – круговая, состоящая из 5-6 станций. Все силовые упражнения выполняются до упора. Применяются кистевые эспандеры, резиновые жгуты и ленты, свинцовые браслеты и пояса, канаты и обычные пластиковые бутылки,

наполненные водой или песком. Выбор упражнений очень широкий, в том числе с использованием собственного веса тела.

Преимущественное направление – верхний плечевой пояс, мышцы спины и пресса.

Функция тренера проставлять галочки о прохождении станций напротив фамилии. На каждой необходимо отметиться 4-5 раз. Прошел станцию – подошел к тренеру и отметился.

Типы ОФП чередуются через день.

Кроссовая подготовка состоит в умении поддерживать сердечно - сосудистую систему на пульсе 130-140 ударов в минуту в течение 40-45 минут.

Условие легко контролируется самим занимающимся по собственному дыханию. Если спортсмен в акт дыхания включает вдох ртом, то нагрузка высока и необходимо сбавить темп или даже перейти на быструю ходьбу.

Для некоторых слабо подготовленных даже такой темп приводит к сверхнормативному ЧСС.

Но все тренируемо, и это наглядно видно в конце лагерной смены при сдаче тестов «Задохлик» в 12-минутном беге.

Кросс обычно проводится за территорией лагеря по кольцевому маршруту.

На сильнопересеченной местности уральской природы на такой кольцевой трассе должны находиться один – два помощника – контролера.

Такие занятия помогают стрелкам воспитывать навыки измерения пульса и контроля нагрузки по ЧСС.

Вечером, после ужина, весь лагерь готовится к дискотеке.

Но спортсмены редко ходят на такие «детские мероприятия». Гораздо интереснее жизнь в собственном отряде. Можно сыграть «парни» против «девчат» в пионербол, лапту, волейбол или футбол двумя мячами.

Можно попытаться выиграть первенство отряда в дартс, броски мяча в баскетбольное кольцо или метания шишек в урну. Если с меткостью плохо, то, возможно, повезет в удержании равновесия на время или в ловкости владения различными доступными предметами.

Фантазия бьет через край.

Отбой вместе со всем лагерем.

На вечернем построении подводятся итоги дня.

Сладкими призами награждаются все достижения: и личные и командные.

Наказания в течение дня также носят общефизический характер. Провинился – отжимайся. Цена провинности – 15 движений.

Тренер может придраться за многие вещи: любые опоздания, непорядок в комнате, грязные руки, неряшливая одежда или даже появление последним на любом мероприятии.

Идет своеобразная игра – не дать возможности руководителю к чему-то придраться.

На этом фоне и наказание воспринимается с юмором и пониманием.

Самое серьезное наказание – запрет купания, но для этого надо очень сильно провиниться.

О летней спортивно-стрелковой смене вспоминается в течение последующих месяцев. Об этом напоминает фотогазета и видеофильм.

И так до следующего лагеря, до новых впечатлений.

P.S. Сразу после Лондонской Олимпиады 2012 года несколько наших известных стрелков организовали категорийный пеше-водный поход на Северном Урале. Собрались в Челябинске у Дениса Кулакова. Доукомплектовали снаряжение, выправили походные документы и стартовали в направлении г. Екатеринбург – г. Ивдель – поселок Вижай – поселок Ушма (нежилой).

Нитка похода проходила недалеко от печально известного перевала Дятлова по Уральскому хребту с посещением труднодоступных природных достопримечательностей. Заканчивался поход сплавом на катамаране по реке Вишера в поселке Вая. За полторы недели первое жилье, люди, магазины, кровати, баня.

В день, когда мы должны были уехать на попутном УАЗике до районного города Красновишерск, случилась история. Надеюсь она запомнилась всем участникам похода.

Забрасываем снаряжение в попутку. Водитель, местный житель, ходит вокруг, внимательно присматривается к нам. Закончили. Пора трогаться. Подходит хозяин и происходит диалог между ним и одним из наших известных стрелков, участником Олимпиады:

Водитель – Ребята! А я Вас знаю!

Мы - ?

Водитель – Вы спортсмены!?

Мы – Да.

Водитель – Вы стрелки!?

Мы – Да.

Водитель – Вы стреляли на Олимпиаде!?

Мы – Да.

Водитель – Это Вы обос….ли Олимпиаду!?

Мы – Да.

Так, в этом диалоге, наш земляк из глубинки России выразил свое восхищение и горечь одновременно относительно нашего присутствия в этой глухомани и выступлении на Играх.

Дальше последовали вопросы о причинах такого позорного выступления и невразумительные ответы на предмет того, что пульки не те, да подготовка неправильная. И мы сами чувствовали какими идиотами и профанами представляемся ему со своими ответами.

Больше всего этот мужик, отец трех сыновей, жалел, что мы торопимся, и он не может показать нас, олимпийцев с экрана телевизора, своим детям и другим подросткам этого поселка. Они были заняты в тайге на лесоотработках.

Поселок, пятьсот человек населения, живет охотничьим промыслом и лесоразработками. Все они болели за успехи наших стрелков и знают их в лицо.

В понятии этих наших соотечественников, если Родина предоставила тебе право стрелять на Олимпиаде, то ты должен просто» порвать» своих соперников, потому что в России самое лучшее оружие, самые лучшие тренера и самые лучшие стрелки.

Полностью с ним согласны.

P.S.На Олимпиаде 2016 года Денис Кулаков занял 23 место в упражнении МП-6 с результатом 548 очков.

В написании рекомендаций молодому коллеге-тренеру помог опыт общения с Жилиной Марией Яковлевной,Жилко Борисом Мефодиевичем,Курбановым Александром

Кирилловичем,Кропотиным Александром Даниловичем,Михайловым Виктором Ивновичем,Тулумбаджян Леонардом Айгазовичем.

Контактный телефон для замечаний и заказов 8(351)2-37-32-13 Стрелковая школа.

Литература

1.Пулевая стрельба.Справочник.М.:Физкультура и Спорт.1982

2.Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена.М.:ДОСААФ. 1986

3.Соломевич В.И. Почерк и характер.Минск:Харвест,2009

4.Фарфель В.С.Управление движенями в спорте.М.;Физкультура и Спорт,1975

5.Пулевая стрельба.Учебно-методическое пособие.Проект Стрелкового Союза России.

6.Гаже П.-М.,Вебер Б.Постурология.Регуляция и нарушения равновесия тела человека.Пер. с французского под ред**.** Б.И. Усачёва –СПб,6Издательский дом СПбМАПО,2008

7.Методы оптимизации психофизиологического состояния стрелка при формировании двигательных навыков стрельбы из короткоствольного оружия:Учебно-методическое пособие/БлеерА.Н. и др.-М:МАКС Пресс,2006

8.КорхА.Я.Совершенствование в пулевой стрельбе.М.,ДОСААФ 1975

9.Иткис М.А.Специальная подготовка стрелка-спортсмена-М.:ДОСААФ.1982

10.Иванов К.О.»О стандартах к использованию стабилометрии в стрелковом спорте».ФГУ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта.Москва.

11.Аладин А.С.,Епишев В.В.,Хусаинов Ю.Б.,Смирнов А.С.,Некоторые стабилометрические показатели у спортсменов ЮУрГУ(лыжные гонки и плавание).2014

12.Черепанов Е.А.,Гладков А.В.,Титаренко Я.С.,Сканер позвоночника:оценка достоверности результатов исследования.Новосибирск НИИ травмоталогии и ортопедиии.

Приложение.

Приложение 1

ОФП «ЗАДОХЛИК-2014»

НОРМАТИВЫ, УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ, МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

ОЧКИ	Силовая выносливость (в сек)		ПРЫГУЧЕСТЬ (в сантиметрах)		челночный бег (в секундах)		ГИБКОСТЬ (в сантиметрах)		12 МИН. БЕГ (в метрах)		
	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	
10									3000	2600	10
9									2900	2500	9
8									2800	2400	8
7									2700	2300	7
6									2600	2200	6
5									2400	2100	5
4	45 +	25 +	247 +	195	9.0-	10.0-	18 +	19 +	2200	2000	4
3	29 +	13 +	222 +	175 +	9.4-	10.1 -	10 +	12 +	2000	1900	3
2	14 +	3 +	200+	155-г	9.7-	10.3 -	3 +	5+	1800	1800	2
1	13 и-	2 и—	170 +	129 +	9.8	10.4	2	4	1700	1600	1

ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ОФП:

НАБРАТЬ БАЛЛОВ НА	1994 год и старше	1995-97	1998 и моложе
"ОТЛИЧНО"	21 очков	18 очков	13 очков
НА "ХОРОШО"	20 очков	17 очков	12 очков
НА "СДАНО"	19 очков	16 очков	11 очков

1. **Силовая выносливость**-вис на согнутых руках на перекладине ,хват сверху ,подбородок выше перекладины. У девушек -хват произвольный..

2. **Прыгучесть-**, Прыжок в длину с места .Носки на одной линии, три попытки, засчитывается лучшая, при касании земли телом или рукой прыжок не засчитывается.

3. **Челночный бег** -4 х 30 футов (9.14 м) На плоскости проводятся две параллельные линии на расстоянии 9.1 метров друг от друга . У второй линии кладут два бруска . По команде :**МАРШ** !добежать до второй линии ,взять брусок, вернуться и положить брусок на первую линию, сбегать за вторым бруском и положить его рядом с первым. Засчитывается лучшая из двух попыток . БРУСОК БРОСАТЬ ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

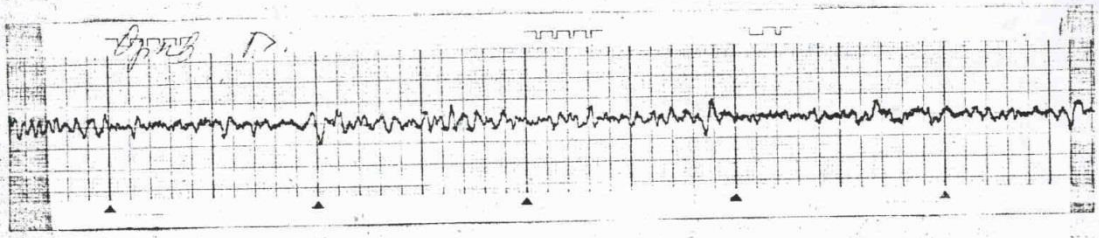
4. **ГИБКОСТЬ** Наклон вперёд стоя на возвышении ноги вместе ,прямые . Наклониться как можно ниже, не сгибая ног в коленях, руки опустить ниже стоп, коньчиками пальцев обоих рук отметить место касания.

5 **ДВЕНАДЦАТИМИНУТНЫЙ БЕГ** . По команде (Марш!) За 12 минут пробежать по дорожке стадиона как можно больше метров (кругов). Можно переходить на шаг.

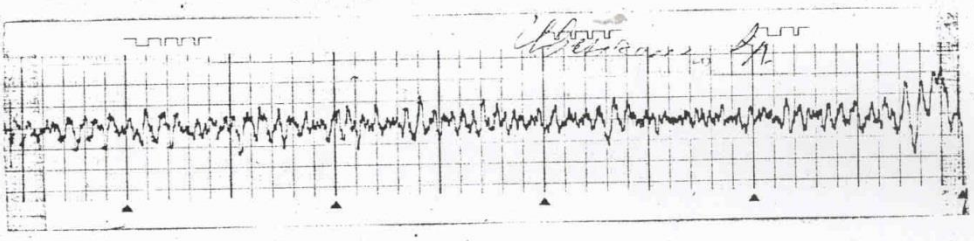
Выполнение нормативов проводятся только в хорошую погоду на стадионе МОУ СОШ №78
13, 14, 15 мая 2014 года в 9°° и 15°°

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения выполняются в один или два дня утром или после обеда ,пересдавать норматив нельзя кроме двенадцатиминутного бега.

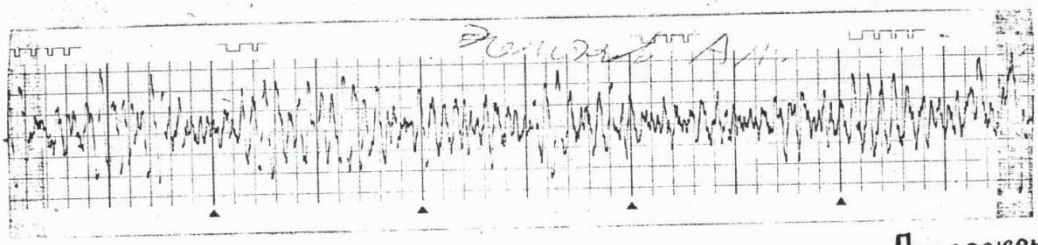
Все упражнения выполняются в спортивной одежде и обуви.



Группа 1

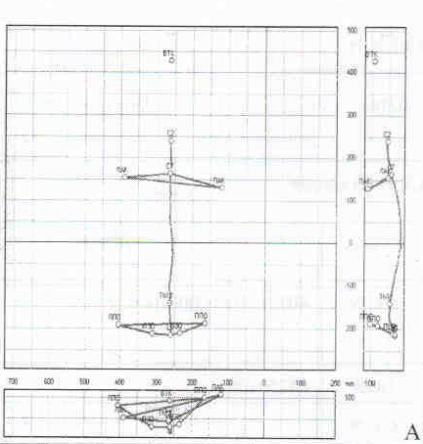


Группа 2.



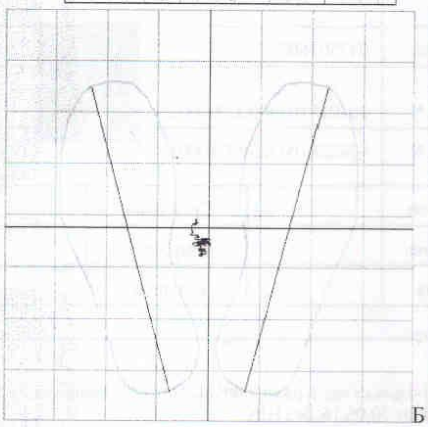
Групп 3.

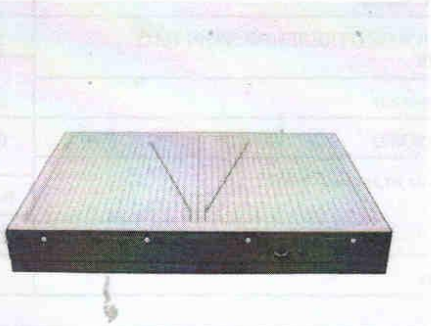
Приложение 2





А





Универсальная стабилометрическая платформа

Б

Пример протоколов обследования: А – «Сканер МБН», Б – «МБН Стабило»

Приложение 3.

Приложение 4

МБН СТАБИЛОМЕТРИЯ

Ф.И.О. Пациент: Кулаков Денис 1719
Дата рождения: 21.11.82
Дата процедуры: 21.03.14
Ф.И.О Врача: Центр Состояния Человека
Методика: Тест сенсорно-вестибулярный

Антропометрические данные пациента

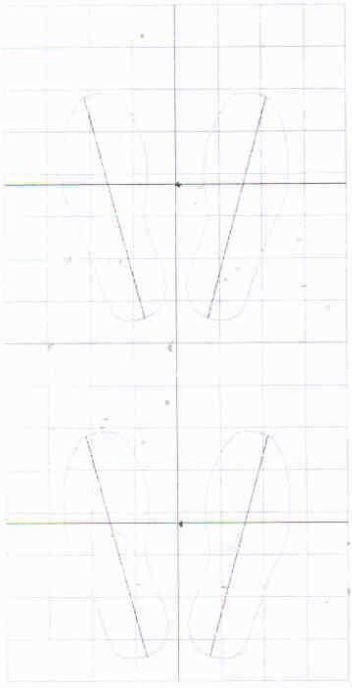
Параметр	ед. измерения	значение
Рост	мм	1740
Длина стопы	мм	270
Расстояние лодыжка-носок	мм	200
Ширина стопы	мм	80
Клиническая база	мм	200

Примечание:

Записи

Основная стойка ГО

Постановка: Европейская
Продолжительность: 30 с
Участок - Основная стойка ГО от 0 до 30



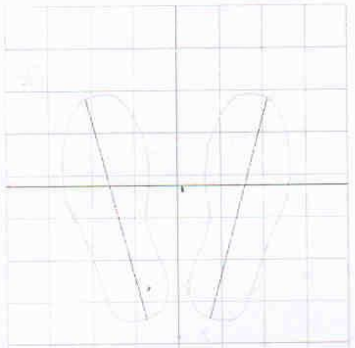
Поворот головы влево

Постановка: Европейская
Продолжительность: 30 с
Участок - Поворот головы влево от 0 до 30

Приложение Б.

Поворот головы вправо

Постановка: Европейская
Продолжительность: 30 с
Участок - Поворот головы вправо от 0 до 30



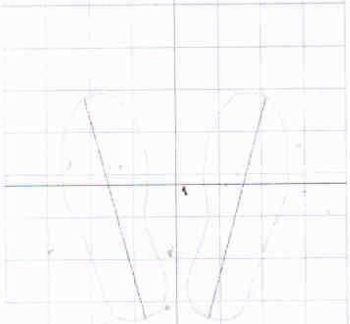
Основная стойка ГЗ

Постановка: Европейская
Продолжительность: 30 с
Участок - Основная стойка ГЗ от 0 до 30



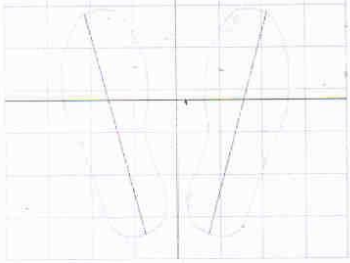
Поворот головы влево ГЗ

Постановка: Европейская
Продолжительность: 30 с
Участок - Поворот головы влево ГЗ от 0 до 30



Поврот головы вправо ГЗ

Постановка: Европейская
Продолжительность: 30 с
Участок - Поворот головы вправо ГЗ от 0 до 30



Приложение 6

Тест сенсорно-вестибулярный

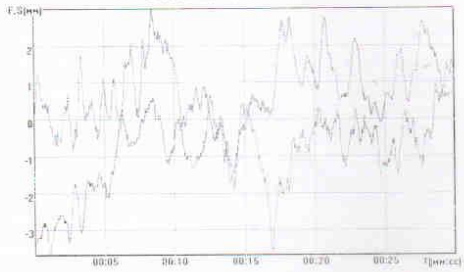
Параметр	Значение
Коэффициент Ромберга QR (%)	71,39

Параметры

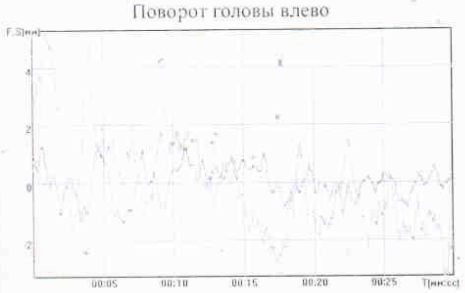
Параметр	Обозн. (ед.)	Основная стойка ГО	Поворот головы влево	Поворот головы вправо	Основная стойка ГЗ	Поворот головы влево ГЗ	Поворот головы вправо ГЗ
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в фронтальной плоскости	x (мм)	2,31	0,32	0,37	0,39	1,30	0,48
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	1,16	3,05	1,62	2,47	5,34	1,94
Скорость ОЦД	**V (мм/с)**	**5,10**	**5,45**	**5,53**	**5,37**	**5,78**	**5,80**
Уровень 60% мощности спектра во фронтальной плоскости	xf60% (Гц)	0,45	0,35	0,50	0,45	0,40	0,35
Уровень 60% мощности спектра в сагиттальной плоскости	yf60% (Гц)	0,40	0,35	0,40	0,50	0,40	0,40
Площадь статокинезиограммы 90	**S90 (мм2)**	**11,69**	**8,43**	**5,95**	**8,35**	**13,48**	**6,58**
Отношение длины эллипса к его ширине	Le-We (ед)	1,38	3,09	2,15	2,52	2,37	2,12
Отношение длины статокинезиограммы к ее площади	LFS90 (1/мм)	13,08	19,37	27,91	19,30	12,86	26,42
Уровень 60% мощности спектра по вертикальной составляющей	xfZ% (Гц)	5,99	6,09	6,34	5,64	5,49	6,59
Показатель стабильности	**Stab (%)**	**97,41**	**96,72**	**97,70**	**97,05**	**96,36**	**97,60**
Индекс устойчивости	**ИУ (ед)**	**78,49**	**73,45**	**72,30**	**74,48**	**69,24**	**69,02**
Динамический компонент равновесия	**ДК (ед)**	**21,51**	**26,55**	**27,70**	**25,52**	**30,76**	**30,98**
Среднее положение ОЦД в фронтальной плоскости в европейской СК	Xe (мм)	3,26	3,79	6,15	7,72	9,01	10,40
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости в европейской СК	Ye (мм)	-0,45	-2,81	-4,60	-3,93	-6,70	-2,53

Стабилограммы

Основная стойка ГО



Поворот головы влево



Параметр S Площадь статокинезиограммы $мм^2$

Период	Дата	Основная стойка		Поворот головы вправо	
		ГО Sосн	ГЗ Sосн	ГО Sпр	ГЗ Sпр
Послеолимпийский	17.09.13	16.27	18.01	9.83	21.15
	07.11.13	27.36	25.25	16.02	21.52
	02.12.13	33.94	26.40	42.58	23.04
Год ЧМ	21.03.14	11.69	8.35	5.95	6.58
Начало подготовки к Олимпиаде	02.03.15	9.79	15.03	6.94	11.23
	01.09.15	41.85	5.85	6.61	7.96
	09.10.15	11.33	6.64	9.79	9.70
	02.11.15	16.62	5.98	8.39	6.39
	16.04.16	15.42	8.35	12.67	8.03
	08.06.16	29.10	11.37	9.98	9.07

Приложение 7

Стабилометрические показатели у спортсменов ВГУ (лыжные гонки и плавание) и Дениса Кулакова
Среднеквадратичное отклонение ОЦД

Приложение 8.

Постурологические показатели **мм**	Фронтальная пл-ть			Сагитальная пл-ть		
	Лыжники	Пловцы	Денис Кулаков 06.04.16	Лыжники	Пловцы	Денис Кулаков 06.04.16
Основная стойка **ГО**	21.10	18,26	2,13	9,94	24,71	1,69
Основная стойка **ГЗ**	19,67	32,68	1,30	27,99	37,16	1,21
Поворот головы влево **ГО**	12,75	23,2	0,86	15,90	18,51	1,72
Поворот головы влево **ГЗ**	21,88	40,66	0,36	24,4	34,81	1,38
Поворот головы вправо **ГО**	17,65	28,25	0,62	15,15	24,48	2,68
Поворот головы вправо **ГЗ**	20,11	47,01	1,17	27,70	14,60	2,44

Параметр скорость ОЦД общего центра давления мм/с

Период	Дата	Основная стойка		Поворот головы вправо	
		ГО Vос	ГЗ Vос	ГО Vпр	ГЗ Vпр
Послеолимпийский	17.09.13	5.31	5.58	5.48	6.38
	07.11.13	6.98	7.45	6.10	7.48
	02.12.13	6.36	6.47	6.01	5.86
2ой ЧМ	21.03.14	5.10	5.37	5.53	5.80
Начало подготовки к Олимпиаде	02.03.15	5.18	5.12	4.71	5.53
	01.09.15	5.96	4.92	4.35	4.78
	09.10.15	5.23	4.96	4.69	5.12
	02.11.15	5.71	4.78	5.21	5.00
	16.04.16	5.17	4.73	5.11	4.92
	08.06.16	7.03	5.94	5.43	5.83

Приложение 9

Параметр Динамический компонент равновесия ДК ей.

Период	Дата	Основная стойка		Поворот головы вправо	
		ГО ДК осн.	ГЗ ДК осн.	ГО ДК пр	ГЗ ДК пр
Послеолимпийский	17.09.13	24.32	28.30	26.97	37.33
	07.11.13	42.72	46.31	34.41	46.55
	02.12.13	37.06	38.19	33.39	31.75
2ой ЧМ	21.03.14	21.51	25.52	27.70	30.98
Начало подготовки к Олимпиаде	02.03.15	22.84	21.84	15.06	27.61
	01.09.15	32.84	18.63	8.14	16.23
	09.10.15	23.56	19.42	14.67	21.80
	02.11.15	30.01	16.40	23.27	20.06
	06.04.16	22.69	15.36	27.74	18.66
	08.06.16	23.12	32.72	26.24	30.37

Приложение 10

Параметр QR коэффициент Ромберга %

Период	Послеолимпийск.			Год ЧМ	Начало подготовки к Олимпиаде					
Дата	17.09.13	07.11.13	02.12.13	21.03.14	02.03.15	01.09.15	09.10.15	02.11.15	16.04.16	08.06.16
Параметр	110,79	92,29	77,79	71,39	153,52	13,97	58,65	51,47	54,14	39,06

Приложение 11.

Приложение 12

Тест сенсорно-вестибулярный стрелои Е. МС

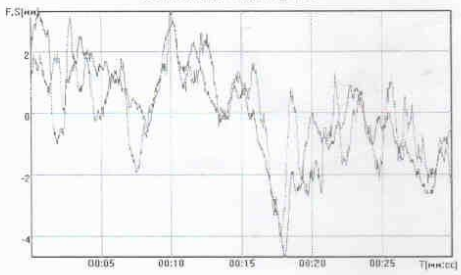
Параметр	Значение
Коэффициент Ромберга QR (%)	**416,91**

Параметры

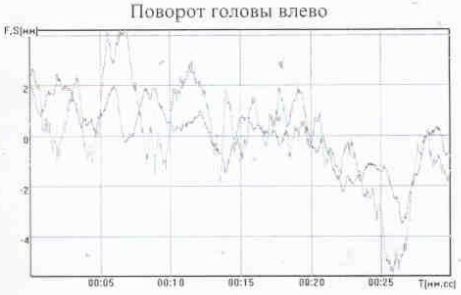
Параметр	Обозн. (ед.)	Основная стойка ГО	Поворот головы влево	Поворот головы вправо	Основная стойка ГЗ	Поворот головы влево ГЗ	Поворот головы вправо ГЗ
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в фронтальной плоскости	x (мм)	2,50	1,56	1,61	2,37	0,75	0,81
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	2,11	3,82	3,69	7,68	1,75	3,97
Скорость ОЦД	**V (мм/с)**	**7,11**	**6,69**	**7,06**	**7,78**	**7,22**	**7,35**
Уровень 60% мощности спектра во фронтальной плоскости	xf60% (Гц)	0,20	0,30	0,30	0,25	0,30	0,20
Уровень 60% мощности спектра в сагиттальной плоскости	yf60% (Гц)	0,40	0,30	0,35	0,40	0,50	0,40
Площадь статокинезиограммы 90	**S90 (мм2)**	**5,47**	**11,32**	**17,40**	**22,78**	**8,27**	**15,21**
Отношение длины эллипса к его ширине	Le-We (ед)	1,04	1,64	1,50	1,96	1,51	2,22
Отношение длины статокинезиограммы к её площади	LFS90 (1/мм)	39,02	17,73	12,18	10,24	26,19	14,50
Уровень 60% мощности спектра по вертикальной составляющей	xfZ% (Гц)	7,14	6,49	6,99	7,04	6,59	6,74
Показатель стабильности	**Stab (%)**	**98,29**	**96,91**	**96,34**	**95,21**	**97,46**	**95,83**
Индекс устойчивости	**ИУ (ед)**	**56,27**	**59,78**	**56,63**	**51,42**	**55,39**	**54,43**
Динамический компонент равновесия	**ДК (ед)**	**43,73**	**40,22**	**43,37**	**48,58**	**44,61**	**45,57**
Среднее положение ОЦД в фронтальной плоскости в европейской СК	Xe (мм)	5,50	0,75	2,12	2,11	-0,17	-0,85
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости в европейской СК	Ye (мм)	33,22	26,61	24,76	26,53	23,93	23,19

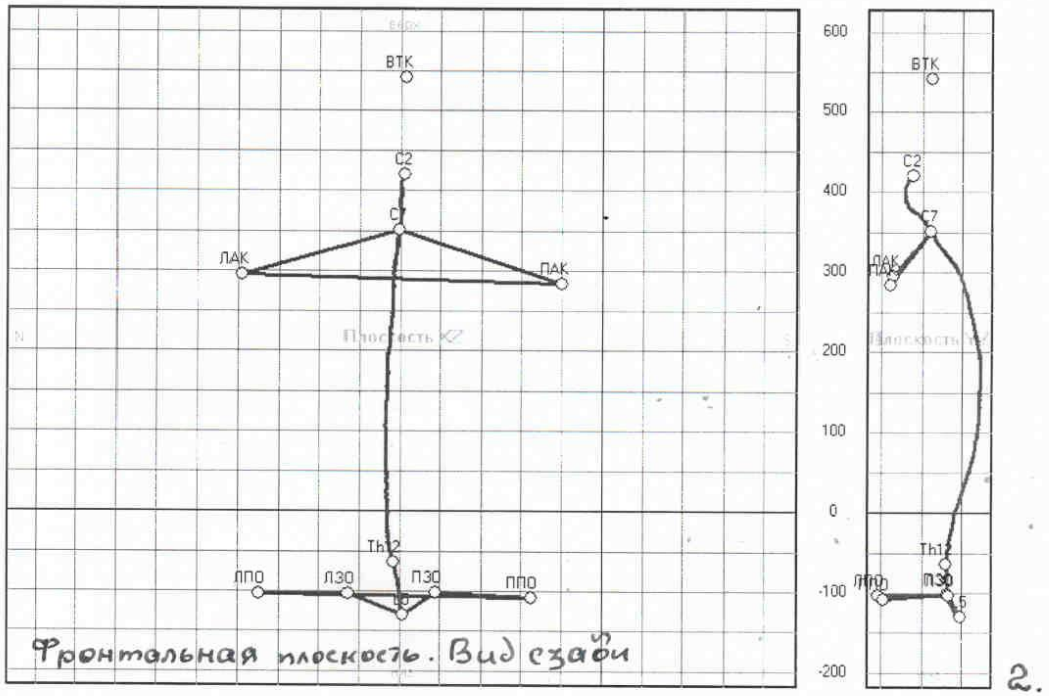
Стабилограммы

Основная стойка ГО



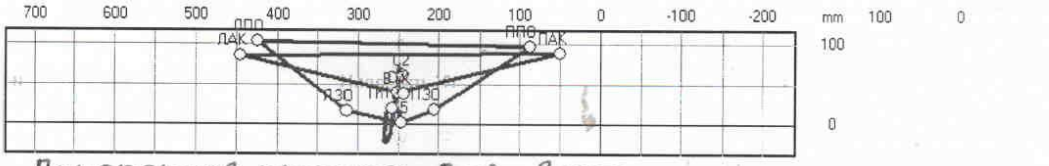
Поворот головы влево





Фронтальная плоскость. Вид сзади

2.



Поперечная плоскость. Вид сверху

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Врач:

Позиция 2. Сагитальная плоскость. Вид слева

Приложение 13.

МБН 3D Сканнер

Ф.И.О. Пациент: Кулаков Денис 1719
Дата рождения: 21.11.82
Дата процедуры: 02.03.15
Ф.И.О Врача: Центр Оперативной оценки состояния человека

старое

Примечание:

Параметры

Параметр	Обозн. (ед.)	
Проекция на плоскость XZ (Фронтальная)		
Длина хорды дуги C1_C7	C-XZ-l (мм)	69
Длина хорды дуги C7_Th12 грудной отдел	Th-XZ (мм)	414
Длина хорды дуги Th12_L5 поясничный отдел	L-XZ (мм)	67
Прогиб C2_C7 (фронтальный)	C-X (мм)	3
Прогиб Th12_L5 (фронтальный)	L-X (мм)	3
Прогиб C7_Th12 (фронтальный) грудной отдел	Th-X (мм)	12
Угол надплечья-таз (фронтальный)	Acr-Plv-X (гр)	0
Угол наклона грудного отдела (фронтальный)	Th-X-Ang (гр)	0
Угол наклона надплечий (фронтальный)	Acr-X (гр)	-1
Угол наклона поясничного отдела (фронтальный)	L-X-Ang (гр)	10
Угол наклона таза (фронтальный)	Plv-X (гр)	0
Угол наклона шейного отдела (фронтальный)	C-X-Ang (гр)	-5
Угол смещения (фронтальный)	L-Th-X (гр)	0
Проекция на плоскость YZ (Сагитальная)		
Длина хорды дуги C1_C7	C-YZ (мм)	72
Длина хорды дуги C7_Th12	Th-YZ (мм)	415
Длина хорды дуги Th12_L5	L-YZ (мм)	68
Прогиб C7_Th12 (сагиттальный)	Th-Y (мм)	53
Прогиб Th12_L5 (сагиттальный)	L-Y (мм)	8
Прогиб C2-C7 (сагиттальный) шейный отдел	C-Y (мм)	18
Угол наклона грудного отдела (сагитальный)	Th-Y-Ang (гр)	-2
Угол наклона поясничного отдела (сагитальный)	L-Y-Ang (гр)	-14
Угол наклона таза (сагитальный)	Plv-Y (гр)	13
Угол наклона шейного отдела (сагитальный)	C-Y-Ang (гр)	-17
Угол смещения (сагиттальный)	L-Th-Y (гр)	-4
Проекция на плоскость XY (Горизональная)		
Угол разворота надплечий	Acr-XY (гр)	1
3D пространство		
Длина хорды дуги Th12_L5	L-3D (мм)	69
Длина хорды дуги C2_C7 - 3D	C-3D (мм)	73
Длина хорды дуги C7_Th12	Th-3D (мм)	415
Прогиб 3D C7-Th12	3D-Th (мм)	55
Прогиб 3D L1-L5	3D-L (мм)	8
Прогиб 3DC2-C7	3D-C (мм)	18
Угол 3D-X	C-3D-X (гр)	85
Угол 3D-Y	C-3D-Y (гр)	106
Угол L-3D-X	L-3D-X (гр)	99
Угол L-Th-3D-X	L-Th-3D-X (гр)	89
Угол L-Th-3D-Y	L-Th-3D-Y (гр)	85
Угол Th-3D-X	Th-3D-X (гр)	89
Угол-L-3D-Y	L-3D-Y (гр)	104
Угол-Th-3D-Y	Th-3D-Y (гр)	92

Приложение 14

Пример записи спортсмено первого года обучения при закреплении модели выстрела на стандартном пист.

Фазы выстрела	Элемент выстрела	1 выстрел	2 выстрел	3	4	5	6	7	8	и т.д.
В верху	Постановка мушки в прорези движением головы	+	+	+	—					— — —
	Фокусировка зрения на мушке	+	+	+	+					— — —
	Выжим холостого хода	+	—	+	+					— — —
В районе удержан.	Равномерный выжим	—	—	+	+					— — —
После выстрела	Замирание указательного пальца после выстр.	—	+	+	+					— — —
	Контроль фокусировки зрение.	—	—	—	+					— — —
	Сопровождение пистолета зрением при опускании	—	—	—	+					— — —
Результат (пробоина в диаметре черного круга или нет)		+	—	—	+					

Приложение 15

Пример записи спортсмена группы спортивного совершенствования при закреплении модели выстрела из произвольного пист.

Фаза выстрела	Элементы выстрела	1 выст.	2 выст	3 выст	4	5	6	7	8	9	и т.д.
Вверху	Постановка правильной м.	+	+	+							— — —
	Контроль стабильной плеч	+	+	+							— — —
	Плотное наложение пальца	—	+	+							— — —
	Контроль тонуса б. пальца	—	—	+							— — —
На опускании	Замирание в голеностопе	+	+	—							— — —
	Дыхание	+	+	—							— — —
	Контроль прохождения руки	—	—	—							— — —
На мишени	Равномерный выжим	—	+	+							— — —
После выстрела	Пауза удержания	+	+	+							— — —
	Фокусировка зрения	+	+	+							— — —
	Пауза задержки дыхания	+	+	—							— — —
	Контроль тонуса б. пальца	—	—	+							— — —
											— — —
Пробоина		6	8	8							— — —

Приложение 16

Приложение 17

Директору МБУДО СДЮСШОР
по пулевой стрельбе г.Челябинска
В.А.Бородулиной
От _____
Проживающего по адресу:
_____
_____
Серия, № документа, удостоверяющего личность _____
Дата и место выдачи документа
_____
_____
телефон_____

Заявление

Прошу принять в МБУДО СДЮСШОР по пулевой стрельбе г.Челябинска моего ребенка:
Ф.И.О. _____
Дата рождения _____
Адрес фактический/ прописки _____
Телефон _____
Ф.И.О. родителей (мать) _____
Место работы _____
Ф.И.О. родителей (отец) _____
Место работы _____
С Уставом и программой школы ознакомлен(а) _____

Согласие на обработку персональных данных моего ребенка

Даю свое согласие на обработку персональных данных моего ребенка:

1. Фамилия, имя, отчество;
2. Дата рождения;
3. Адрес регистрации;
4. Адрес места постоянного проживания;
5. Номер, дата и место выдачи документа, удостоверяющего личность;
6. Пол;
7. Сведения об организации (для лиц, переведенных из других учебных заведений);
8. Номер сотового и домашнего телефона;
9. Сведения о воинском учете (если имеются);
10. Гражданство;
11. Сведения о состоянии здоровья (медицинские справки);
12. Состав семьи;

Для следующих целей:

1. Исполнение договорных отношений;
2. Для целей передачи третьим лицам, в соответствии с законодательством РФ.

В случае неправомерного использования предоставленных персональных данных настоящее согласие может быть отозвано письменным заявлением субъекта персональных данных.

Данное соглашение действует с «__» _____ 20 __ г. по «__» _____ 20 __ г.

_____ _____

Дата _____

Приложение 18

Директору МБУДО СДЮСШОР
по пулевой стрельбе г. Челябинска
Бородулиной Вере Анатольевне
от 1)_____
(фамилия, имя, отчество родителей – отца, матери
или законных представителей ребёнка)
2)_____
_____
адрес места регистрации:_____
_____
_____
_____
адрес места фактического проживания:
_____
_____
_____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Мы (я) 1)_____
(фамилия, имя, отчество родителей – отца, матери или законных представителей ребёнка)

2)_____
родители (законные представители) _____
(фамилия, имя, отчество ребёнка)
_____
разрешаем(ю) нашему(своему) ребёнку самостоятельно передвигаться по городу Челябинску:

- в школу, из школы;

- к месту проведения учебно-тренировочных занятий, с места проведения учебно-тренировочных занятий;

- к месту проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований, с места проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- к месту и с места проведения иных мероприятий проводимых МБУДО СДЮСШОР по пулевой стрельбе г. Челябинска или для участия в составе команды МБУДО СДЮСШОР по пулевой стрельбе г. Челябинска с 08.00 часов до 21.00 часа.

Берём(у) на себя ответственность за жизнь и здоровье нашего(моего) ребёнка при его самостоятельном передвижении по г. Челябинску.
Подпись родителей (законных представителей) ребёнка:

_____ (_____)
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

_____ (_____)
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

«____» _____ 20___ года