

Технология формирования результативности в стрельбе у студентов вуза

Н. И. Каргашев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Email: cartashev.n@yandex.ru

Во время стрельбы организм студента подвергается значительным физическим нагрузкам. Это вызвано монотонными статическими силами, что приводит к нарушению кровообращения. Общая физическая подготовка стрелков обязательно должна включать в себя ряд дыхательных упражнений, направленных на оптимальную работу дыхательных мышц, увеличение объема легких, вентиляцию легких. Индивидуальный подход методов обучения и тренеров по физической подготовке предполагает быстрое приобретение и закреплению моторных навыков.

Ключевые слова: стрельба, комплексная программа ГТО, общие физические упражнения, общие упражнения развития, специальная физическая подготовка стрелка.

В Стрельба – это вид спорта, который является частью программы комплекса ГТО. Поэтому особое внимание следует уделить практике студентов по стрельбе с помощью пневматических винтовок [5]. Поскольку большинство студентов считают, что во время стрельбы действует неактивный характер деятельности спортсмена, ухудшается полная физическая подготовка из-за более низких требований. Однако при пулевой стрельбе наблюдаются сильные напряжения в организме [7].

Таким образом, во время упражнений «три по сорок» стандартные стрелки в течение 5–6 часов часто поднимают винтовки от 7 до 8 кг и потребляют много энергии. В этом случае статическая нагрузка мышечного аппарата стрелка значительно возрастает. Согласно наблюдениям А. Юрьева, потеря веса в стрелках во время этого упражнения иногда достигает 2–3 кг [7]. Цель этой статьи – изучить некоторые аспекты общей физической подготовки студентов, при обучении их стрельбе. Объектом является процесс обучения студентов стрельбе в рамках программы ГТО. Предметом является формирование методов стрельбы с использованием средств общей физической подготовки [4, 5]. В тренировках и соревнованиях стрелок производит больше выстрелов (удержаний оружия), чем требуется правилами соревнований, так что влияние нагрузки на тело увеличивается. Это вызвано монотонной статической силой (поза вскинутого оружия и его веса), что приводит к плохой циркуляции, иногда полное отсутствие притока крови к мышцам (при стрельбе лежа – в опорной руке, при стрельбе с коле-

на – в опорной руке и ноге). С помощью статических упражнений с оружием, направленное дыхание вызывает напряжение в грудной клетке и приоритету поверхностного дыхания, а также снижение вместимости легких. Поза стрелка деформирует позвоночник, что более выражено у студентов, которые недавно начали заниматься стрельбой. У стрелков занимающихся не первый год отметили развитие сколиоза: у винтовочников – правосторонние, у пистолетчиков – левосторонние. В дополнение к физическим нагрузкам, руки испытывают большое нервное напряжение. Чтобы справиться с высоким напряжением на мышечной и нервной системах во время тренировок и соревнований, должны быть физически достаточно приспособлены. Рекомендуется применять различные общие и специальные методы по фитнесу. Общие упражнения по физической подготовке предназначены для развития силы, общей выносливости, скорости, ловкости. Они также являются средством активного отдыха стрелков [1, 3]. Сила стрелку необходима, чтобы поднять и удерживать оружие повторно. Без этого невозможно добиться стабильности оружия. С характером развития общей выносливости связано с умением адаптироваться и повторять выполнение длительных небольших упражнений.

Статическая выносливость необходима для обеспечения устойчивости при прицеливании. При обучении устойчивости стрелы или системы «стрелок-оружие» рекомендуется «метод совмещения разноудаленных точек в пространстве» [2]. Стрелок в исходном положении и в стоячем положении должен содержать комбинированные точки разных расстояний стрелка (одна – на уровне глаз на стекле окна, другая удалена на 150–200 м). Чтобы сохранить фиксированную позицию, должны использовать метод интервалов, например 25 секунд. держать позу в течение 10 секунд. отдыхать, делать несколько серий, с каждым – постепенно увеличивая нагрузку. Точное воспроизведение монотонной стрельбы от выстрела до выстрела – основное требование, кучной стрельбы, чтобы ощущать осанку при тренировке и должно содержаться в каждой тренировке. Специальные методы упражнений заключаются в том, что они должны стремиться исключить визуальный контроль (отвести взгляд вниз), продолжать удерживать позицию (0.30 с), проверять положение прицелов в видимой зоне, модификация позы, мышечные ощущения запоминаются; периодически менять положение прицеливания с помощью визуального контроля и без него. Это упражнение выполняется в течение длительного периода удержания оружия, до 50–60 секунд, делая 4–5 поправки позы. Желательно, чтобы в разминку включалось несколько упражнений, которые выполняются при помощи оружия, макетом или любым отягощением, не превышающее вес оружия. Точно так же можно работать над переносом оружия во время высокоскоростного обстрела. Выполнять спуск при этом будет трудно. Мышцы указательного пальца должны работать динамически, и вся кисть статически (с оружием). В этом случае точность прицеливания и удара зависит непосредственно от согласованности действия пальца и рук стрелка. Рекомендуем ввести в учебную методика стрелку

упражнения для разработки координации в управлении спусками. Эти упражнения должны быть включены в основную часть каждой тренировки (таблица 1).

Обучение в точности поднятия рук осуществляется как имитация движения без удара последовательно в рамках строго регламентированных упражнений.

Таблица 1. Схема специальных упражнений для тренировки стрелка

Упражнение	Длительность выполнения	Действие стрелка
Оружие на опоре, движение вперед-назад с нажимом на спусковой крючок	4–5 мин	Запомнить характер спуска
Удержание оружия в позе прицеливания, многократные движения пальца без изучения оружия на мишень	7 раз по 45 с	Зрительно контролировать прицельные приспособления
Удержание оружия в позе прицеливания, многократные движения пальца без изучения оружия на мишень	7 раз по 1 мин	Зрительно контролировать прицельные приспособления
Удержание оружия в позе прицеливания, многократные движения пальца без изучения оружия на мишень	7 раз по 1.5 мин	Зрительно контролировать прицельные приспособления
Удержание оружия в позе прицеливания, многократные движения пальца без изучения оружия на мишень в район прицеливания	6 раз по 30 с	Выполнить 8–10 медленных нажимов
Удержание оружия в позе прицеливания, многократные движения пальца без изучения оружия на мишень в район прицеливания	6 раз по 45 с	Выполнить 8–10 медленных нажимов
Удержание в левосторонней стойке без ориентации оружия на мишень	30–40 с	Корректирующие движения

При подъемах, нужно смотреть в прицельную зону, столкнитесь с оружием в прицельной зоне и переведите прицел в прицельные приспособления. встречать оружие в районе прицеливания и переводить взгляд на прицельные приспособления. Также можно тренироваться в точности переноса оружия с мишени на мишень. Правила соревнований по спортивной стрельбе предлагают время исполнения упражнения: 3, 4, 6, 7, 8, 10, 20 секунд, включая временные интервалы. Поэтому важно, чтобы стрелок помнил методику «чувства времени» (Б. Геллерштейном): метод 1 – сравнение трех воспроизведение заданного времени, субъективная оценка времени стрелком, сооб-

шение субъективного результата (время); 2 – сравнение двух значений: задача – результат, ощущение – результат [6]. Например: инструктор просит стрелка выполнить 8-секундную за 6.7 секунд. После выстрела стрелок сообщает приблизительное время стрельбы (7.8), и учитель вводит свои корректировки (7.8); стрелок запоминает о своих действиях и исправляет их. Эти упражнения должны быть включены в каждую тренировку и продолжаться примерно 20–25 минут. Корректирующие упражнения являются частью набора специальных инструментов для обучения, при этом регулярно сохраняются удерживающие средства на контрольной-ноге: уже учитывая активные мышцы, кинестетические усугубляемые ощущения работы, которые скрываются при нормальных условиях. С включением этих упражнений в учебную программу

С точки зрения физиологических эффектов, эти упражнения обеспечивают корректирующий эффект и уменьшают односторонний эффект статического напряжения на костно-мышечную систему. Они должны быть включены в программу обучения каждые 30–40 минут. Последовательно в 3–5 раз в течение 30 секунд. Доля специальной подготовки в учебном процессе раннего снайпера составляет примерно 25–30% от общего объема напряжения в годовом цикле и от 10 до 15% для стрелков высшей категории. Таким образом, весь комплекс специальных учебных заведений следует планировать и проводить в рамках организованной и независимой тренировки. Можно практиковать в тире, в классе, дома с макетами. В учебный период для специальной подготовки необходимо выделить время для каждой тренировки. Особое внимание следует уделять специальной подготовке в начале каждого периода после перерывов.

Литература

1. Дьячков, В. М. Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов / В. М. Дьячков // Пути совершенствования спортивного мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 229 с
2. Еремеев В. Ю., Карташев Н. И. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности обучающихся классических ВУЗов. Научный журнал "Доклады Башкирского университета", 2018. Т. 3, №3. С. 340–345.
3. Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Буранбаев Р. А. Научный журнал "Доклады Башкирского университета", 2018. Т. 3, №3. С. 356–360.
5. Самсоненко И. В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий. Канд. дисс. Хабаровский край; 2011.
6. Сыманович, П. Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П. Г. Сыманович. – Мн.: БНГУ 2005. – 170 с.
7. Юрьев, А. А. Спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М., 1962. – 544 с.

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания Башкирского Государственного университета (зав. кафедрой физического воспитания, проф. С. Т. Аслаев)

Technology of formation of effectiveness in shooting at university students

N. I. Kartashev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: kartashev.n@yandex.ru

During the shooting, the student's body is subjected to considerable physical stress. This is caused by monotonous static forces, which leads to a violation of blood circulation. The general physical preparation of shooters must necessarily include a series of breathing exercises aimed at optimal operation of the respiratory muscles, increased lung volume, and ventilation of the lungs. Individual approach of training methods and physical training trainers presupposes the rapid acquisition and consolidation of motor skills.

Keywords: shooting, a comprehensive TRP program, general physical exercises, general development exercises, special physical training arrow.