

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»

**Методическая разработка на тему:  
«Стрелковая подготовка полиатлониста»**

Выполнил:  
Тетеркин А.Н. -  
тренер - преподаватель ,  
высшей квалификационной  
категории Мишкинской  
ДЮСШ

2007 год

## Стрелковая подготовка полиатлониста

Значимость стрельбы в полиатлоне при определении конечного результата весьма велика. Стрельба так же является одним из наиболее «очковых» видов при кажущейся простоте набора очков в данном виде. Стрельба требует к себе постоянного, целенаправленного отношения. Небрежное отношение к стрельбе чревато еще и тем, что достигнутый результат может очень быстро возвращаться в исходное положение.

Прежде чем приступить к стрельбе, необходимо ознакомить учащихся с некоторыми **требованиями и положениями при проведении стрельбы.**

1. Необходимо довести до учащихся требования по технике безопасности при проведении стрельбы и требовать ее выполнения. Пускай пневматическое оружие не относится к боевому, но при небрежном отношении, нарушении техники безопасности могут возникнуть серьезные травмы.

2. Следующим шагом перед стрельбой является материальная часть оружия. Учащихся должны знать из чего состоит пневматическая винтовка ее основные части: ствол, приклад, прицел, мушка, спусковой крючок и т.д. Знать принцип выстрела из пневматического оружия. За счет чего производится выстрел различных типов винтовок (за счет действия пружины или за счет сжатого воздуха). Для чего нужна нарезка в канале ствола (при вращении пули летит более точно в цель) и т.д.

3. Ознакомить учащихся с основными требованиями при проведении соревнований по зимнему полиатлону. Из какого исходного положения ведется стрельба в различных возрастных группах.

4. Расстояние до мишени, диаметр мишени, время на проведение стрельбы, количество пробных и зачетных выстрелов и т.д.

5. После ознакомления учащихся с этими основными требованиями приступаем непосредственно к рассмотрению самого процесса стрельбы.

**МЕТКОСТЬ СТРЕЛЬБЫ** напрямую зависит от правильности выполнения элементов ее техники:

- Изготовка
- Прицеливание
- Задержки дыхания
- Спуска спускового крючка
- Удержания винтовки после выстрела

**1.ИЗГОТОВКА** - это положение тела и его частей при стрельбе принимаемое спортсменом для удержания направленного в цель оружия. Существует три исходных положения для стрельбы из винтовки: лежа, с колена, стоя. В полиатлоне используется и.п. стоя в младших группах, стоя с упором на локти. (На начальном этапе обучения целесообразно использовать и.п. лежа для более быстрого и легкого изучения последующих элементов техники).

**Основной задачей** изготовления является выбор такого оптимального положения тела, при котором происходят наименьшие колебания системы «тело спортсмена-оружие». Существуют основные принципы любой подготовки:

- обеспечение необходимой степени равновесия системы «тело стрелка – оружия» возможно меньшим напряжением мышц стрелка;
- создание наиболее благоприятных условий для функционирования органов чувств;
- создание условий для нормального функционирования внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Основные **принципы подготовки** для стрельбы стоя заключаются в следующем:

1. Центр тяжести винтовка-стрелок должен проектироваться на опорную площадь возможно ближе к ее середине.

2. Поза должна быть такая, при которой меньше затрачивается мышечных усилий на удержание оружия. Основная нагрузка распределяется на кости скелета.

3. Голова стрелка должна держаться прямо и опираться на приклад. Приступая к изготовке, надо встать под углом 90° по направлению стрельбы (ноги расставлены примерно на ширину плеч, левый локоть опереть о тазобедренную кость, а правую руку поднять на уровень плеч). Все это сначала делается без оружия с учетом распределения тяжести на обе ноги. Чтобы достигнуть наибольшей устойчивости нужно немного отклониться назад. Основные **ошибки**, встречающиеся при принятии исходного положения для стрельбы стоя:

1. недостаточный прогиб туловища назад;
2. распределения веса тела на одну ногу;
3. слишком большой угол сгибания левой руки (винтовка опрокидывается вперед)
4. слишком высоко поднимается правый локоть;
5. близко или далеко отведенная голова от прицела.

Рассмотрим правильную **последовательность принятия изготовки**:

1. встать в пол-оборота к направлению стрельбы с винтовкой в руках;
2. удерживая винтовку левой рукой за ложе, а правой за приклад, вывести оружие вверх, прогибая поясницу;
3. установить локоть на тазобедренную кость, приклад упереть в плечо, одновременно прогибаясь назад;
4. перевести правую руку на шейку ложа и зафиксировать устойчивое равновесие;
5. медленно повернуть голову и приложить к прикладу так, чтобы увидеть мушку через отверстие в тарели.

Изготовку проделывают в медленном темпе, сразу обращая внимание на ошибки. Следить за равномерным распределением веса тела на обе ноги.

**2. ПРИЦЕЛИВАНИЕ.** Чтобы попасть в цель, стрелок наводит прицельное приспособление оружия в какую-то определенную точку мишени. В основном на спортивном оружии используется диоптрические прицелы, но на начальном этапе можно использовать открытый прицел, так как с его помощью удобнее видеть мишень и легче прицеливаться. Диоптрический прицел дает более точное прицеливание по круглой мишени. Стрелок смотря в отверстие тарели, должен видеть мушку, внутри которой точно по центру должна находиться мишень. Просвет вокруг мишени должен быть одинаковым во всех направлениях. Во время прицеливания наибольшая нагрузка ложится на глаза стрелка ему постоянно приходится видеть близкую мушку и далекую мишень. Так как в конкретный отрезок времени глаз может видеть только одну точку резко, поэтому важнее всего резко видеть мушку. Отверстие в тарели и точку прицеливания можно видеть менее четко. При правильном прицеливании, если стрелок постарается держать оружие неподвижно, то через какой-то отрезок времени он заметит, что мушка двигается вверх - вниз. Это происходит из-за дыхания стрелка.

**3. ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.** Производить выстрел надо при наиболее спокойном состоянии организма. Процесс дыхания человека тоже вызывает определенное напряжение – большее на вдохе, меньшее на выдохе. Поэтому наиболее целесообразно производить выстрел на полувыдохе, но такое положение нельзя сохранять долго, так как это может привести к кислородному голоданию и как следствие этого быстрому дыханию и учащению ЧСС. После этого как произведено точное прицеливание, задержано дыхание, необходимо произвести выстрел. Выстрел происходит после спуска курка.

**4. СПУСК КУРКА** – это один из самых ответственных элементов выстрела, которой завершает предыдущие действия стрелка изготровку, прицеливание, задержку дыхания. Спуск курка осуществляется сгибанием указательного пальца. Для спуска указательный палец накладывается на курок первой фалангой. Палец нажимает на спусковой крючок, постепенно сгибаясь во втором суставе.

Наиболее характерной **ошибкой** во время спуска является дергание или рывок, которое всегда приводит к нарушению прицеливания и плохому попаданию. Целесообразно перед выстрелом потренироваться в холостой стрельбе плавному нажатию на спусковой крючок.

**5. УДЕРЖАНИЕ ВИНТОВКИ ПОСЛЕ ВЫСТРЕЛА.** Так как скорость вылета пули из канала ствола пневматической винтовки невелика, необходимо удерживать винтовку, наведенную в цель, даже после спуска курка. Так как резкое опускание винтовки после выстрела отрицательно сказывается на точности выстрела. Происходит завихрение воздушного потока и пуля отклоняется от цели. Необходимо научить стрелка видеть мишень в прицеле после выстрела примерно 0,5-1 секунду.

После ознакомления спортсмена со всем выше изложенным можно приступить к процессу тренировки стрельбы из положения стоя. Так как данное упражнение требует напряжения большой группы мышц, то не нужно сразу делать много выстрелов. На начальном этапе особое внимание необходимо уделять правильности выполнения последовательности стрельбы. Для достижения хороших результатов необходимо проводить холостой тренаж, т.е стрельбу без выстрела (изготовка, прицеливание, спуск курка, удержание винтовки после выстрела). Следить за тем, чтобы у спортсмена не наступало утомление на начальном этапе стрельбы, необходимо больше отдыхать после выстрела.

Большое влияние на точность стрельбы оказывает психологическая уравновешенность спортсмена, умение настроиться на стрельбу. Для этого на тренировочных занятиях можно использовать элементы соревнования с другим спортсменом или группой спортсменов, стрельбу с гандикапом, стрельбу в усложненных условиях (большее расстояние), отвлекающие факторы при тренировочном процессе (шум, ограниченное время и т.д.). Все эти условия нужны для того чтобы спортсмен мог отключать внешние раздражители и сосредотачиваться только на стрельбе.

В тренировочном процессе необходимо ставить перед спортсменом определенные цели, которые должны стимулировать его желание тренироваться. Цель должна быть достаточно сложной, но выполнимой для данного спортсмена. В стрельбе, как и в любом другом виде спорта необходима систематичность. Даже незначительный перерыв в стрельбе, отрицательно сказывается на результативности. Поэтому стрелковой подготовке полиатлониста необходимо уделять примерно 30% общего тренировочного времени.

Используя данные наработки, учащиеся Мишкинской ДЮСШ добиваются неплохих результатов в зимнем полиатлоне. В зимнем спортивном сезоне 2006-2007 года 4 человека выполнили норматив КМС по зимнему полиатлону. При этом набирая в стрельбе 70-75 очков, что является хорошим результатом для стрельбы из нашей винтовки МР 312.

#### **Литература:**

1. В.И. Одко «В помощь тренеру по стрелковому спорту» М. ДОСААФ ,1972г.
2. Я.П. Савицкий «Биатлон» М. Фис 1981г.
3. «Спорт в школе», подшивка за 2003год.