***Методические рекомендации для физической подготовки начинающего стрелка***

Стрелковый спорт в отношении разнообразия движений очень беден. Вдобавок некоторые тренеры по сей день пренебрегают общей физической подготовкой и занятиями другими видами спорта, направляют деятельность стрелка в процессе его учебно-тренировочной работы только на отработку какого-либо одного стрелкового упражнения. Стрелковые упражнения, вообще характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, превращаются в нудное, утомительное занятие, надоедающее стрелкам. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования сужаются. Это и является подчас основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и падение интереса к занятиям, наступающие из-за однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов.

Поэтому учебно-тренировочная работа спортсмена-стрелка вообще и специализирующегося в одном каком-нибудь виде стрельбы в особенности должна включать в себя общую и специальную физическую подготовку и занятия вспомогательными видами спорта. Причем эти занятия должны планироваться как обязательная часть учебно-тренировочного урока, а не превращаться в самодеятельность того или иного спортсмена.

В основе воспитания двигательных качеств лежит одна из замечательных особенностей организма человека - отвечать на повторные и все повышающиеся нагрузки известным превышением исходного уровня работоспособности. Для реализации этого свойства спортсмену нужно наряду с формированием двигательных умений и навыков воспитывать в себе физические качества, и в первую очередь силу, выносливость, ловкость и быстроту. Эти качества не существуют отдельно друг от друга. Однако их взаимосвязь совсем не означает, что при подборе и применении соответствующих упражнений нельзя достигнуть преимущественного развития какого-нибудь из этих качеств, например выносливости. Именно такая задача и решается общей физической и специальной физической подготовкой в любом виде спорта, в том числе и стрелковом.

На современном этапе своего развития пулевая спортивная стрельба, как правило, связана со значительными статическими усилиями. Необходимость при выполнении такого упражнения, как "стандарт 1x40", на протяжении 1,5 час. многократно поднимать винтовку весом 5-6 кг требует от стрелка значительного расходования энергии, поскольку за это время он поднимает груз в сумме 0,5 т. При этом происходит значительная статическая работа мышечного аппарата стрелка, вызываемая суммарным длительным удерживанием на весу винтовки; Кроме того, стрельба связана с задержкой дыхания; так, при выполнении упражнения "стандарт 1x40", при котором спортсмен производит выстрел в среднем с 1-3-й попытки, суммарная задержка дыхания при часовой стрельбе достигает 10-20 мин., что неизбежно вызывает определенное кислородное голодание организма, влекущее за собой преждевременное утомление.

Из всего этого становится очевидным, какое огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. Поэтому физкультура и спорт помимо сохранения и укрепления здоровья являются основным средством для постановки правильного дыхания и увеличения жизненной емкости легких, укрепления мышечного аппарата, выработки силовой и статической выносливости, ловкости, расторопности, находчивости, самообладания и др. Именно благодаря хорошей физической подготовленности и занятиям другими видами спорта многим спортсменам удалось в короткие сроки добиться высоких результатов.

Стрелок должен обладать в основном следующими общефизическими данными:

- достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;

- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;

- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа и с колена, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;

- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т.п.

На развитие этих качеств и должна быть направлена общая и специальная физическая подготовка стрелка. Учитывая, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от спортсмена всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, физическая подготовка его должна носить преимущественно комплексный характер и обеспечивать гармоничное развитие основных физических и специальных качеств.

Прежде всего, физическая подготовка спортсмена-стрелка не должна быть эпизодической и приурочиваться к какому-то определенному периоду его тренировки и подготовки к соревнованиям; она должна проводиться регулярно (но с различной интенсивностью) в течение всего тренировочного года. В этом отношении особое значение приобретает внедрение в жизнь и быт стрелка утренней зарядки и водных процедур (обтирание холодной водой или душ), которые должны быть обязательной частью его режима.

Утренняя зарядка стрелка должна содержать достаточное количество упражнений общего типа, направленных на укрепление мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, вырабатывание гибкости тела и точности движений. Учитывая специфические требования, предъявляемые стрелковым спортом к спортсмену, зарядка должна включать в себя упражнения, предназначенные для развития мышц - сгибателей рук и пальцев, мышц плечевого пояса, поясничной части спины. Следует указать на ценность введения в упражнения и статических напряжений в небольшой дозе (например, не очень продолжительного удерживания груза на весу), что способствует лучшему развитию мускулатуры и приучает мышечный аппарат к такой работе, которую он выполняет при изготовке к стрельбе. Необходимо включать и упражнения для развития равновесия (например балансирование на рейке или ребре доски, и т.д.). Нагрузка при зарядке должна быть такой, чтобы после нее чувствовалась бодрость, а не утомление.

**Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка** независимо от специфики стрелкового спорта должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Сила. Средствами воспитания силы являются упражнения: с отягощениями (гантели, набивные мячи, грузы на блоках и др.); с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер); с преодолением собственного веса (подтягивания, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.); статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект - нажим на стену, столб и т.п.).

Существует несколько методов развития силы с помощью физических отягощений, однако все они являются различными вариантами соотношений величины отягощения, числа повторений движений, темпа выполнения упражнения и продолжительности отдыха.

Учитывая, что при стрельбе необходимость подъема и удерживания на весу оружия требует проявления стрелком не чрезмерно большой мышечной силы, а главным образом силовой и статической выносливости (связанной с относительно длительным и многократным пребыванием в позе изготовки), при тренировке для развития силы желательно применять отягощения небольшого веса с большим количеством повторений - до наступления некоторого утомления; затем, после кратковременного отдыха, нужно переходить к выполнению другого упражнения (их должно быть 6-8) для вырабатывания силы, силовой и статической выносливости уже другой группы мышц.

С большим успехом для развития силы можно применять упражнения с преодолением собственного веса: приседания, разгибание и сгибание рук в упоре лежа, в упоре о стул, табурет, стену и т.д.; такая тренировка не требует ни инвентаря, ни спортзала или спортплощадки. Подобный комплекс упражнений можно выполнять где угодно в течение дняМетодом развития общей выносливости является длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений. Поэтому основными средствами развития общей выносливости у спортсмена-стрелка должны быть: ходьба на лыжах, плавание, длительный бег, продолжительная ходьба в быстром темпе, различные спортивные игры.

Специальная выносливость - способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений, в которых специализируется спортсмен, - вырабатывается главным образом во время выполнения самих стрелковых упражнений. При этом нужно учитывать два обстоятельства. Во-первых, следует вырабатывать высокую степень статической выносливости для обеспечения наибольшей устойчивости системы "тело стрелка - оружие" при производстве каждого в отдельности выстрела и, во-вторых, обеспечивать выдерживание длительной статической нагрузки на протяжении отстрела всего упражнения. Поэтому основным методом воспитания специальной выносливости является специальная тренировка с оружием, его макетом или каким-либо предметом, удерживаемым в позе изготовки

Ловкость и быстрота - это физические качества также крайне необходимы для спортсмена-стрелка. При их развитии повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, обогащается запас условнорефлекторных связей, ускоряется протекание реакций, приобретается ряд других, важных для стрелка качеств. Ценным средством воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции, являются, например, спортивные и подвижные игры с мячом, гимнастические упражнения.

В этом отношении заслуживают особого внимания волейбол и баскетбол. Движения в этих играх достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками; игры требуют подвижности, развивают точность движений, что в целом способствует комплексному развитию физических качеств стрелка.

Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка помимо развития основных физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты - призвана решать и частные, более узкие специальные задачи - развитие дыхания и чувства равновесия.

Совершенно очевидно, что стрелковый спорт предъявляет повышенные требования к развитию дыхательного аппарата спортсмена (стесненность грудной клетки в позе изготовки, многократные задержки дыхания при производстве выстрелов могут приводить к определенному кислородному голоданию организма). Поэтому правильной постановке дыхания нужно уделять самое серьезное внимание при планировании общей физической подготовки стрелка.

Для развития дыхания, как доказано исследованиями и спортивной практикой, лучше всего применять упражнения не в покое, а при ровной физической нагрузке. Хорошим и к тому же доступным в любое время года средством для этого является быстрая ходьба с ритмичным дыханием. Зимой стрелку нужно ходить на лыжах; летом заниматься легкой атлетикой, особенно бегом с ритмичным дыханием, а также плаванием и греблей. Эти виды спорта способствуют правильной постановке дыхания, увеличению силы дыхательных мышц, увеличению жизненной емкости легких.

Развитие чувства равновесия также необходимо для стрелка, так как оно имеет непосредственное значение для придания наибольшей степени устойчивости системе "тело стрелка - оружие" во время производства выстрела. Испытанное средство для повышения различительной чувствительности вестибулярного аппарата - фигурное катание и бег на конькахПри подборе средств общей физической подготовки спортсмена-стрелка следует избегать, особенно в соревновательный период, занятий некоторыми видами спорта, являющимися в какой-то мере антагонистами пулевой стрельбы (тяжелая атлетика, отчасти снарядовая гимнастика, стендовая стрельба). Перед соревнованиями к занятиям другими видами спорта нужно подходить очень осторожно. В распорядок тренировочного дня стрелка желательно включать в небольших дозах ритмичный бег и ускоренную ходьбу с глубокими вдохами и выдохами. На соревнованиях в распорядке дня должна оставаться лишь утренняя зарядка, а в качестве активного отдыха - прогулки пешком и на лыжах. Во время соревнований также не рекомендуется принимать участие в спортивных играх, так как возможны травмы, болевые ощущения в мышцах, которые зачастую являются причиной резкого снижения результатов спортсмена-стрелка.

**Специальная физическая подготовка** - продолжение общей физической подготовки спортсмена-стрелка. Она направлена на специализированное развитие физических качеств применительно к специфике спортивной стрельбы и призвана решать следующие задачи: преимущественное развитие групп мышц, выполняющих статическую работу по удерживанию тела с оружием в позе изготовки; развитие специальной статической выносливости, связанной с необходимостью длительного удерживания на весу оружия как для производства отдельного выстрела, так и отстрела всего упражнения; развитие специальных качеств - чувства равновесия, "мышечного чувства", тонко дифференцированной координации движений и т.д.

Основными средствами специальной физической подготовки являются прежде всего сами стрелковые упражнения или элементы техники стрельбы, а также специально-подготовительные упражнения. Поэтому она должна базироваться на тренировках с оружием или макетом в позе изготовки для стрельбы. Причем многие из физических упражнений, связанных со специальной физической подготовкой, могут выполняться в течение рабочего дня или в домашних условиях.

Прежде всего, универсальным средством воспитания специальных физических качеств стрелка является тренировка с оружием в позе изготовки, с имитацией стрельбы "вхолостую". Это вид упражнений при различной дозировке статических нагрузок позволяет направленно развивать различные специальные качества спортсмена-стрелка.

Для развития специальной статической выносливости, вырабатываемой в процессе тренировки, существует много методов и приемов. К ним, например, относятся следующие:

- продление времени одноразового удерживания на весу оружия в позе изготовки; после выстрела, не опуская оружия, вновь произвести обработку "выстрела" с прицеливанием и нажатием на спуск. При тренировке "вхолостую" выдерживать "ровную мушку" и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая таким образом время прицеливания;

- увеличение интенсивности тренировочной нагрузки, суммарное увеличение времени удерживания на весу оружия за счет чередования действительных выстрелов и обработки выстрелов "вхолостую";

- развитие силовой выносливости мышц правой (левой) руки и плечевого пояса у пистолетчиков в позе изготовки за счет длительного удерживания на весу макета оружия либо какого-нибудь предмета весом, примерно равным весу оружия. Этот способ удобен тем, что его можно весьма эффективно использовать в любое время дня, в домашних условиях.

Для развития чувства равновесия следует применять следующие специально-подготовительные упражнения: стояние на одной и двух ногах вдоль и поперек деревянной рейки или бруска, положенного на пол; балансирование на доске, уложенной на опору - небольшого диаметра валик (такой несложный спортивный "инвентарь" нелишне иметь дома); балансирование на велосипеде, стоящем на месте; хождение по рельсу, ребру доски; упражнение на бревне и др.

Из всего этого становится очевидным, какое огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. Не менее важное значение приобретает она и в отношении перестройки деятельности центральной нервной системы стрелка — увеличении подвижности в протекании нервных процессов в коре больших полушарий, образовании новых условно>рефлекторных связей, формировании динамического стереотипа, выработке и закреплении положительных двигательных навыков. Поэтому физкультура и спорт, помимо сохранения и укрепления здоровья, являются основным средством для постановки правильного дыхания и увеличения жизненной емкости легких, укрепления мышечного аппарата, выработки выносливости, ловкости, расторопности, находчивости, самообладания и др. Именно благодаря хорошей физической подготовленности и занятиям смежными видами спорта многим спортсменам удалось в короткие сроки добиться высоких результатов и встать в ряды ведущих стрелков страны.

Учитывая огромную роль физической культуры и спорта в процессе подготовки и тренировки стрелка, нужно обязательно планировать физическую подготовку.

Суммируя накопившийся в настоящее время материал, основанный на опыте отдельных стрелков и тренеров, можно сделать определенные выводы о характере физической подготовки стрелка-спортсмена.

Стрелок должен обладать в основном следующими данными:

- достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;

- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;

- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;

- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т.д.

На развитие этих качеств и должна быть направлена физическая подготовка стрелка. Учитывая, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от спортсмена всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, физическая подготовка его должна носить комплексный характер.

Прежде всего физическая подготовка стрелка-спортсмена не должна быть эпизодической и приурочиваться к какому-то определенному периоду его тренировки и подготовки к соревнованиям; она должна проводиться регулярно в течение всего тренировочного года В этом отношении особое значение приобретает внедрение в жизнь и быт стрелка утренней зарядки и водных процедур (обтирание холодной водой или душ), которые должны быть обязательной частью его режима.

Утренняя зарядка стрелка должна содержать достаточное количество упражнений общего типа, направленных на укрепление мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, вырабатывание гибкости тела и точности движений. Учитывая специфические требования, предъявляемые стрелковым. спортом к спортсмену, зарядка должна включать в себя упражнения, предназначенные для развития мышц — сгибателей рук и пальцев, мышц плечевого пояса, поясничной части спины. Следует указать на ценность введения в упражнения и статических напряжений в необычной дозе (например, не очень продолжительного удерживания груза на весу), что способствует лучшему развитию мускулатуры и приучает мышечный аппарат к такой (работе, которую он выполняет при изготовке к стрельбе. Нагрузка при зарядке должна быть такой, чтобы после нее чувствовалась бодрость, а не утомление.

В переходный период (между спортивными сезонами) крайне желательно, чтобы стрелок наряду с периодической тренировкой в стрельбе занимался смежными видами спорта. В этом отношении заслуживают внимания спортивные игры (особенно волейбол). Движения в волейболе достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками; игра требует подвижности, развивает точность движений, что в целом представляет большую ценность для стрелка.

Зимой стрелку полезно ходить на лыжах; это способствует правильной постановке дыхания, увеличению жизненной емкости легких и. приобретению физической выносливости. Испытанное средство для тренировки вестибулярного аппарата — бег на коньках и фигурное катание: они развивают и обостряют чувство равновесия, столь необходимое для успешной стрельбы стоя.

Летом занятия легкой атлетикой, особенно бегом с ритмичным дыханием, а также плавание и гребля имеют большое значение для развития легких, приобретения выносливости и общего укрепления мышечного аппарата. Многие стрелки отмечают положительную роль для стрельбы занятий велосипедным спортом, который, помимо общего физического развития, способствует тренировке вестибулярного аппарата.

Вместе с тем следует избегать занятий некоторыми видами спорта, являющимися, как нам кажется, антагонистами пулевой стрельбы (тяжелая атлетика, отчасти снарядовая гимнастика, стендовая стрельба5). По наблюдениям некоторых тренеров и инструкторов почти все лыжники, конькобежцы, легкоатлеты, пловцы и гребцы при занятиях стрельбой быстро добиваются хороших удовлетворительных показателей.

Во время основного периода тренировки (перед соревнованиями) к занятиям другими видами спорта нужно подходить очень осторожно. В начальный период в распорядок тренировочного дня стрелка желательно включать в небольших дозах ритмичный бег с глубокими вдохами и выдохами и спортивные игры. В последующий период физическую нагрузку следует постепенно уменьшать. К концу тренировочного цикла и на соревнованиях в распорядке дня должны остаться лишь утренняя зарядка, обтирания холодной водой, легкий душ, а в качестве активного отдыха — прогулки пешком или на лыжах. От приема солнечных ванн в это время, и особенно в период соревнований, следует воздерживаться. Во время соревнований также не рекомендуется принимать участие в спортивных играх, так как возможны травмы, болевые ощущения в мышцах, которые зачастую являются причиной резкого снижения результатов стрелка-спортсмена.

1) Турник - друг стрелка, после тренировки повисите минутку, повыгибайте спину, постарайтесь максимально вытянуться (как бы пытаясь дотянуться носками ног до земли), покрутите корпус (не перестарайтесь), можно сделать несколько подъемов ног к перекладине - это снимет статическое напряжение и расслабит позвоночник. Можно и несколько раз подтянуться.

2) Ходите пешком - 3-4 км в день в среднем темпе (или медленный бег 1,5-2 км, только бегать рекомендую по резиновым дорожкам стадиона, либо по грунтовым тропкам. Не бегайте по асфальту, можно разбить суставы, голеностопный и коленный, совсем не до стрельбы будет).

3) Отжимайтесь - лучше от опоры, поднятой на полметра от земли (идеально парковая скамейка), пару подходов по 30- 40 раз. Не увлекайтесь - избыточная мышечная масса работает не плавно, а рывками.

4) Качайте пресс и спину. Рекомендую делать 70-80 повторений, руки можно держать за головой, можно скрестив на груди. Спину можно тренировать в домашних условиях, делая упражнение "лодочка" - лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед, изгибаете тело, стараясь максимально вытянуть руки и ноги, опора только на живот. Удерживайте это положение 20-30 сек., делая 10 подходов.

5) Для тренировки вестибулярного аппарата делайте следующее упражнение: стоя, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и обхватите руками под коленом одну из ног, все равно какую, какую удобнее :). Фиксируя взгляд в точке между большими пальцами, начинайте быстро вращаться вокруг этой точки, 10 раз в одну и 10 в другую сторону, постепенно надо довести это число до 30-40. Обратите внимание на то, чтобы вокруг были мягкие предметы :) С непривычки можно элементарно упасть :)

В общем, ничего сложного во всем вышесказанном нет, но пренебрегать этими упражнениями не стоит, мастерство складывается из мелочей.