

М. Поляков, заслуженный тренер РСФСР



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Для полноценной подготовки стрелка к соревнованиям применяются различные виды стрелковых упражнений, с помощью которых можно решать разнообразные задачи на том или ином этапе тренировки.

Тренировка без патрона. Главное в этой тренировке — мысленное воспроизведение выстрела по той мишени, на которую стрелок хочет обратить особое внимание. Стрелок намечает траекторию полета мишени и

точку, где должна поражаться мишень, и выполняет «выстрел». Лучше всего стрелять сериями в 10, 15 или 25 мишеней. Тренировка может выполняться как на стенде, так и в домашних условиях.

Цель такой тренировки — отшлифовать технику стрельбы.

Стрельба с условными выстрелами. Тренировка с применением условных выстрелов позволяет значительно увеличить объем нагрузки, не вызывая переутомления.

Как правило, стрельба условным выстрелом выполняется на стрелковой площадке по тем мишеням, по которым были допущены промахи, или же целыми сериями (15 или 25 мишеней).

Применяя это упражнение, следует помнить, что польза от него будет в том случае, если каждый выстрел без патрона будет выполняться так же тщательно, как и с боевым патроном.

Двойная серия. Упражнение выполняется как на траншайном, так и на круглом стенде.

На траншайном стенде оно выполняется следующим образом. Стрелок по первой мишени производит холостые выстрелы из двух стволов с использованием стреляных гильз. Затем, не сходя с места, перезарядив ружье, стреляет боевыми патронами по той же мишени.

На круглом стенде холостой выстрел выполняется вначале по угловой, а затем по встречной мишени, после этого по тем же мишеням стреляют боевым патроном. Далее, не сходя с места, стрельбу выполняют по двум одновременно выпущенным мишеням (дублетам): по первым дублетам холостыми выстрелами, по вторым — боевыми патронами. Затем переходят на следующий стрелковый номер.

Это упражнение дает возможность значительно увеличить количество

столбца прицельных выстрелов в тренировке, не перегружая нервную систему.

Тренировка при ускоренных полетах мишеней. Такая стрельба усложняет тренировку, вызывает определенный спортивный интерес и повышает эмоциональное состояние тренирующихся. В то же время она помогает проверить надежность стрельбы.

Практика показывает, что стрельба по быстролетящим мишеням дает больше пользы, чем постоянная тренировка по мишеням с заниженной скоростью при незначительных углах отклонения цели. Однако увлекаться стрельбой по мишеням, летящим на повышенных скоростях, не следует, так как можно потерять плавность в технике выстрела. Всякое отклонение скорости мишеней от нормальной нужно рассматривать как тренировочный элемент, преследующий определенную цель. Основная часть тренировок должна проходить при условиях, предусмотренных правилами соревнований.

Стрельба уменьшенным зарядом (1,8—1,9 г пороха «Сокол» и 24—26 г дроби). Эта стрельба в последнее время получила широкое признание, так как позволила в полтора-два раза увеличить число дневных стартов, не вызывая переутомления стрелка. Однако увлекаться стрельбой облегченными патронами в тренировке не следует. Ее необходимо чередовать со стрельбой обычным патроном при соотношении не более двух к одному, т. е. две серии — облегченные патроны, одна — обычные. В противном случае можно потерять «чувство выстрела», «чувство отдачи», надежное управление вторым выстрелом и т. п.

Стрельба с удлиненной дистанции. Проводится на траншайном стенде с различных расстояний, начиная с 16 м и кончая пределами

площадки (20—22 м). Такая тренировка применяется для усложнения стрельбы и повышения эмоционального состояния стрелка. Кроме того, переход с дальних дистанций на установленные правилами вызывает ощущение простоты и легкости стрельбы. Такие тренировки проводятся во все периоды, в том числе и на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тренировка по малогабаритным мишеням. (Малогабаритные мишени изготавливаются из тех же материалов, что и обычные. Вес их 75—80 г, размер 90×25 мм. Такая мишень пригодна для заброса без переделки метательных машинок.) Этот вид тренировки применяется в основном для повышения эмоционального состояния спортсменов и отработки точности выстрела. Поскольку начальная скорость малогабаритной мишени выше обычной, реакция стрелка совершенствуется. Стрельба по малогабаритным мишеням должна равнозначно чередоваться со стрельбой по обычным мишеням.

Стрельба до промаха с выбыванием. Применяется для повышения эмоционального состояния стрелков. В состав команды входят 7—10 человек. Как обычно, стрельбу начинают 6 человек, остальные в порядке очередности принимают в ней участие вместо сделавших промахи. Стрелки, не поразившие мишней, становятся в очередь. Стрельба продолжается до тех пор, пока тренер не даст команду на ее прекращение. Эта тренировка проходит живо, без подсчета очков, что очень важно для снижения уровня психического напряжения спортсменов, особенно в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Стрельба на результат по заданию тренера. Применяется для развития волевых качеств, мобилизации усилий в достижении поставленной

задачи. Как правило, проводится одна серия, реже две. Задание — не сделать промаха при поражении первых пяти мишеней или последних или достичь определенного результата (23, 24) в полной серии.

Смежные упражнения. Применяются для повышения эмоционального состояния стрелков, когда нагрузки достигают значительных объемов, а условия подготовки спортсменов требуют нового их наращивания. Стрелки траншейного стендса выполняют упражнение — дублеты, а на круглом стенде стреляют с подхода со всех номеров, кроме 1-го и 7-го. Это вызывает определенный интерес, и стрелковые нагрузки психологически легче переносятся. При дублетах не следует уменьшать дальности заброса мишеней, так как здесь выступает на первый план не результат стрельбы, хотя это и вызывает определенный интерес, а сам ее процесс.

Такой методикой следует пользоваться только для решения определенных задач и не накануне крупных соревнований.

Стрельба без подсчета результатов. Такие тренировки организуются при непосредственной подготовке к соревнованиям, когда еще не сформирована зачетная команда и не определены участники соревнований. Стрельба серии может длиться до тех пор, пока тренер не даст команду на ее прекращение. Здесь главное то, чтобы стрелки не имели возможности подсчитывать результаты, как свои, так и своих товарищей. Протоколы результатов стрельб не ведутся. Устранение такого психологического воздействия помогает выявить лучших стрелков.

Тренировка для повышения интенсивности нагрузки. Включает всякого рода контрольные и соревновательные стрельбы на выявление победителей в одной-двух сериях.

Применяется и стрельба с «фо-

рой», когда в команде тренируются стрелки разной спортивной квалификации. При этом спортсмены младших разрядов стреляют дополнительно к серии 1—3 миши, а победитель выявляется по количеству пораженных мишеней.

Кроме того, применяется так называемая дуэльная стрельба, где соперниками являются стрелки, назначенные тренером или по жребию.

Стрельба с имитацией осечек. В стрельбе на траншейном стенде в случае осечки при втором выстреле стрелку предоставляется право повторного получения мишени, но при условии, что первый выстрел будет сделан в воздух. В этом упражнении вырабатывается такой темп стрельбы, при котором выстрел в воздух производится несколько быстрее обычного, а второй выстрел по времени почти совпадает с первым при обычной стрельбе. Эта усложненная стрельба достаточно эмоциональна, она помогает усовершенствовать технику второго выстрела. Этому упражнению в тренировках следует уделять достаточное внимание.

Стрельба с применением помех. В соревнованиях по стендовой стрельбе часто возникают объективные трудности, которые создают стрелкам определенные помехи. Например, большое количество рваных мишеней, перерывы в стрельбе из-за поломки метательных механизмов, шум и аплодисменты зрителей и т. п., что отрицательно действует на психическое состояние спортсмена. Чтобы научиться преодолевать эти трудности, не снижать боевой готовности в стрельбе, надо уметь отключаться от этих помех. Для этого на трени-

ровочных занятиях надо искусственно воспроизводить помехи и учиться тактически правильно преодолевать их.

Тренировка с применением средств, необходимых при различных погодных условиях. Чтобы не чувствовать себя скованно в необычной обстановке на стрельбище, когда надо или теплее одеться, или укрыться от дождя, или защитить глаза от солнца и т. п., нужно потренироваться в соответствующей одежде и с необходимыми предметами. На ответственных соревнованиях дополнительное снаряжение не должно становиться помехой. Особенно важна подгонка длины ложи ружья при использовании теплой одежды.

Чтобы учебно-тренировочные занятия были интересными, менее утомительными и отвечали уровню подготовленности спортсменов, надо правильно подбирать упражнения. Хорошо, если каждая тренировка будет включать в себя не менее трех различных по содержанию упражнений.

Тренировка в условиях плохой погоды вырабатывает определенную вариативность в технике стрельбы и в тактическом мышлении стрелка. Это ускорение или замедление временных параметров выстрела, подбор определенных позиций в изготовке, усиление внимания к началу движения ружьем при появлении мишени. Кроме того, тренировка в трудных метеорологических условиях воспитывает уверенность, снимает боязнь за появление промахов в непогоду.

Тренировки в ненастье являются тем «тяжелым учением», которое помогает стрелку более успешно выступать в соревнованиях.

ББК 75.723
Р 17

Составители:
М. Я. Жилина
Б. И. Дудин

Редакционная
коллегия:
Г. А. Гордиенко
Г. Г. Козлов
Е. А. Петров
В. Н. Саблин
Р. А. Минуленко
Ю. Д. Ратников
М. И. Поляков

На первой странице обложки фото
Л. Локшина

Р 17 Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука /Сост. М. Я. Жилина, Б. И. Дудин; Редкол. Г. А. Гордиенко и др.— М.: Физкультура и спорт, 1984.— 112 с., ил.

В сборнике помещены статьи специалистов по разным видам стрелкового спорта, которые знакомят читателей с вопросами подготовки стрелков-спортсменов, отбора перспективных стрелков, проблемами демонта и эксплуатации спортивного снаряжения и др.

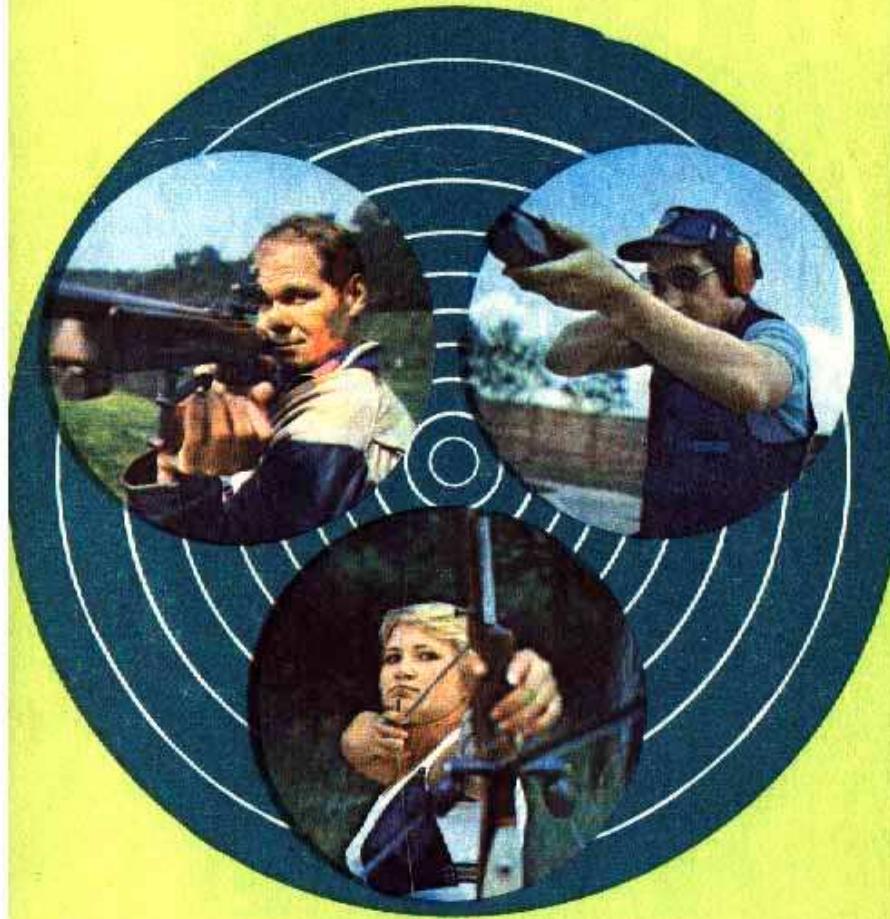
В сборнике включены очерки об известных советских спортсменах.
Издание предназначено спортсменам и тренерам.

Р 420200000—048 41—84
009(61)—84

ББК 75.723
7A7.7

© Издательство «Физкультура и спорт», 1984 г.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ



1984