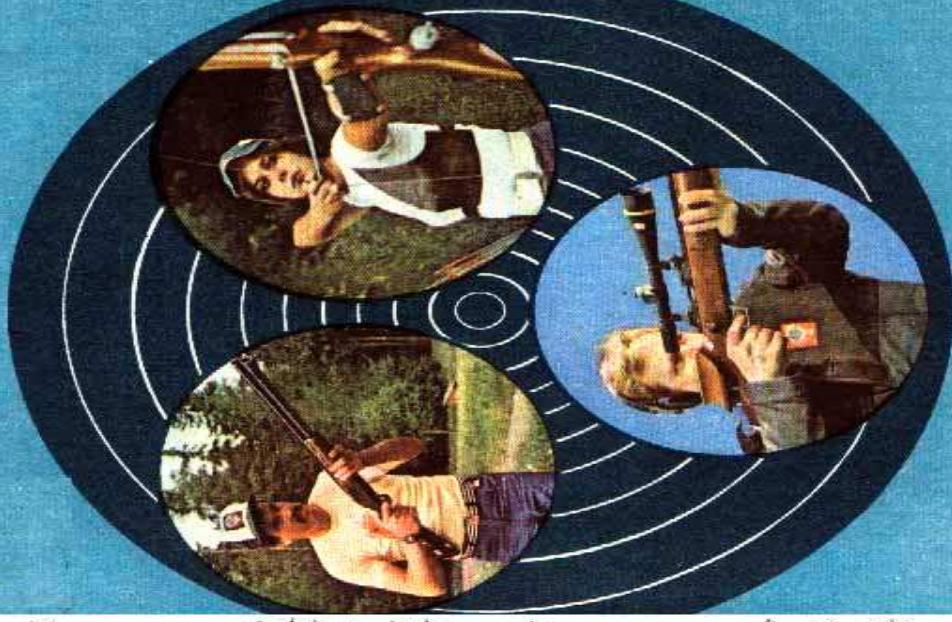


РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ



1985

Составители: М. Я. Жилин, Б. И. Дудин
рекламационная коллегия: Г. А. Горденик, Г. Г. Колюб,
Е. А. Петров, В. Н. Саблин, Р. А. Минуленко, Ю. Д. Ратников,
Н. И. Поляков

На первой странице обложки фото Л. Ложкина

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ НА ТРАНШЕЙНОМ СТЕНДЕ



Р. А. Микуленко,
Н. В. Микуленко, мастера
спорта, Москва

В технике стрельбы на траншейном стенде следует выделить следующие основные элементы:

- изготовку (исходное для выполнения выстrelа положение и комплекс действий по его принятию);
- поводку, в которой различают начальную стартовую, среднюю и завершающую фазы;
- нажатие на спусковой крючок, проницающее на фоне завершающей фазы поводки.

Изготовка. Это исходное стартовое положение, а также комплекс подготовительных действий по воспроизведению стабильного стартового положения и рациональной организации внимания.

Основное назначение изготовки — обеспечить оптимальные условия для последующих психических процессов и двигательных действий, т. е. своевременного восприятия появления мишени, которое зависит от ряда факторов:

- уровня концентрации внимания;
- своевременного, мягкого и слитного включения системы «стартовое оружие» в действие;

Стартовое положение принимается с помощью следующих действий:

- левая стопа ставится таким образом, что внутренняя ее сторона составляет угол примерно 120° с линией стrelкового номера.

— согласованной работы мышечного аппарата при выполнении подвздошки, не допускающей перемещения оружия за счет изолированной работы рук, других частей тела от движений;

— свободного выполнения (без торможения) завершающей фазы подвздошки;

- своевременного нажатия на спусковой крючок;
- использования инерционных свойств оружия в средней и завершающей фазах поводки.

Изготовка является наиболее вариативным элементом техники выполнения выстrelа.

В процессе обучения начинающим стрелкам преподается общий универсальный вариант изготовки, который в дальнейшем будет уточняться и совершенствоваться с учетом индивидуальных психологических и моральных особенностей

Составители: Мария Яковлевна Жилина, Борис Иванович Дудин замруководителя коллектива А. К. Грикевич, Членкор Э. В. Доброгеев, Художественный редактор Д. Б. Глаков, Художественный редактор М. В. Артисагасян, художник Д. Г. Жигирин, Корректор О. Н. Жигирин, Корректор Д. К. Насиров

из М. И. Морозова и набор 18.12.84. Полиграфия с печати 15.07.85. А. Ильин, формат 60х84х10, бумага ил.хукр, Грифитур «Литературная», Бюджетный формат 60х84х10, бумага ил.хукр, Грифитур «Литературная», Бюджетный формат А5, тип. № 70, Усл. кр.-от 175, Усл. квад. л. 642, Тираж 20 000 экз., индекс № 7651, Знак 45 коп.

Оформление «Знак Печати» коллективу «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по Affairs культуры, спорта, туризма и кинематографии

Государственный патентоофиционал Совета Министров при Государственном комитете СССР по делам изобретений, полиграфии и книжной торговли.

Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по лучевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука [Сост. М. Я. Жилина, Б. И. Дудин; Редактор Г. А. Горденик и др. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 112 с., ил.

Сборник содержит обзорные статьи о производимых международных соревнованиях «Дружба-84» (на всем шести континентах), состоявшихся в Фрайбург-на-Майне в Осенней войне, международных соревнованиях по стрельбе из лука, а также статьи по учебе за спортсменов, тренеров, судей и любителей стрелкового спорта.

ББК 72.728
7А.7

Разноцветные мишени, 1985

Составители: Мария Яковлевна Жилина, Борис Иванович Дудин замруководителя коллектива А. К. Грикевич, Членкор Э. В. Доброгеев, Художественный редактор Д. Б. Глаков, Художественный редактор М. В. Артисагасян, художник Д. Г. Жигирин, Корректор О. Н. Жигирин, Корректор Д. К. Насиров

из М. И. Морозова и набор 18.12.84. Полиграфия с печати 15.07.85. А. Ильин, формат 60х84х10, бумага ил.хукр, Грифитур «Литературная», Бюджетный формат А5, тип. № 70, Усл. кр.-от 175, Усл. квад. л. 642, Тираж 20 000 экз., индекс № 7651, Знак 45 коп.

Оформление «Знак Печати» коллективу «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по Affairs культуры, спорта, туризма и кинематографии

Государственный патентоофиционал Совета Министров при Государственном комитете СССР по делам изобретений, полиграфии и книжной торговли.

Правая стопа располагается под углом 40° относительно левой стопы. Расстояние между пятками — примерно полторы стопы;

— перед тем как вставить оружие в плечо, стрелок переносит тяжесть тела в большей или меньшей степени на левую ногу с акцентом на переднюю часть стопы, ноги почти прямые (но без переразгибания) или слегка согнуты в коленях, при этом мышцы ног напряжены в минимальной, необходимой для поддержания равновесия степени;

— левая кисть свободно обхватывает цевье ружья. Положение левого локтя без какого-либо искусственного поднимания или опускания. Голова подается немного вперед, как будто стрелок рассматривает что-то вдали;

— концы стволов находятся примерно на уровне глаз стрелка;

линия плеч должна составлять возможно меньший угол с лицевой линией стрелкового номера;

— приклад поднимается до уровня грудной клетки. Из этого положения ружье мягким движением поднимается и фиксируется в плече (плечевом выеме) с одновременной фиксацией головы на прикладе;

— во время подъема оружия положение ног, распределение центра тяжести, положение головы, плеч, мышечный тонус и ориентация стволов сохраняются. Правый локоть поднимается до уровня, близкого к горизонтальному (но не выше). Напряжение мышц рук, плечевого пояса и плеч должно обеспечивать плотное, но без прижимания положение оружия в плече и головы на прикладе;

— ось зрения правого глаза должна совмещаться с осью прицельной планки таким образом, чтобы мушка проецировалась на середину прицельной планки в казенной части.

Прицельная планка приоткрыта на толщину примерно двух спичек (если их уложить на казенную часть планки, то прицельная планка закроется и будет видно только основание мушки). Из этого положения за счет сгибания в основном в верхней части туловища и в меньшей степени в пояснице, без перераспределения центра тяжести и подключения левой руки концы стволов опускаются до уровня переднего среза козырька траншеи.

Приняв это стартовое положение, спортсмен контролирует и убирает излишнее мышечное напряжение и переключает внимание с мушки на место, где должна появиться мишень (смотреть надо двумя глазами). Падает команда. Команда на подачу мишени должна быть достаточно громкой (для надежного срабатывания микрофонных приспособлений), но производиться без каких-либо чрезмерных усилий, т. е. на естественном выдохе.

К моменту подачи команды концентрация внимания на месте появления мишени должна быть максимальной. Стрелка уже ничто не должно отвлекать. Он не должен думать о том, как у него расположены ноги, руки, голова на прикладе и т. д. — он весь в ожидании появления мишени. Высокая степень концентрации внимания достигается за счет последовательного его переключения с предыдущих действий на следующие.

Поводка. Целевая направленность поводки — придать оружию необходимую для поражения летящей мишени пространственную ориентацию и создать условия для своевременного нажатия на спусковой крючок.

Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. При появлении мишени прежде всего включаются в работу мышцы верхнего

плечевого пояса, которые придают оружию ускорение в зафиксированном глазами направлении полета мишени. При этом важно, чтобы необходимая угловая скорость перемещения оружия достигалась постепенно, т. е. чтобы движение начиналось медленно. Небольшие ускорения в начальной фазе поводки важны не сами по себе, а в связи с тем, что они определяют, во-первых, точность совпадения траектории полета мишени с линией перемещения оружия, во-вторых, угловую скорость последующих фаз поводки, а это, в свою очередь, определяет ту скорость, с которой стволы проходят через мишень. Очевидно, что чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку среагировать на момент правильной ориентации оружия, тем больше будет ошибок в своевременности нажатия на спусковой крючок.

Кроме того, чем выше скорость обгона мишени, тем в больших пространственных величинах выражается временная ошибка, так как стволы за один и тот же промежуток времени при разной скорости поводки проходят разное расстояние. Таким образом, чем с меньшей скоростью стволы обгоняют мишень, тем проще стрелку произвести точный выстрел. Однако чем медленнее поводка, тем больше времени затрачивает стрелок на выстрел, а это время лимитировано дистанцией надежного поражения мишени. Следовательно, необходим какой-то оптимальный ритм выполнения поводки и обгона мишени, позволяющий производить выстрелы достаточно быстро и при этом с максимальной степенью надежности.

Не менее важно добиться максимальной слитности движений, исключающей возможность подключений к движению изолированной рабо-

ты левой руки. Эта слитность достигается за счет объемной работы с оружием без стрельбы.

Нажатие на спусковой крючок. Это действие выполняется на фоне завершающей фазы поводки. Оно происходит по механизму ответной реакции при достижении оружием необходимой ориентации относительно мишени.

В процессе тренировок с использованием тренажерных приспособлений и практических стрельб должен формироваться навык своевременного нажатия на спусковой крючок без какого-либо дополнительного прицеливания, которое неизбежно влечет за собой нежелательное притормаживание ружья.

На результативность выстрела существенно влияет характер нажатия на спусковой крючок. Резкое нажатие, т. е. срыв или рывок спуска, влечет за собой промах, так как в момент выстрела ружье смещается вниз и вправо и дробовой снаряд летит мимо мишени. Эта ошибка особенно присуща начинающим стрелкам. Кроме того, нажатие на спусковой крючок с разной скоростью также влияет на результативность стрельбы, поэтому необходимо отрабатывать стабильный характер нажатия на спусковой крючок. Наиболее выгодно нажимать на спусковой крючок серединой первой фаланги указательного пальца, причем кисть правой руки должна располагаться на шейке ложи так, чтобы усилие при нажатии на спусковой крючок проходило по оси оружия.

Сформировать правильный навык нажатия на спусковой крючок в значительной степени помогают тренировки в стрельбе из пневматического оружия.