

УДК 796.82
Ш 57

Шилин Юрий Николаевич
профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; ведущий специалист ФГБУ «Центра спортивной подготовки сборных команд России»
Насонова Алла Александровна
Заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта

Авторский коллектив выражает благодарность за методические советы и помощь в подготовке пособия старшим преподавателям специализации стрелкового спорта кафедры ТиМ ПВС и ЭД РГУФКСМиТ
Ананьевой С.С. и Павловой И.А.

Ш 57 **Шилин, Ю. Н.**

Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие [текст]: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 316 с., ил.

ISBN 978-5-98724-100-4

В учебном пособии представлены основные разделы современной подготовки стрелков. Пособие написано в соответствии с программой курса подготовки тренерско-преподавательских кадров для пулевой стрельбы.

Материалы пособия могут быть использованы студентами и преподавателями ВУЗов физической культуры и тренерами по виду спорта.

УДК 796.82

ISBN 978-5-98724-100-4

© Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова, 2012, 2019
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2012, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Основные принципы подготовки в пулевой стрельбе	9
1.1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса	10
1.2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств функциональной подготовленности	10
1.3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения стрельбы	11
1.4. Создание резервных функциональных возможностей у стрелков для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла	11
1.5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки	12
1.6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения	12
1.7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки	12
ГЛАВА 2. Основные методы и методические приемы обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования	14
2.1. Словесные методы	14
2.2. Наглядные методы	14
2.3. Специфические методы (методы практических упражнений)	15
2.4. Способы общей регламентации спортивной деятельности стрелка	26
ГЛАВА 3. Понятие о выстреле	29

ГЛАВА 4. Техническая подготовка	35
4.1. Основные задачи технической подготовки	35
4.2. Содержание специальной технической подготовки стрелков	38
4.3. Этапы совершенствования технического мастерства	39
ГЛАВА 5. Техники выполнения выстрела из различных видов оружия	41
5.1. Понятие об основных элементах техники выполнения выстрела из спортивного оружия, используемого в пулевой стрельбе	41
5.2. Техника выполнения выстрела из малокалиберной и пневматической винтовок в различных положениях	43
5.3. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»	44
5.4. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»	57
5.5. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»	66
5.6. Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»	75
5.7. Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела	79
5.8. Техника выполнения выстрела из пистолетов	82
5.9. Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом	85
5.10. Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени	94
5.11. Выполнение серий выстрелов из скоростного пистолета по пяти появляющимся мишеням	107
5.12. Выполнение выстрела из произвольного пистолета	117
5.13. Выполнение выстрела из пневматического пистолета	126
5.14. Выполнения выстрела из малокалиберной винтовки по движущейся мишени	135

ГЛАВА 6. Физическая подготовка	145
6.1. Основные понятия физической подготовки	145
6.2. Оздоровительная направленность физической подготовки	149
6.3. Развитие и совершенствование специальных физических качеств	151
ГЛАВА 7. Физические упражнения общей и специальной направленности для стрелков различных стрелковых специализаций пулевой стрельбы	158
7.1. Общеразвивающие подготовительные упражнения	158
7.2. Корректирующие упражнения общеоздоровительной направленности	164
7.3. Специальные подготовительные упражнения	168
7.4. Основные упражнения	176
7.5. Специальные корректирующие упражнения оздоровительной направленности	178
ГЛАВА 8. Психологическая подготовка	180
8.1. Психологическая подготовка тренера	182
8.2. Психологическая подготовка стрелка к многолетней спортивной деятельности	183
8.3. Психологическая подготовка к соревновательной деятельности	183
8.4. Специальная психологическая подготовка стрелка к конкретному соревнованию	184
8.5. Симптоматическое управление и самоуправление психоэмоциональным состоянием и поведением стрелка	186
8.6. Средства, приемы и методы, используемые для повышения уровня психологической подготовленности	188
ГЛАВА 9. Тактическая подготовка	190
9.1. Основные задачи тактической подготовки	191
9.2. Тактика стрельбы	192
9.3. Моделирование	193

9.4. Основные требования для разработки модели организации отдельного (одиночного) выстрела	196
9.5. Основные требования для разработки модели выполнения стрелкового упражнения	198
9.6. Мероприятия, направленные на совершенствование тактических действий	201
ГЛАВА 10. Интеллектуальная подготовка	205
10.1. Основные задачи интеллектуальной подготовки	206
10.2. Совершенствование интеллектуальных способностей	207
10.3. Мероприятия, направленные на повышение уровня интеллектуальной подготовленности стрелков	208
ГЛАВА 11. Роль, значение и особенности применения методов психической саморегуляции в пулевой стрельбе	212
11.1. Основные понятия саморегуляции психических состояний	212
11.2. Основные требования при начале освоения саморегуляции психических состояний	216
11.3. Предварительные варианты формул и заданий по психической саморегуляции	216
11.4. Упражнения для развития концентрации внимания, представления и воображения	223
11.5. Варианты формул для занятий психической ауторегуляцией	228
11.6. Концентрация внимания на определенных специфических ощущениях, восприятиях, представлениях	233
11.7. Создание целостного мысленного (идеомоторного) образа выстрела	237
11.8. Варианты примерных схем подготовки и выполнения выстрела	245
11.9. Моделирование соревновательной обстановки	246
11.10. Активизация	249

ГЛАВА 12. Рекомендации по обучению психической саморегуляции	251
12.1. Основные требования, предъявляемые к условиям для занятий психической саморегуляцией	251
12.2. Основные требования к руководителю занятий	253
12.3. Основные положения (позы) для начального этапа занятий	254
12.4. Основные причины, затрудняющие освоение методов психорегуляции.....	255
12.5. Основные инструкции (пожелания) для успешного освоения заданий и проведения занятий.....	256
ГЛАВА 13. Комплексная разминка стрелка	272
13.1. Основные требования, предъявляемые к разминке стрелка	272
13.2. Основные особенности разминки стрелка.....	275
ГЛАВА 14. Воспитательная работа	280
14.1. Значение воспитательной работы для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса	280
14.2. Основные мероприятия, используемые в воспитательной работе.....	281
ГЛАВА 15. Изучение правил соревнований и судейская практика.....	283
15.1. Значение знания и соблюдения мер безопасности для спортивной деятельности стрелков	283
15.2. Основные обязанности спортсменов	284
ГЛАВА 16. Инструкторская практика	287
16.1. Основные требования для организации занятий по инструкторской практике.....	287
16.2. Основные обязанности спортсменов	289
ГЛАВА 17. Врачебный и педагогический контроль.....	291

17.1. Контроль уровня функционального состояния	291
17.2. Контроль способности к восстановлению после тренировок и соревнования	292
17.3. Контроль уровня общей и специальной подготовленности	293
17.4. Основные обязанности врача.....	295
ГЛАВА 18. Восстановительные средства и мероприятия.....	301
18.1. Педагогические средства восстановления.....	301
18.2. Медико-биологические средства восстановления.....	302
ГЛАВА 19. Наиболее распространенные средства и методы профилактики возможных негативных влияний многолетних занятий пулевой стрельбой	305
19.1. Спортивный режим стрелка.....	305
19.2. Питание.....	308
19.3. Спортивный массаж	309
19.4. Самомассаж	311
19.5. Комплекс банных процедур.....	311
19.6. Закаливание	312
19.7. Профилактика перенапряжения органов зрения.....	313
19.8. Психорегуляция.....	314
19.9. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.....	314
19.10. Разминка стрелка.....	315
Литература	317