

## ***Комплекс упражнений по стрельбе***

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

Подготовительные упражнения могут использоваться спортсменами различных групп полиатлона как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на стрельбище) и в домашних условиях. Воспроизведение частей тела производится в зависимости от способа стрельбы каждого спортсмена (с упора или стоя).

### ***Воспроизведение положения частей тела***

Выполнить произвольное по параметрам движение, например, поднять руку на определенный угол. Затем повторить движение. При выполнении всех действий глаза закрыты, движения плавные. Аналогично выполняются движения в любом суставе. (5-10 раз с удержанием на 20-30 секунд)

### ***Воспроизведение положения стоп и позы без оружия***

Принять позу изготовки на 20-30с без винтовки, произвольно имитируя направление оружия в мишень. После установки стоп ног закрыть глаза. Запомнить положение. Поворачиваться в разные стороны. Запомнить положение стоп ног и позу. (5-10 раз по 20-30 секунд)

### ***Воспроизведение положения стоп и позы без оружия***

Повернуться на 180° и вновь воспроизвести полностью позу, как в предыдущем упражнении. Стоять 20-30с. Открыть глаза. Проверить новое положение стоп ног. (5-10 раз по 20-30 секунд)

### ***Воспроизведение изготовки с оружием (взять любой предмет, который будет имитировать винтовку)***

Принять изготовку, навести винтовку в мишень (нарисовать на листе бумаги черный круг, вместо мишени, или распечатать мишень для стрельбы, и прикрепить его на стене). Предмет, имитирующий винтовку, подвести под нижний край мишени или черного круга. Закрыть глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног.

***Удерживание направления оружия при стрельбе вхолостую (имитировать нажатие на спусковой крючок)***

Принять изготовку. Навести предмет, имитирующий винтовку под низ той же мишени или черного круга. Закрывать глаза. Выполнить имитацию нажатия на спусковой крючок (выполнять на задержке дыхания). Открыть глаза и проверить, куда направлен предмет, имитирующий винтовку. Повторить 25-30 раз.

***Воспроизведение усилия***

Нажать на кистевой эспандер средним усилием правой руки. Повторить нажим с таким же усилием. То же проделать левой рукой. Выполнить по 25-30 раз каждой рукой.

***Воспроизведение действий по времени***

Выполнить имитацию нажима на спусковой крючок. Определить время движения по секундомеру, затем постараться повторить то же движение за тот же отрезок времени. Действие повторяется до тех пор, пока расхождение во времени будет минимальным.

***Воспроизведение действий по времени***

Выполнить имитацию удерживания оружия 15с в изготовке. Определяет время действия по секундомеру, затем повторить первоначальное действие за тот же отрезок времени. Затем выполнить движение, самому мысленно оценить его продолжительность (родители засекают время, а затем сравнивают с мышечными ощущениями спортсмена). Повторять до тех пор, пока расхождение во времени не станет минимальным.

***Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке***

Принять изготовку, удерживать предмет, имитирующий винтовку, одну минуту. Задержка дыхания на 30с. Пауза одна минута. Фиксировать время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Если возникает дрожание, следует перейти на меньшее время его удерживания.

***Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке***

То же с наводкой под мишень или черный круг. Фиксировать время удерживания и наличие дрожания тела. Выполнить 7-10 раз максимальное количество времени с минимальными колебаниями тела.

***Сохранение наводки оружия***

Принять изготовку к стрельбе, навести предмет, имитирующий винтовку под мишень или черный круг, закрыть глаза на 20-30с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение предмета от мишени и восстановить наводку. Следить за характером колебаний предмета. Выполнить 7-10 раз.

### ***Управление движениями оружия***

На листе А4 нарисовать знак «+». Принять изготовку к стрельбе, навести предмет, имитирующий винтовку, в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать сначала снизу-вверх, затем наоборот, затем слева-направо и в обратном направлении. Выполнять плавно, без резких движений. Повторить 7-10 раз.

### ***Задания на расслабление мышц и на управление вниманием***

Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

### ***Расслабление мышц век и глазных яблок***

Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрывать глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления

На тренировку местных расслаблений нужно затратить около двух-трех недель, а для некоторых и больше, но работать нужно прилежно, постоянно, не прерываясь ни на один день. Постепенно «внутренний контролер» приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду.