Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Упражнения на все группы мышц для стрелков»**

Выполнил: студент 4 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение3

Глава 1: Введение в упражнения на все группы мышц для стрелков4

1.1 Значение физической подготовки для стрелков 4

1.2 Основные группы мышц у стрелков4

**1.3 Упражнения на все группы мышц**5

1.3.1 Мышцы спины и плеч5

1.3.2 Мышцы рук5

1.3.3 Мышцы ягодиц и ног5

1.3.4 Ядро5

1.3.5 Кардио-сосудистая система5

Глава 2: Силовые упражнения для стрелков5

2.1 Верхняя часть тела5

2.2 Нижняя часть тела6

2.3 Силовые упражнения7

**Заключение**9

**Список использованной литературы**10

**Введение**

В последние годы стрельба стала одним из наиболее популярных видов спорта и физической активности. Как и в любом виде спорта, стрелкам необходимо быть в отличной физической форме, чтобы достичь оптимальных результатов. В этом контексте тренировка всех групп мышц играет ключевую роль, поскольку силовая подготовка существенно повышает точность и стабильность при стрельбе. В данном реферате мы рассмотрим разнообразные упражнения, направленные на тренировку всех групп мышц для стрелков. Будут рассмотрены основные принципы физической подготовки, а также представлены эффективные комплексы упражнений, способствующие развитию баланса, силы и выносливости необходимых для достижения высоких результатов в стрельбе. В конце работы будут обобщены результаты и предложены рекомендации по эффективной тренировке стрелков[1].

**Глава 1: Введение в упражнения на все группы мышц для стрелков**

**1.1 Значение физической подготовки для стрелков**

Физическая подготовка играет важную роль в стрельбе из лука или огнестрельного оружия. Стрельба требует определенных навыков, таких как стабильность, точность и сосредоточенность. Однако, чтобы достичь оптимальных результатов в стрельбе, необходимо также развить силу, выносливость и гибкость мышц. Упражнения на все группы мышц для стрелков помогут улучшить физическую форму и повысить эффективность стрельбы. Основной задачей упражнений на все группы мышц для стрелков является укрепление мышц корпуса, рук и ног, а также развитие выносливости и гибкости.

Одной из важнейших групп мышц, требующих развития у стрелков, являются мышцы рук и плечевого пояса. Эти мышцы играют решающую роль в управлении оружием, ведь именно они обеспечивают стабильность и точность при прицеливании и выстреле. Упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плечевого пояса, такие как отжимания, подтягивания, различные подъемы гири и гантели, способствуют развитию силы и стойкости в этих мышцах.

Развитие мышц ног является не менее важным аспектом физической подготовки стрелков. Стрельба требует устойчивой и сбалансированной позы, которую можно обеспечить только сильными ногами. Физические упражнения, такие как приседания, выпады, подъемы на носки, развивают силу и выносливость ног, а также улучшают координацию и баланс.

Кроме того, упражнения на все группы мышц для стрелков помогают улучшить общую физическую форму. Регулярные тренировки способствуют увеличению выносливости, силы, гибкости и координации движений. Это особенно важно для стрелков, так как стрельба требует высокой концентрации внимания и контроля над своим телом[2].

**1.2** **Основные группы мышц у стрелков**

Перед тем, как описывать конкретные упражнения, важно понять, какие группы мышц вовлечены в стрельбу. Вооруженные силы и спортивные организации обычно разделяют группы мышц следующим образом:

* Мышцы спины и плеч
* Мышцы рук (предплечья и верхние плечи)
* Мышцы ягодиц и ног
* Ядро (абдоминальные мышцы)
* Кардио-сосудистая система[4].

**1.3 Упражнения на все группы мышц**

**1.3.1 Мышцы спины и плеч**

Шраги с гантелями: Стоя, сгибайте руки в локтях и поднимайте гантели вверх, вытягивая их на уровне плеч.

Подтягивания: Висните на перекладине или используйте специальную штангу для подтягиваний. Подтягивайтесь, сгибая руки и поднимая корпус вверх, чтобы приблизить грудь к перекладине[4].

**1.3.2 Мышцы рук**

Бицепсовые сгибания: Сделайте сгибание рук в локтях, поднимая гантели или штангу к плечу.

Трицепсовые отжимания: Опираясь об руку на подставку или скамью, согните локоть и поднимите туловище вверх, чтобы трицепсы работали[4].

**1.3.3 Мышцы ягодиц и ног**

Приседания: Расставьте ноги на ширине плеч и медленно сгибайте колени, сидя на пятках. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Жим ногами: Сядьте на упражнительную машину, разместите стопы на движущейся платформе и выпрямите ноги, сжимая группы мышц ягодиц и ног[4].

**1.3.4 Ядро**

Планка: Займите положение, опираясь на предплечья и кончики ног. Поддерживайте тело в прямой линии, сжимая мышцы живота и спины.

Русский поворот: Сидите на полу с ногами поднятыми и согнутыми в коленях. Держась руками за грудь, поворачивайте корпус вправо и влево[4].

**1.3.5** **Кардио-сосудистая система**

Бег: Занимайтесь бегом на длительные дистанции, чтобы улучшить выносливость и сердечно-сосудистую систему[4].

**Глава 2: Силовые упражнения для стрелков**

**2.1 Верхняя часть тела**

Упражнения на все группы мышц для стрелков включают в себя различные упражнения, которые развивают силу, выносливость и гибкость. Важно заметить, что для стрелков необходима особая тренировка, учитывающая специфические потребности стрельбы из лука или огнестрельного оружия.

Одним из основных упражнений для верхней части тела является подтягивание. Подтягивания развивают силу рук, плечевые и спинные мышцы. Это упражнение также повышает стабильность и контроль тела, что важно для точности стрельбы. Вы можете выполнить подтягивания на специальной брусьях или прикрепить гимнастические канаты к подходящей планке.

Также важным упражнением для тренировки верхней части тела является жим лежа. Это упражнение развивает силу грудных и плечевых мышц, а также тренирует стабильность тела. Вы можете выполнять жим лежа с гантелями или штангой, в зависимости от вашей физической подготовки.

Важно уделять внимание также развитию силы и гибкости плеч и рук. Упражнения, такие как разведение рук с гантелями или махи руками с гантелями, помогут развить силу в плечах и руках. Гимнастические упражнения, такие как отжимания на брусьях или гимнастическая табуретка, помогут развить силу и гибкость в руках и плечах, что важно для стабильности при стрельбе.

В дополнение к силовым упражнениям, рекомендуется также включить упражнения на развитие гибкости верхних конечностей. Регулярные занятия йогой или пилатесом могут помочь улучшить гибкость плеч, спины и рук, что будет способствовать улучшению техники и координации во время стрельбы. Также полезно включить растяжку мышц после тренировок для предотвращения травм и сохранения гибкости[].

**2.2 Нижняя часть тела**

Упражнения на нижнюю часть тела для стрелков являются важным аспектом тренировки, так как сильные ноги и ягодицы обеспечивают стабильность и силу во время выстрела. Эти упражнения помогают укрепить мышцы ног, ягодиц и коленей, а также улучшают баланс и стабильность в нижней части тела.

Одним из самых эффективных упражнений для нижней части тела является приседание. Приседания развивают силу в ногах, спине и ягодицах. Чтобы выполнить приседание правильно, станьте на ширине плеч, опустите бедра вниз, сгибая колени и одновременно спуская верхнюю часть тела вниз. Сделайте паузу на нижней точке и затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.

Еще одно полезное упражнение для нижней части тела - выпады. Возьмите шаг вперед, согните переднюю ногу в колене и опустите заднюю ногу вниз, касаясь пола. Затем вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой. Это упражнение развивает баланс, силу ног и ягодиц. Выполните по 10-15 повторений на каждую ногу.

Прыжки со скакалкой также являются отличным упражнением для нижней части тела. Возьмите скакалку в руки, поставьте ноги на ширине плеч и начните скакать. Одновременно подпрыгивайте и вращайте волосы скакалки. Это упражнение развивает силу ног, ягодиц и брюшных мышц. Выполняйте его в течение 1-2 минуты.

Пресс - это также важная группа мышц, которую необходимо тренировать для стрелков. Прессовые упражнения помогают укрепить мышцы кора, что улучшает стабильность верхней и нижней части тела во время стрельбы. Одно из самых эффективных упражнений для пресса - подъемы ног в висе на перекладине. Возьмитеся руками за перекладину и поднимайте ноги, согнутые в коленях, к груди. Затем медленно опустите ноги в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз[3].

Важно упомянуть, что тренировка всех групп мышц в нижней части тела необходима для достижения оптимальных результатов. Разнообразие упражнений и их систематическое выполнение позволят достичь сбалансированного развития мышц и повысить эффективность в стрельбе[6].

**2.3 Силовые упражнения**

Для стрелковых вида спорта, таких как стрельба из лука или пневматического ствола, важна не только навыков стрельбы, но и развитие силы и стабильности. Силовые упражнения помогают стрелку укрепить силовую структуру тела, улучшить стойкость и контроль во время выстрела. Некоторые основные силовые упражнения, которые могут быть полезными для стрелков, включают:

Приседания (или выпады): эти упражнения направлены на укрепление ног и ягодицы, что помогает стрелку стабилизировать свою стойку и контролировать движение туловища во время стрельбы.

Жим гантелей (лежа или стоя): упражнения для развития силы и стабильности плечевого пояса и рук, что важно для точности и контроля выстрела.

Разведение гантелей в наклоне или скручивание с гантелями: эти упражнения направлены на развитие мышц верхней части спины и трапециевидных мышц, которые помогают поддерживать правильную позицию тела и устойчивость при стрельбе.

Гиперэкстензия спины на скамье: это упражнение способствует развитию мышц поясницы и спины, что помогает стрелку улучшить стойкость и поддержание правильной формы во время стрельбы.

Планка: одно из наиболее эффективных упражнений для укрепления кора (абдоминально-поясничный комплекс), что важно для стабильности и контроля туловища при стрельбе[7].

Кроме того, важно учесть, что для стрелков также необходима гибкость и хорошая растяжка. Поэтому рекомендуется проводить упражнения, направленные на гибкость, такие как растяжка грудных и плечевых мышц, глубокие приседания и растяжка ног[5].

При составлении тренировочной программы силовых упражнений для стрелков важно учитывать индивидуальные особенности каждого стрелка, его физическую подготовку и цели тренировки. Рекомендуется консультация с тренером или специалистом в этой области для разработки наиболее эффективной программы тренировок[2].

**Заключение**

В заключении можно сказать, что упражнения на все группы мышц помогут развить необходимую силу и выносливость для стрельбы. Регулярная тренировка по данной программе будет полезна в улучшении вашей физической подготовки и результатов в стрельбе. Помните, что перед началом выполнения упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом или спортивным тренером для определения оптимальных нагрузок и режима тренировок.

**Список использованной литературы:**

1. "Подготовка стрелка" - Андрей Лапечкин
2. "Физическая подготовка стрелков" - Владимир Чернышов
3. "Упражнения для стрелков" - Николай Колесников
4. "Комплекс упражнений для силовой подготовки стрелков" - Александр Мельников
5. "Упражнения на растяжку для стрелков" - Анатолий Звонков
6. "Силовые тренировки для стрелков" - Игорь Гришин
7. "Упражнения для развития техники стрельбы стрелков" - Евгений Куликов