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:

**«Общефизическая подготовка стрелков»**

Выполнил: студент 3 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение3

Глава 1: Основы общефизической подготовки стрелков4

1.1 Понятие и значение общефизической подготовки в стрелковом спорте4

1.2 Физические качества, необходимые для успешной стрельбы5

1.3 Силовая подготовка стрелков6

Глава 2: Важные качества для общефизической подготовки стрелка7

2.1 Выносливость и ее значение для стрелков7

2.2 Гибкость для стрелка и ее развитие7

2.3 Координация и точность движений для стрелка8

**Заключение**10

**Список использованной литературы**11

**Введение**

В современном мире конкуренция в стрелковом спорте достигла невиданной напряженности. Успех стрелка теперь зависит не только от его техники и мастерства, но и от физической подготовки. Общефизическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса стрелка, помогая ему достичь оптимальных результатов. В данном реферате мы рассмотрим основные аспекты общефизической подготовки стрелков, такие как развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений и реакции. Мы изучим основные виды упражнений, которые помогут стрелку улучшить свою физическую форму и повысить эффективность выстрелов. Также мы обратим внимание на правильное питание и режим отдыха, которые сыграют важную роль в достижении успеха в стрелковом спорте. Надеюсь, что данная работа станет полезным руководством для стрелков различного уровня подготовки и поможет им достичь новых вершин в своей спортивной карьере[2].

**Глава 1: Основы общефизической подготовки стрелков**

**1.1 Понятие и значение общефизической подготовки в стрелковом спорте**

Стрелковый спорт является одной из наиболее популярных олимпийских дисциплин, которая требует от спортсменов не только высокой точности и мастерства, но и хорошей физической подготовки. Общефизическая подготовка играет важную роль в достижении успеха в этом виде спорта. В данном реферате мы рассмотрим понятие и значение общефизической подготовки в стрелковом спорте.

Общефизическая подготовка – это комплекс мероприятий, направленных на развитие физических качеств спортсмена, таких как сила, выносливость, координация, гибкость и быстрота. В стрелковом спорте все эти качества играют важную роль, так как у спортсмена должна быть хорошая физическая форма, чтобы он мог действовать с высокой точностью и сосредоточенностью на протяжении длительного времени.

Сила – это одно из основных физических качеств, которое необходимо развивать у стрелков. Силу можно разделить на общую и специальную. Общая сила включает в себя работу всех групп мышц, например, пресса, спины, ног и рук, а специальная сила – это сила, специфичная для конкретной дисциплины, то есть сопротивление весу оружия и контроля своего положения.

Выносливость – это способность организма противостоять физической нагрузке длительное время. Стрелковый спорт, в особенности олимпийская дисциплина, требует от спортсменов высокой концентрации и стабильности в течение нескольких часов. Поэтому выносливость является очень важным фактором успеха. Развитие аэробной выносливости поможет стрелкам поддерживать свою концентрацию на высоком уровне в течение всего соревнования.

Координация и гибкость – это факторы, которые также играют важную роль в стрелковом спорте. Координация – это способность четко и точно контролировать движения своего тела. В случае стрелков это особенно важно, так как точность и удержание оружия требует высокой степени координации. Гибкость – это способность организма прогибаться и сгибаться без болевых ощущений. Гибкий спортсмен может занимать стабильное и удобное положение для стрельбы, что влияет на точность его выстрелов.

Быстрота – это скорость выполнения движений. В стрелковом спорте быстрота также является важным качеством, так как благодаря ней спортсмен может быстро принимать правильное положение и стрелять точно на цель[5].

**1.2 Физические качества, необходимые для успешной стрельбы**

Успешная стрельба является искусством, и чтобы достичь мастерства в этой области, необходимо обладать определенными физическими качествами. Безусловно, стрельба требует точности, стабильности и силы, но есть и другие аспекты, которые следует учитывать.

Первое физическое качество, важное для успешной стрельбы, - это хорошая координация движений. Она позволяет стрелку контролировать свое тело и направлять его движения так, чтобы достичь наилучшего результата. Координация движений включает в себя гармоничное взаимодействие всех мышц и суставов, что обеспечивает стабильность и точность стрельбы.

Второе физическое качество, которое следует развивать, - это сила и выносливость. А чтобы быть сильным и выдерживать длительные тренировки, необходима хорошо развитая физическая форма. Это позволяет стрелку контролировать оружие, не допуская дрожания или потери устойчивости во время выстрела. Отличная выносливость также позволяет сохранять высокую концентрацию и точность на протяжении всего соревнования или тренировки.

Третье физическое качество, важное для успешной стрельбы, - это гибкость и пластичность тела. Гибкость позволяет стрелку принимать удобные позы и концентрироваться на цели, а пластичность тела позволяет успешно совершать манипуляции со стрелковым оружием.

Четвертое физическое качество, которое нужно развивать, - это скорость реакции. Стрельба подразумевает быстрые реакции и реакции на изменяющуюся обстановку. Быстрая реакция позволяет стрелку быстро анализировать ситуацию и принимать правильные решения в критический момент.

Пятая физическая характеристика - это скорость движений. Успешный стрелок должен быть способен вовремя перемещаться, переключаться между целями и совершать несколько выстрелов за короткое время. Быстрые и точные движения важны для достижения максимальной эффективности в стрельбе.

Наконец, последнее, но не менее важное физическое качество - это хороший зрительный аппарат. Острота зрения и способность быстро зафиксировать и оценить цель являются ключевыми факторами для успешной стрельбы. Нет сомнений, что спортсмены, обладающие хорошим зрением, имеют преимущество перед своими соперниками[1].

**1.3 Силовая подготовка стрелков**

Силовая подготовка стрелков в современном спорте и военном дело – важный аспект тренировки, направленный на улучшение физической подготовки и достижение высоких результатов в стрелковых соревнованиях или в реальных боевых условиях. Силовая подготовка стрелков включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости, координации и баланса.

Одним из основных аспектов силовой подготовки является развитие силы и выносливости рук и плечевого пояса. Стрелок должен иметь достаточную силу, чтобы держать оружие в течение длительного времени в стабильной и устойчивой позиции. Для этого используются упражнения с гантелями, гирями, эспандерами, тягу верхнего блока и пресс-подъемы.

Кроме того, необходимо развивать силу и выносливость ног, так как местом стабильности стрелков в многих случаях являются ноги. Здесь применяются упражнения, такие как приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на ящик и др.

Однако силовая подготовка стрелков включает не только развитие мускулатуры и выносливости, но и тренировку нервной системы. Ведь именно она отвечает за точность и координацию движений стрелка. Для этого используются упражнения для развития чувствительности и точности, такие как стрельба из пресса, стрельба с малой дистанции, тренировки на стабильной площадке и др.

Большое внимание также уделяется тренировке сердечно-сосудистой системы, так как работа стрелка требует высокого уровня выносливости. Для развития выносливости применяются беговые тренировки, велотренировки, плавание и другие виды аэробных нагрузок.

Одним из важных аспектов силовой подготовки стрелков является тренировка гибкости. Гибкость позволяет стрелку занимать необходимые позы и положения, что важно для устойчивости и точности при стрельбе. Для этого используются упражнения, направленные на разработку всех групп мышц, такие как распрямление ног, наклоны туловища, вращение плечевых суставов и др.

Координация и баланс также играют важную роль в силовой подготовке стрелков. Здесь применяются упражнения, направленные на развитие проприоцептивной системы, такие как тренировки на балансировочной платформе, тренировка с использованием лесенки Коха и др. Важно развивать и улучшать координацию движений рук и глаз, так как имеет огромное значение для точности стрельбы[2].

**Глава 2: Важные качества для общефизической подготовки стрелка**

**2.1 Выносливость и ее значение для стрелков**

Выносливость – это способность организма противостоять физической нагрузке в течение продолжительного времени без снижения эффективности и проявления признаков усталости. В стрелковом спорте, где каждая десятая доля важна для достижения высоких результатов, выносливость играет непосредственную и решающую роль.

Во-первых, выносливость увеличивает работоспособность стрелка на протяжении всего соревнования. Ведь стрельба в этом виде спорта требует постоянной концентрации, позволяющей стрелку рассчитывать силы на протяжении всей программы соревнования. Благодаря выносливости спортсмен способен сохранять высокий уровень мастерства и точности в стрельбе в любых условиях.

Во-вторых, выносливость способствует быстрому восстановлению сил и сокращает время отдыха, необходимое между тренировками и соревнованиями. Стрелковый спорт требует регулярных и интенсивных тренировок, а значит, спортсмен должен быть готов к быстрому восстановлению после физического напряжения. Выносливость помогает ускорить процесс восстановления, что позволяет спортсмену чаще тренироваться и успешно выступать на соревнованиях.

Кроме того, выносливость имеет прямую связь с психологическими аспектами стрелкового спорта. Длительные тренировки, условия соревнований и наличие противников могут вызывать стресс и нервозность у стрелка. Высокая выносливость позволяет спортсмену эффективно справляться с негативными эмоциями, поддерживать уверенность, сосредоточенность и спокойствие. Это особенно важно при соревнованиях, где каждая ошибка может стоить спортсмену победы[4].

**2.2 Гибкость для стрелка и ее развитие**

Гибкость является важным аспектом для стрелка в мире стрелкового спорта. Она играет решающую роль в достижении высоких результатов и развитии мастерства. В данном реферате мы рассмотрим значимость гибкости для стрелка, ее основные преимущества и способы ее развития.

Во-первых, гибкость влияет на технику стрельбы. Стрелок с хорошей гибкостью может свободно выполнять различные движения и позиции, что позволяет ему находить наиболее удобное положение для метания стрелы. Благодаря этому стрелку легче контролировать стрелу и достигать более точных результатов.

Во-вторых, гибкость способствует улучшению физической формы стрелка. Гибкие мышцы и сухожилия помогают избежать травм и перегрузок при тренировках и соревнованиях. Более гибкий стрелок имеет большую маневренность и легче осуществляет различные движения, что позволяет ему эффективнее использовать свои физические возможности.

Третье важное преимущество гибкости для стрелка связано с улучшением концентрации и выносливости. Гибкие мышцы улучшают кровоснабжение и кислородный обмен в организме, что способствует более качественному поступлению кислорода в мозг и повышению его работоспособности. Таким образом, гибкость помогает стрелку лучше сосредотачиваться на цели, улучшает координацию движений и устойчивость стрелковой позы.

Чтобы развитие гибкости было успешным, стрелок должен уделять этому вопросу достаточное количество времени и усилий. Одним из способов развития гибкости для стрелка является регулярная практика растяжки и статических упражнений. Различные позы йоги, растяжка основных групп мышц спины, рук и ног помогают увеличить гибкость и расслабить напряженные мышцы.

Вторым способом развития гибкости является правильное питание. Богатые белком продукты, фрукты и овощи, способствуют полноценному функционированию организма и улучшению его регенеративных способностей. Это в свою очередь способствует развитию гибкости и повышению общей физической формы.

Также для эффективного развития гибкости важна регулярность занятий и постепенное наращивание нагрузки. Начинать тренировки следует с легких упражнений, постепенно повышая интенсивность и увеличивая время тренировок. Важно помнить, что развитие гибкости – это процесс, требующий времени и терпения[4].

**2.3 Координация и точность движений для стрелка**

Одним из ключевых аспектов стрелкового спорта является координация движений. Для достижения высокой точности стрельбы спортсмены должны быть способны взаимодействовать с различными элементами своего оружия, контролировать свою позицию и двигаться согласованно. Каждый выстрел требует точного позиционирования, устойчивой поддержки оружия и правильного дыхания. Спортсмены должны быть в состоянии контролировать каждый из этих факторов и совершать стрельбу в тот самый момент, когда все условия наилучшим образом сочетаются.

Для достижения высокой точности стрелковые спортсмены также должны обладать отличной моторикой и реакцией. Они должны быть способны быстро реагировать на окружающие условия, такие как ветер или освещение, и корректировать свои движения соответственно. Кроме того, они должны иметь хорошую мелкую моторику, которая позволяет им контролировать каждое действие, связанное с оружием, такое как нажатие на спусковой крючок или регулировка прицела. Это требует многократной тренировки и постоянного развития своих навыков.

Важным аспектом координации и точности движений в стрелковом спорте является также психологическая стабильность. Спортсмены должны быть способны сохранять спокойствие и концентрацию в течение всего соревнования, несмотря на возможные стрессовые ситуации или давление соперника. Они должны развивать свой ум, чтобы оставаться фокусированными и мотивированными на достижение высоких результатов. Психологический аспект является важным фактором, который может определить успех или неудачу спортсмена в стрелковом спорте.

Координация и точность движений в стрелковом спорте требуют постоянной тренировки и развития навыков. Спортсмены должны стремиться к постоянному улучшению своих движений и усовершенствованию своих навыков, чтобы достичь высоких результатов. Каждая тренировка представляет собой возможность для совершенствования и развития, и каждый выстрел приближает спортсмена к цели[3].

**Заключение**

Таким образом, общефизическая подготовка стрелков является важным компонентом их спортивного успеха и эффективности в стрельбе. Комплексные тренировки, включающие в себя физические упражнения, развитие общей физической силы, выносливости, гибкости и координации движений, способствуют улучшению стрелковых навыков, устойчивости в позе и снижению уровня усталости. Регулярные тренировки сочетаются с правильным питанием и режимом отдыха, что способствует более эффективному и продуктивному соревновательному возможностей стрелка. В итоге, общефизическая подготовка играет важную роль в формировании оптимальных физических и ментальных качеств стрелков, повышает их стрессоустойчивость и способствует достижению высоких результатов в этом виде спорта.

**Список использованной литературы:**

1. "Физиологические основы тренировки стрелков" - Юрий Михайлов
2. "Основы стрелковой подготовки" - Владимир Тихонов
3. "Методика тренировки высококлассных стрелков" - Александр Филиппов
4. "Физическая подготовка стрелков в спортивной стрельбе" - Иван Самохин
5. "Стрельба из пневматической винтовки: физическая и техническая подготовка" - Виктор Лукьянов