

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детская юношеская спортивная школа №1**

**Беседа с обучающимися в ДЮСШ на отделении пулевой стрельбы
о пулевой стрельбе как виде стрелкового спорта**

Автор: Толстомятенко В.Ф

тренер-преподаватель ДЮСШ№1

г.Константиновск 2017г.

Цель беседы: формирование у обучающихся знаний о пулевой стрельбе.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с пулевой стрельбой в спорте.
2. Рассказать о истории развития пулевой стрельбы в мире , применяемое оружие, требования к спортсменам, выполняемые упражнения.
3. Развивать познавательную деятельность подростков.

СОДЕРЖАНИЕ БЕСЕДЫ

Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XVI века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Первые соревнования в пулевой стрельбе из нарезного оружия состоялись в 1824 году в Швейцарии. В XIX в. соревнования в стрельбе из винтовок и пистолетов стали проводиться также во Франции, Бельгии, Германии, Италии, Греции и других европейских странах, а затем пулевая стрельба стала развиваться и в США.

Первый чемпионат мира по пулевой стрельбе был проведен в Лионе, Франция, в 1897 году, в котором участвовали винтовочники из пяти стран Европы.

Только в 1907 году был создан Международный союз национальных стрелковых федераций и ассоциаций. В учредительном съезде, проходившем в Цюрихе, участвовали представители восьми стран - Австрии, Аргентины, Бельгии, Греции, Италии, Нидерландов, Франции и Швейцарии.

В 1921 году его преобразовали в Международный стрелковый союз. В 1947 по инициативе 13 стран-организаторов Союз был возрожден под названием Международный союз стрелкового спорта УИТ.

Программа чемпионатов мира расширялась постепенно, по мере появления новых образцов спортивного оружия и его совершенствования. В отличие от программ олимпийских турниров, которые проводили, как правило, военные ведомства стран-организаторов, формулы чемпионатов подчинялись международным правилам и регламентировались гораздо строже.

В 1998 УИТ, был переименован в Международную федерацию стрелкового спорта ИССФ. Одновременно был утвержден "перечень ИССФ" - 15 мужских и 7 женских упражнений, рекомендованных к проведению на чемпионатах мира и Европы. Помимо вышеназванных олимпийских дисциплин, в него входят стрельба из крупнокалиберных винтовок, отдельные пистолетные упражнения и т. д.

В России первый чемпионат по пулевой стрельбе состоялся в 1898 году в Хабаровске, в нем приняли участие 130 стрелков из винтовки. Вскоре после этого во многих городах появились спортивные тир и клубы любителей стрельбы, стали проводиться турниры и соревнования. Довольно успешно выступила российская команда на Олимпиаде в Стокгольме в 1912 году в стрельбе из пистолета, заняв второе место.

После 1917 года стрелковый спорт стал одним из приоритетных направлений в системе Всеобуча. В его кружках выросли первые отечественные чемпионы, заложившие основы советской школы стрелкового спорта.

Успешные выступления на международных состязаниях в 1930-е годы позволили на равных конкурировать с сильнейшими стрелками мира.

Крупным успехом советских стрелков стало выступление на XIV Олимпиаде в Хельсинки в 1952 году. Первым олимпийским чемпионом стал Анатолий Богданов, победивший в труднейшем стрелковом "марафоне" - произвольном стандарте 3 по 40. Таким же успешным было и выступление на следующей Олимпиаде в Мельбурне в 1956 году.

В 1991 году был основан Стрелковый союз России. Впервые выступая самостоятельной командой на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году, российские стрелки завоевали 3 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали. Олимпийскими чемпионами стали Ольга Клочнева, пневматический пистолет, Борис Кокорев, пистолет, и Артем Хаджибеков, пневматическая винтовка.

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) винтовок и пистолетов пуль. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость. Одноразовая потеря в весе у отдельных стрелков, в зависимости от выполняемого на соревнованиях стрелкового упражнения, в среднем составляет 2 - 3 кг. В отличие от большинства других видов спорта, меткая спортивная стрельба является искусством, которым может овладеть любой человек, вне зависимости от его возраста и физических данных, но, с

затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное — на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Стрельба из винтовок и пистолетов развивает качества, необходимые для гармоничного развития человека: волю и трудолюбие, настойчивость и выдержку самообладание и дисциплинированность, внимательность и аккуратность, хладнокровие, глазомер, волю к победе, причем к победе над самим собой. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Спортсмен должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Спортсмен во время стрельбы входит в такое состояние, когда забывает обо всем, стреляет и все. В течение нескольких часов стрелок находится на рубеже. Это огромное психологическое и физическое испытание.

Стрельба - это чисто индивидуальный вид спорта, спортсмен борется только сам с собой. А шестьдесят выстрелов на соревнованиях — это шестьдесят стартов и финишей, после которых почти нет времени на

рефлексию. В этом виде спорта побеждает тот, кто лучше своих соперников контролирует свои действия в стрессовой обстановке соревнования. Именно поэтому спортивная стрельба является таким видом человеческой деятельности, где нет предела совершенству.

В пулевой стрельбе упражнения выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики. К физическим способностям спортсмена предъявляются специфические требования. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как силовая выносливость, статическая силовая выносливость, быстрота, ловкость, координированность, статическое равновесие, произвольное мышечное расслабление. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

При занятии пулевой стрельбой у обучающихся развиваются следующие качества: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

Психологическая активность тесно связана с вниманием. Внимание конкретно и не может быть направлено на большое количество объектов одновременно. Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и, в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела, внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. У стрелков существует такое понятие, как "отметка выстрела"- запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому

виду памяти относится так называемая "мышечная память", которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями.

Пулевая стрельба развивает ассоциативное мышление. Так, вместо того чтобы каждый раз говорить: "Положение тела стрелка с оружием по отношению к точке или району прицеливания", используют понятие "изготовка". Понятия обычно выражаются терминами, которые не должны вызывать никаких побочных толкований в мышлении стрелка.

Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Мальчики приобретают навыки обращения с оружием, ведь они будущие охотники и воины. Во время занятий и соревнований у обучающихся воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы.

Пулевая стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

В России для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры -- порядковый номер этого упражнения в

национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе. Типы упражнений:

ВП -- пневматическая винтовка,

МВ -- малокалиберная винтовка,

АВ -- стандартная крупнокалиберная винтовка,

ПВ -- произвольная крупнокалиберная винтовка,

ПП -- пневматический пистолет,

МП -- малокалиберный пистолет,

РП -- револьвер-пистолет центрального боя.

Пневматическая винтовка:

· Упражнения ВП-1 (мужчины, женщины): стрельба с опорой о стол, 20 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). Время на выполнение не ограничено . (Олимпийской дисциплиной не является)

· Упражнения ВП-2 (мужчины, женщины): стрельба стоя, 20 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). Время на выполнение не ограничено . (Олимпийской дисциплиной не является)

· Упражнения ВП-4 (мужчины, женщины): стрельба стоя, 40 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение даётся 2 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения -- 50 минут.

· Упражнение ВП-6 (мужчины): стрельба стоя, 60 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8. На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество

пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

Пневматический пистолет:

· Упражнение ПП-1: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 20 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. (Олимпийской дисциплиной не является)

· Упражнение ПП-2: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 40 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут.

· Упражнение ПП-3: дистанция 10 метров, мишень № 9. 60 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену, как к личности. Он должен обладать высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях. достаточными волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений.

Литература:

1. *Юрьев, А. А.* Пулевая спортивная стрельба. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — 383 с.
2. *Вайнштейн, Л. М.* Психология в пулевой стрельбе. — М.: ДОСААФ, 1960.
3. *Иткис, М. А.* Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982.