

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий стендовой стрельбой. В своей работе ему следует руководствоваться следующими педагогическими принципами:

- сознательности – спортсмен осознано, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны, если в планах органично объединить задачи, отражающие специфику стендовой стрельбы и наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности в реализации его возможностей;
- освоение приемов самоконтроля и саморегуляции;
- овладение спортсменами умением управлять психическим состоянием в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является *воспитание моральных сторон личности* спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки,

самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. *Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.*

Волевая подготовка – необходимая составляющая физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, во имя чего и как проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Ученики тренеров, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

– осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; – постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);

– использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);

– понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании;

– создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;

- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к стендовой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятия, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований и иных жизненных ситуаций;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным

воздействиям внутренних и внешних факторов;

- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является *достижение состояния готовности к соревнованиям*, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, *главными* соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений; используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стеновиков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить ученика к тому этапу его спортивной деятельности, когда спортсмен высокой квалификации может *самостоятельно* оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, *исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.*

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. По возможности следует привлекать специалистов-психологов к проведению таких занятий со спортсменами групп спортивного совершенствования (третий год обучения) и высшего спортивного мастерства.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности. Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции: 1. словесные воздействия: – переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;

– переключение мыслей и внимания на образы и явления,

вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

– самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

– самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

– задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;

– регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

– последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

– чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

– успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. словесные воздействия:

– концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

– настройка на использование своих технических и физических возможностей;

– создание представлений о преимуществах над соперниками;

– мысли о высокой ответственности за результат выступления;

– самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

– использование «тонизирующих» движений;

– регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

– использование элементов разминки;

– возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является *сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.*

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе

соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. *Помощь специалиста-психолога весьма желательна.*

Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко и в спорте. Тактика в стендовой стрельбе имеет свою специфику, определяемую отсутствием конкретного противника. Основными «соперниками» стендовика-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном упражнении. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые спортсмен использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности спортсмена организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных

на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стендовик во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды или своего психофизического состояния, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных действий и упражнения в целом, экипировка с учетом погоды и возможного ее изменения. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стендах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- сбои, задержки подачи мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговоров;
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;

– вмешательство судьи. *Субъективные факторы*, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- нарушение согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания

основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором

строится спортивно-тактическое мастерство, – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются в повседневных заботах и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов. Часто

применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах стендовиков;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стендового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение

вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Изучение правил соревнований и судейская практика

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Одно из действующих правил соревнований по стендовой стрельбе гласит: *«Все участники соревнований (стрелки, руководители и тренеры) обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования»*. Это положение российских правил соревнований полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта при необходимости каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр вносит изменения и дополнения в правила соревнований. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым Союзом России и в российские правила. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений и знать их.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка на стенде, стрелковой площадке, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию правил допускает нарушения. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих правил дает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, и беспристрастности.

Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний правил рекомендуется значительную часть контрольных стрельб проводить в режиме соревнований. Стрелки, разделенные на группы, поочередно выполняют обязанности судей на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении правил поведения в местах проведения стрельб и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, сколь недопустимо и опасно их несоблюдение. *Стендовая стрельба – спорт повышенного риска.* По окончании изучения мер безопасности следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструктажа по правилам поведения на стендах и стрелковых площадках и мерам безопасности при обращении с оружием». Начинаящий спортсмен должен сознательно взять на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодическое повторение и закрепление этих знаний, важнейших для стрелков, необходимы в группах всех этапов подготовки. В начале *каждого* учебного года нужно проводить занятие-проверку знаний учащихся мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров-преподавателей и обучаемых.

Изучение правил соревнований следует начинать с Общих положений, а затем правил выполнения упражнения, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить правила по всем упражнениям.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту». В дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы для судейства на ответственных соревнованиях в качестве боковых судей.

Отдельные разделы правил БЕЗОПАСНОСТИ

Все стрелки, руководители команд и официальные лица (судьи) должны знать правила по стендовой стрельбе и гарантировать их соблюдение.

Безопасность стрелков, персонала стрелковых площадок и зрителей требует непрерывного и пристального внимания к обращению с оружием и осторожности при передвижении по стендовой площадке. Самодисциплина

должна соблюдаться всеми без исключения. Там, где такая дисциплина отсутствует, стрелки и представители обязаны содействовать ее восстановлению.

Никто, кроме старшего судьи, заместителя главного судьи или члена Жюри, не может без разрешения стрелка брать в руки его стрелковое снаряжение, включая ружье. Если это делается, то только в присутствии стрелка и с его разрешения.

Ружья можно заряжать только на стрелковом месте и только после команды «Старт».

После последнего выстрела стрелок, не покидая стрелкового места, должен убедиться в том, что в патроннике или магазине его ружья нет патронов.

Запрещается брать ружье в руки, когда сотрудники стенда находятся в зоне огня.

Стрельба должна быть немедленно прекращена после команды «Стоп». Все стрелки должны разрядить ружья и привести их в безопасное положение. Стрельба может быть возобновлена только после подачи соответствующей команды или сигнала.

Любой стрелок, заряжающий ружье после команды «Стоп» без разрешения старшего судьи, может быть дисквалифицирован.

Стрелкам и другим лицам, находящимся в непосредственной близости к линии огня, настоятельно рекомендуется носить ушные вкладыши, наушники или аналогичные приспособления, защищающие слух. *Запрещается* применять любые средства защиты слуха с вмонтированными в них радиоприемными устройствами.

Всем стрелкам настоятельно рекомендуется носить стрелковые очки с небьющимися стеклами или аналогичные приспособления, защищающие глаза.

Оружие, одежда

Могут использоваться все виды гладкоствольных ружей, включая полуавтоматические, но не более 12-го калибра. Ружья менее 12-го калибра разрешаются.

Погонные ремни или аналогичные ремешки на ружьях запрещены.

Магазинные ружья должны иметь блокировку, исключающую вкладывание в магазин более одного патрона.

Стрелок обязан входить на стрелковую площадку опрятно одетым в соответствии с официальной обстановкой соревнований.

На стрелковых площадках разрешается ношение спортивных тренировочных костюмов, шортов, у которых низ штанины находится не выше 15 см от центра коленной чашечки. Не разрешается выходить на стрелковые площадки в рубашках и майках без рукавов.

Разрешаются боковые шоры шириной не более 40 мм, закрепленные на шляпе, кепке, стрелковых очках, или на головной ленте (полоске). Эти шоры

не должны выступать вперед за линию, проходящую по центру лба.

Все стрелки, участвующие в официальных пристрелках и соревнованиях, должны носить стартовые номера на спине выше талии. Без стартового номера стрелок не может начинать или продолжать выступление на соревнованиях.

На каждом соревновании должна проводиться проверка патронов, ружей и

одежды. Жюри имеет право проверять каждый отдельный предмет снаряжения стрелка, включая одежду.

Парадная форма участника соревнований не должна иметь никакой коммерческой рекламы. Коммерческие наклейки (нашивки и т.п.) на оружии, шапках, спортивной одежде для тренировок и соревнований или на стартовом номере разрешаются только в соответствии с правилами Допуска МФСС (см. раздел 4 официальных правил и инструкций).

Судьи

Старшему судье должны помогать два помощника (боковые судьи), которые обычно назначаются заместителем главного судьи поочередно из числа стрелков, закончивших предыдущую серию на этой площадке. Боковые судьи могут назначаться главной судейской коллегией.

Все стрелки должны выполнять функции боковых судей, если они назначаются.

Если стрелок, назначенный боковым судьей, уклонился без уважительной причины от выполнения этой роли и не обеспечил себе равноценной замены, то за каждый такой отказ он должен быть оштрафован вычитанием одной мишени из окончательного результата данной серии. За повторяющиеся отказы стрелок может быть дисквалифицирован. Основная обязанность бокового судьи – внимательно следить за полетом каждой мишени и немедленно после выстрела давать сигнал, если он считает, что был промах. Он должен внимательно следить, не была ли мишень рваной до того, как по ней был произведен выстрел.

Боковые судьи располагаются по одному с каждой стороны площадки так, чтобы им была видна вся зона стрельбы. Мишень, объявленная старшим судьей «неправильной», всегда должна быть повторена независимо от того, стрелял по ней стрелок или нет.

Старший судья всегда должен принимать окончательные решения самостоятельно. Если кто-либо из боковых судей с ним не согласен, то он должен поднять руку или каким-либо образом привлечь внимание старшего судьи.

В сомнительных случаях старший судья должен проконсультироваться с боковыми судьями перед принятием окончательного решения.

Старший судья и боковые судьи отвечают за соблюдение мер безопасности и за проведение соревнований в соответствии с правилами.

Правила поведения стрелков

Стрелок обязан своевременно прибыть готовым к стрельбе на соответствующую площадку со всем необходимым снаряжением. Если стрелок отсутствует на стрелковом месте после того, как его вызвали для стрельбы, старший судья должен три раза в течение одной минуты громко назвать его фамилию и номер. Если стрелок не появился после трехкратного вызова, старший судья должен громко объявить его «отсутствующим». С того момента, когда стрелок объявлен отсутствующим, ему не разрешено присоединяться к своей группе, и стрельба должна начаться без него.

Стрелок, объявленный «отсутствующим», должен явиться к заместителю главного судьи до того, как закончится серия, на которую он опоздал, что бы получить разрешение на выполнение пропущенной серии. Если стрелок не сделал этого, он должен быть дисквалифицирован (исключен из соревнований).

Заместитель главного судьи назначает время и площадку для стрельбы пропущенной серии. Стрелок при этом должен быть оштрафован вычитанием трех мишеней из результата данной серии.

Если стрелок опоздал на соревнования и может подтвердить объективную причину опоздания, решением главного судьи ему предоставляется возможность начать стрельбу по полной программе. В этом случае главный судья будет решать, когда и где он будет стрелять без штрафа за опоздание.

Если стрелок пользуется ружьями или патронами, которые не соответствуют требованиям правил, то все мишени, отстреленные из этих ружей и этими патронами, засчитываются как промахи. Если Жюри установит, что стрелок совершил это нарушение умышленно, то оно может исключить его из соревнований. Однако, если Жюри определит, что стрелок не мог заранее знать об этом нарушении и, допустив его он не получил существенного преимущества, то Жюри может оставить это нарушение без последствий.

Если стрелок покинул свою группу по причине, признанной старшим судьей неуважительной, то все оставшиеся мишени этой серии должны быть засчитаны как промахи.

Нарушения и наказания

За умышленные или неумышленные нарушения правил и неспортивное поведение стрелок может быть предупрежден, оштрафован или исключен из соревнований.

Нарушения правил соревнований следующие: – «открытые» (явные):

- нарушение требований к одежде;
- необоснованные прерывания стрельбы;
- тренерские указания во время соревнований;
- неразрешенное нахождение в зоне соревнований;

- неспортивное поведение;
- умышленное уклонение от соблюдения правил;
- любой другой инцидент; – «технические» (незначительные):
- заступ за границу стрелкового места (положение ног);
- превышение лимита времени на выстрел; -несоответствие правилам соревнований исходного положения стрелка (в упражнении Скит);
- открывание ружья стрелком между двумя одиночными выстрелами в упражнении Скит, кроме 8-го места,;
- поводка или прицеливание ружьем в «медленно» или «быстро» выпущенную мишень без стрельбы.

Стрелок и тренер, допустившие одно из этих нарушений первый раз, получают Предупреждение – показ **желтой карточки** с занесением в протокол результатов стрельбы.

Предупреждение выносится первый раз, чтобы стрелок, тренер или представитель команды могли исправить допущенную ошибку. Если допущенная ошибка не исправлена в течение данной серии, то должно быть наложено наказание: **«Вычитание»** или **«Дисквалификация»**.

При повторном нарушении Правил тренером или представителем команды Жюри должно официально потребовать удаления нарушителя со стрелковой площадки до окончания серии, а на стрелка может быть наложено наказание **«Вычитание»** или **«Дисквалификация»**.

Вычитание мишени должно выполняться за повторное или последующие нарушения в данной серии. Любое нарушение должно отмечаться в протоколе стрельбы Старшим судьей до поступления в Секретариат. Стрелок должен быть проинформирован Старшим судьей за такие вычитания мишеней.

«Вычитание» мишени» (зеленая карточка) производится из результата той серии, при выполнении которой произошло нарушение. Вычитание одной мишени должно производиться за:

- создание помехи другому стрелку в неспортивной манере,
- отказ от работы боковым судьей или необеспечение равноценной замены,
- преднамеренно ложную информацию, которую дает стрелок по поводу случившегося нарушения.

Дисквалификация (красная карточка) может быть наложена решением Жюри, единогласным или большинства членов Жюри. Дисквалификация стрелка (или лишение права нахождения в пределах стрелковой площадки представителю команды или тренеру) может быть вынесено за:

- серьезные нарушения безопасности или Правил безопасности;
- опасное обращение с оружием (повторяющиеся случайные выстрелы могут служить для этого основанием);
- зарядание ружья после команды СТОП;
- повторяющиеся нарушения, за которые были предупреждения или

вычитание мишени;

- умышленное использование патронов, не соответствующих Правилам, для получения преимущества;
- умышленное оскорбление любой команды, другого стрелка или официальных лиц площадки;
- повторяющиеся отказы выполнять обязанности бокового судьи;
- преднамеренный отказ стрелять пропущенную серию;
- сознательное представление ложной информации или скрывание важных фактов;
- преднамеренное скрывание нарушений Правил.

В случае скрытого нарушения правил, когда ошибка совершается умышленно, дисквалификация должна последовать *немедленно*.

Карточки «Предупреждение», «Вычитание», «Дисквалификация» имеют размеры приблизительно 70x100 мм с напечатанными словами «Предупреждение», «Вычитание», «Дисквалификация». Показ карточки стрелку должен сопровождаться командой «Предупреждение», «Вычитание», «Дисквалификация» в манере, не оставляющей сомнения в принятом наказании.

Порядок выполнения упражнений

Стрелок должен стоять обеими ступнями в пределах стрелкового места. Если стрелок готов к стрельбе, он должен сделать следующее:

- в **упражнении Трап** – вставить приклад ружья к плечу и четко и громко дать команду «Дай», после чего должна быть сразу выпущена мишень; допустимая задержка не должна превышать реакцию человека на нажатие кнопки при ручном пуске;

- в **упражнении Дубль Трап** – вставить приклад ружья к плечу и четко и громко дать команду «Дай», после чего должен быть выпущен дублет в неопределенный период времени от нуля до 1-й секунды;

- в **упражнении Скит** – дать команду «Дай», после чего должна быть выпущена мишень или дублет в неопределенный период времени от нуля до 3-х секунд; во время изготовления к выстрелу стрелок должен стоять внутри стрелкового места, удерживая ружье двумя руками так, чтобы приклад касался туловища и закрывал или касался маркерной ленты. Если положение ружья не соответствует правилам, то старший судья должен дать команду «Стоп» и объявить стрелку «Предупреждение» с занесением в протокол стрельбы.

Если мишень или дублет не выпущены в определенный период времени, то стрелок может отказаться от них, изменив положение изготовления.

Переход на следующее стрелковое место производится:

в **упражнениях Трап и Дубль Трап**- стрелок может покинуть свое стрелковое место (с 1-го по 4-е место) только после того, как стрелок справа стрелял по правильной мишени (дублету) и был объявлен результат. После

стрельбы на 5-м месте он должен немедленно перейти на 1-е с открытым и разряженным ружьем, не мешая стрелкам и судьям площадки;

в упражнении **Скит** – переход на следующее место осуществляется после того, как все стрелки группы закончат стрельбу на данном номере, по команде старшего судьи. На стрелковом месте стрелки последовательно сменяют друг друга после того, как они отстреляют одиночные мишени и дублеты.

Стрельба должна проводиться в течение времени, определяемого правилами:

в упражнениях **Трап и Дубль Трап** - стрелок должен занять стрелковое место, зарядить ружье, подать команду на подачу мишени или дублета в течение 10 секунд после того, как стрелок слева выстрелил по правильной мишени или дублету или после команды «Старт»;

в упражнении **Скит** – после команды «Старт» или после того, как предыдущий стрелок покинул стрелковое место, стрелок должен зарядить ружье, принять изготовку и подать команду на подачу мишени или дублета в течение 15 секунд; интервал стрельбы между одиночными мишенями или между одиночной и дублетом или дублетами не должен превышать 10 секунд.

При нарушении лимита времени в первый раз стрелку объявляется «предупреждение», а при повторных нарушениях в данной серии он штрафует одной мишенью за каждое следующее нарушение.

Прицеливание (разминка) на площадках

Прицеливание разрешается только с разрешения судьи и только на стрелковом месте или месте, специально отведенном для этого.

Поводка с закрытым, но не заряженным ружьем может выполняться при смене групп перед серией:

в упражнениях **Трап и Дубль Трап** – только на стрелковых местах и с разрешения старшего судьи;

в упражнении **Скит** - только на стрелковых местах 1, 2 и 3 с разрешения старшего судьи; стрелкам не разрешается заходить далее 3-го стрелкового места до начала серии.

После команды старшего судьи «Старт» только на 1-ом и 8-ом местах стрелок может поднимать ружье к плечу и прицеливаться в течение

нескольких секунд при стрельбе по одиночной мишени или дублету. На 8-ом месте стрелок может делать это дважды.

Перед вызовом мишени стрелок должен вернуться в положение готовности.

Настройка полетов мишеней

Стрелковые площадки для соревнований должны быть настроены в соответствии с Правилами соревнований.

Упражнение Трап.

Дальность заброса мишеней 76 м +/- 1 м. Углы и высоты траекторий полета мишеней устанавливаются по таблицам настройки I-IX.

Рекомендуемые варианты настройки машинок представлены в таблицах 24-25.

Таблица
24

Рекомендуемые варианты настройки машинок для упражнения ТРАП

Варианты настройки машинок	1-й день	2-й день	3-й день
<i>Соревнования проводятся в два дня</i>			
(75+50)	75 мишеней	50 мишеней	
3 площадки	3 разные схемы настройки	Одна схема на всех площадках, но отличная от 1-го дня	
4 площадки	Одна схема настройки на всех площадках	Одна схема на площадках 1 и 3, другая схема на площадках 2 и 4, но отличные от 1-го дня.	
(50+75)	50 мишеней	75 мишеней	
3 площадки	Одна схема настройки на всех площадках	3 разные схемы настройки, отличные от первого дня	
4 площадки	Одна схема настройки на площадках 1 и 3, другая схема настройки на площадках 2 и 4	Одна схема настройки на всех площадках, отличная от первого дня	
<i>Соревнования проводятся в три дня</i>			
(50+50+25)	50 мишеней	50 мишеней	25 мишеней
3 площадки	Одна схема настройки на всех площадках	3 разные схемы настройки, отличные от первого дня	
4 площадки	4 разные схемы настройки		Одна схема настройки на всех площадках,
			отличная от первого дня
или (50+25+50)	50 мишеней	25 мишеней	50 мишеней
3 площадки	3 разные схемы настройки	Одна схема настройки на всех площадках, отличная от первого дня	

4 площадки	Одна схема настройки на площадках 1 и 3, другая схема - на площадках 2 и 4	Одна схема настройки на всех площадках, отличная от первого дня	Одна схема настройки на площадках 1 и 3, другая схема - на площадках 2 и 4
или (25+50+50)	25 мишеней	50 мишеней	50 мишеней
3 площадки	3 разные схемы настройки	Одна схема настройки на всех площадках, отличная от первого дня	
4 площадки	Одна схема настройки на всех площадках	Одна схема настройки на площадках 1 и 3, другая схема на площадках 2 и 4, отличные от первого дня	Одна схема настройки на площадках 1 и 3, другая схема на площадках 2 и 4, отличные от первых двух дней
<i>Соревнования в 2 или 3 дня</i>			
5 площадок	5 разных схем настройки		

Порядок настройки машинок. Каждая машинка должна настраиваться следующим образом:

устанавливается нулевое положение по направлению (строго прямо);

измеряется высота полета мишени в 10 м от переднего края крыши траншеи,

регулируются натяжение пружины и высота для получения требуемого возвышения и дальности заброса мишени;

устанавливается требуемый угол, который измеряется на крыше траншеи от центра каждой машинки.

Упражнение ДУБЛЬ-ТРАП.

Дальность заброса мишеней 55 м +/- 1 м.

Машинки должны настраиваться ежедневно перед началом соревнований в соответствии со схемами, приведенными в таблице 25.

Таблица

25 Схемы настройки машинок для упражнения ДУБЛЬ-ТРАП

Схема	Машинка №	Угол (в градусах)	Высота траектории в 10 м (+/- 0,1 м)	Дальность полета
А	7 (1)	Максимум 5 влево	3,0 м	55 м +/- 1 м (от края крыши траншеи)
	8 (2)	0 (+/- 0,5)	3,5 м	
В	8 (2)	0 (+/- 0,5)	3,5 м	

	9 (3)	Максимум 5 вправо	3,0 м
С	7 (1)	Максимум 5 влево	3,0 м
	9 (3)	Максимум 5 вправо	3,0 м

Упражнение СКИТ.

Правильно запущенные мишени должны пролетать через кольцо диаметром 0,9 м +/- 0,05 м, центр которого расположен на высоте 4,60 м +/- 0,05 м над точкой пересечения траекторий мишеней.

В безветренную погоду мишень должна пролетать не менее 65 м и не более 67 м, измеряя расстояния от лицевых сторон будок.

Границы стрельбы мест с 1-го по 7-е располагаются на расстоянии 40,30 м +/- 0,1 м от лицевой стороны каждой будки. Для места 8 граница стрельбы определяется точкой пересечения траекторий полета мишеней и вертикальной плоскостью, проходящей через середины мест 4 и 8. На линии полета мишеней для обозначения границ стрельбы должны быть установлены соответствующие маркеры (шесты) на расстоянии 40,30 м +/- 0,1 м от низкой и высокой будок. Указатели дальности должны быть установлены на расстояниях 65 м и 67 м для обозначения дистанции полета правильной мишени.

Порядок настройки полетов

1. Настраивается полет мишени с высокой будки, чтобы она пролетала в верхней части кольца.
2. Устанавливается дальность полета мишени 65-67 м, отпуская или натягивая пружину.
3. Настраивается полет мишени с низкой будки, чтобы она пролетала в нижней части кольца.
4. Устанавливается дальность полета мишени 65-67 м, отпуская или натягивая пружину. (Время полета от лицевой стены до контрольного шеста при дальности полета мишени 65-67 м составляет 1,62 - 1,65 сек.)
5. Проверяется одновременная сходимость мишеней в центре круга

Показ полетов мишеней

После того, как машинки настроены и приняты Жюри, из каждой машинки последовательно должно быть выпущено по одной пробной мишени. Эти пробные мишени могут наблюдать стрелки.

Ежедневно проводится показ полетов мишеней:

- в упражнении **Трап** – перед первой серией группе стрелков на каждой площадке по одной мишени из каждой машинки;
- в упражнении **Дубль Трап** – каждой группе дублет перед началом серии;
- в упражнении **Скит** – перед первой серией группе стрелков на каждой площадке по одной мишени из каждой будки;

Если серия была остановлена более, чем на пять минут из-за технической неисправности, а не по вине стрелка, то прежде, чем продолжить стрельбу, стрелкам должны показать:

- в упражнении Трап – по одной мишени из каждой машинки той группы, на которой случилась неисправность;

- в упражнении Дубль Трап – один дублет;

- в упражнении Скит – по одной мишени из каждой будки.

Всем стрелкам, тренерам и официальным лицам команд запрещено входить в помещение траншеи после того, как Жюри проверило и утвердило настройку машинок.

Оценка результатов выстрела

Окончательные решения, касающиеся оценок: «поражена», «промах», «неправильная мишень» или «нет мишени», возлагаются на старшего судью.

Мишень считается пораженной, если она была запущена в соответствии с правилами по команде стрелка и от нее отделился хотя бы один видимый осколок.

Мишень объявляется промахом:

в упражнении Трап:

- не поражена во время полета;

- только «пылила» и от нее не отделился видимый осколок;

- стрелок не стрелял по правильной мишени, выпущенной по его команде;

- после неисправности патрона или ружья стрелок открыл ружье или коснулся предохранителя до того, как старший судья проверил его ружье;

- произошла третья или последующие неисправности ружья или патрона у стрелка в одной серии;

- первый выстрел – промах и стрелок не смог сделать второго выстрела, так как забыл зарядить второй патрон или снять ограничитель подачи патронов в магазине полуавтоматического ружья, или ружье встало на предохранитель от отдачи после первого выстрела;

- стрелок не выстрелил потому, что не снял ружье с предохранителя, или забыл его зарядить, или недостаточно нажал на спусковой крючок; нарушен лимит времени, и стрелок уже имел предупреждение в этой серии;

- стрелком нарушено положение ног, и он уже имел предупреждение за это в данной серии.

в упражнении Дубль Трап:

- не поражена во время полета;

- только «пылила», но не было видимого осколка;

- стрелок отказался стрелять по правильному дублету без очевидной причины, в этом случае обе мишени объявляются ПРОМАХАМИ;

- после неисправности ружья или патрона на первом выстреле стрелок открыл ружье или коснулся предохранителя до того, как старший судья проверил его ружье, дублет объявляется – «промах» – «промах»;

- после неисправности ружья или патрона стрелок не смог произвести второй выстрел и открыл ружье или коснулся предохранителя до того, как старший судья проверил ружье, первая мишень по результату выстрела, а вторая – «промах»;

- после третьей (3) или последующей неисправности ружья или патрона в одной серии на первом выстреле и стрелок не смог сделать второй выстрел, то дублет объявляется «промах» – «промах»;

- стрелок не сделал выстрела по второй мишени, так как ружье встало на предохранитель от отдачи первого выстрела или по другой причине, зависящей от стрелка; в этом случае первый выстрел засчитывается по фактическому результату, а вторая мишень – «промах»;

- произошел случайный выстрел после вызова дублета, но до появления мишеней, и стрелок сделал второй выстрел. Первая мишень объявляется «промах», а вторая – по результату выстрела;

- произошел случайный выстрел после вызова дублета, но до появления мишеней, и стрелок не сделал второй выстрел. Первая мишень объявляется «промах», дублет повторяется только для определения результата второго выстрела;

- произошел второй или последующие случайные выстрелы в одной серии, дублет объявляется «промах» – «промах»;

- стрелок не сделал выстрела по второй мишени без видимой причины, то первая мишень засчитывается по результату выстрела, а вторая – «промах»;

- после первого выстрела на втором произошла неисправность ружья или патрона, то первый выстрел засчитывается по результату выстрела и дублет повторяется только для определения результата второго выстрела.

В упражнении СКИТ:

- не поражена в зоне поражения;

- поражена за пределами зоны поражения;

- только «пылила», но от нее не отделился видимый осколок;

- стрелок не стрелял правильную мишень, которую он вызвал; -

стрелок не смог выстрелить, потому что не снял ружье с предохранителя, забыл зарядить ружье или недостаточно нажал спусковой

крючок ружья;

- после неисправности ружья или патрона, стрелок открыл ружье или коснулся предохранителя прежде, чем старший судья проверил его ружье;

- произошла третья или последующая неисправность ружья или патрона в серии;

- исходная позиция стрелка не соответствует положению готовности и стрелок уже имел предупреждение в данной серии;

- нарушен лимит времени и стрелок уже имел предупреждение в этой серии;

- произошел непреднамеренный выстрел по одиночной мишени после команды стрелка, но до появления мишени;

- нарушено положение ног и стрелок уже имел предупреждение в этой

серии;

- если промах по первой мишени, а на второй случилась неисправность ружья или патрона, то первая мишень объявляется «промах» и дублет повторяется для определения результата второго выстрела. Если первая поражена, то результат засчитывается и дублет повторяется для определения результата второго выстрела.

- мишени в дублете должны быть объявлены «промах» – «промах» если:

стрелок вызвал дублет и не стрелял по какой-либо причине по вине стрелка;

- стрелок стрелял мишени в обратном порядке;

- у стрелка промах по первой мишени, а на второй случилась третья неисправность ружья или патрона;

- у стрелка промах по первой мишени и этим выстрелом случайно разбивает вторую. Первая мишень объявляется «промах» и дублет повторяется для определения результата второго выстрела. Стрелку разрешаются две (2) попытки на любом стрелковом месте в одной серии. На третий раз результат стрельбы объявляется «промах» – «промах»;

- если произошел непреднамеренный выстрел после команды стрелка, но до появления мишеней, то первая мишень объявляется «промах» и дублет повторяется для определения результата второго выстрела. Стрелок должен стрелять в обе мишени повторного дублета;

- для второго или последующего непреднамеренного выстрела в одной серии обе мишени объявляются «промах» – «промах»;

- третий раз в серии ружье «сдвоило» по одиночной мишени, результат – «промах»;

- третий раз в серии ружье «сдвоило» по дуплету, результат – «промах» – «промах»;

- третий раз на одном стрелковом месте мишени дуплета поражены одним выстрелом, первая мишень - поражена, а вторая – «промах».

Правильная, неправильная мишень (дублет)

Правильной мишенью является любая целая мишень, выпущенная по команде стрелка в соответствии с правилами.

Неправильной считается мишень, которая не соответствует правилам.

Оценка неправильной мишени всегда является обязанностью старшего судьи.

Мишень, объявленная старшим судьей неправильной, всегда должна быть повторена независимо от того, стрелял по ней стрелок или нет, поразил ее или промахнулся.

Стрелок, которому была подана сломанная («рваная») мишень должен повторить выстрел по правильной мишени независимо от того, поразил он сломанную мишень или промахнулся.

Правильный дублет – две целые мишени, выпущенные одновременно по команде стрелка.

Неправильный дублет – если одна или две мишени в дуплете

неправильные или если вместо дублета запущена одна мишень, мишени разного цвета.

Неправильная мишень (дублет) должны быть повторены:

- в упражнении **ТРАП** повторная мишень должна быть выпущена той же самой машинкой, из которой была выпущена неправильная мишень. Стрелок не может отказаться от повторной мишени даже в том случае, если он считает, что она была выпущена из другой машинки этой группы.

- в упражнении **ДУБЛЬ-ТРАП** неправильный дублет должен быть повторен, независимо стрелял по нему стрелок или нет, поразил мишень (мишени) или нет.

- в упражнении **СКИТ** неправильная мишень или дублет должны быть повторены, независимо стрелял по нему стрелок или нет, поразил мишень (мишени) или нет.

Неисправности

В случае неисправности по любой причине стрелок должен оставаться на месте с ружьем, направленным в зону стрельбы, не открывать его и не касаться предохранителя до тех пор, пока старший судья не проверит его ружье.

Ружье должно быть объявлено непригодным если оно:

- не обеспечивает безопасную стрельбу,
- не воспламеняет пороховой заряд,
- не извлекает стреляную гильзу из-за механических дефектов.

Неисправностями не считаются:

- неправильные действия стрелка,
- патрон вложен не в тот патронник ружья,
- в патронник вставлена пустая гильза. Решения по

неисправностям должен принимать старший судья. Неисправным считается патрон, если в результате выстрела

- на капсуле отчетливо видна вмятина от удара бойка,
- воспламенился только капсюль,
- отсутствует пороховой заряд,
- не воспламенился пороховой заряд,

- остались в стволе компоненты заряда. Решения о неисправностях патрона должен принимать старший судья. Патроны не тех калибров не считаются дефектом боеприпасов.

Заряжание ружья патронами 20-го или 16-го калибров вместо 12-го опасно и может стать причиной наложения наказания на стрелка за небрежное обращение с оружием.

Если старший судья решил, что ружье неисправно или сломалось, или отказали патроны, но не по вине стрелка, и ружье нельзя быстро отремонтировать, то стрелок может взять другое исправное ружье, если замена будет произведена в течение 3-х минут с момента принятия решения.

Или после решения судьи стрелок может покинуть свою группу и закончить стрельбу по оставшимся мишеням в то время, которое определит

заместитель главного судьи.

Стрелку в одной серии разрешены 2 неисправности независимо от того, заменял он ружье и патроны или нет.

Любая правильная мишень, при стрельбе по которой имелась дополнительная неисправность ружья и патронов, засчитывается промахом независимо от того, пытался стрелок стрелять или нет.

Руководители и тренеры

Каждая команда должна иметь руководителя, который отвечает за поддержание дисциплины среди ее членов. Руководителем команды может быть назначен стрелок.

В интересах безопасности, эффективного управления командой руководитель должен взаимодействовать с официальными лицами соревнований в течение всего времени. Он отвечает за все официальные дела, касающиеся команды.

Руководитель команды должен в совершенстве знать правила и программу соревнований. Он отвечает за своевременную явку своих стрелков на стрелковые места в назначенное время со всем необходимым снаряжением.

Если команда малочисленна и не имеет освобожденного руководителя, то один из стрелков должен быть назначен руководителем до начала соревнований.

Руководитель команды несет ответственность:

- за своевременную подачу необходимых документов (заявок) в течение соревнований;
- за контроль результатов стрельбы и подачу протестов, если возникает необходимость;
- за контроль предварительных и окончательных результатов стрельбы своей команды;

Руководитель команды не должен контактировать или разговаривать со стрелком находящимся на стрелковой линии. Если ему необходимо переговорить со стрелком, он должен получить разрешение старшего судьи или члена жюри, которые могут вызвать стрелка с линии огня.

Если руководитель команды или стрелок нарушают требования правил, касающихся разговоров, то за первое нарушение стрелку объявляется предупреждение. При повторном нарушении из результата стрелка должна вычитаться одна мишень, а представитель команды должен покинуть площадку.

На соревнованиях запрещены тренерские указания стрелку, когда он находится на стрелковой площадке.

Тренерам и инструкторам запрещается находиться на стрелковых площадках.

Во время соревнований на площадках стрелкам, тренерам и руководителям команд запрещается пользоваться мобильными телефонами,

переносными рациями и подобными устройствами. **Все мобильные телефоны должны быть выключены.**

На стрелковых площадках запрещается курить.

Во время соревнований и пристрелок могут использоваться только тихозвучащие устройства. Запрещается использовать радио, магнитофоны, любую звуковоспроизводящую аппаратуру и другие громкоговорящие средства связи.

Инструкторская практика.

Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора.

Инструкторская практика предполагает овладение знаниями, умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки места проведения занятия, получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений в классе. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух дежурных. Для того, чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть – привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия стрелки приводят в порядок место проведения занятия, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки (огрехи). Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

В группах начальной подготовки обучение технике выполнения

выстрела из пневматической винтовки обычно проводится в две и более смен. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовления и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом. При таком подходе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят огрехи, подмеченные ими, когда сами займут место на линии огня.

В дальнейшем по мере освоения техники выполнения элементов выстрела нужно продолжать привлекать помощников.

В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися. Когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

За годы занятий стендовой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

в группах начального обучения

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- рассказывать об основных правилах поведения и мерах

безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на стенд впервые;

- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год обучения);

- уметь показывать изготровку для стрельбы в избранном упражнении;

- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;

- активно пропагандировать стендовую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

в группах спортивного совершенствования

- выполнять обязанности дежурного;

- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения правил поведения на стенде и стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать о правилах поведения в местах проведения стрельб и мерах безопасности при обращении с оружием, объяснять их смысл и значение начинающим стрелкам;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;

- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;

- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении в начале учебного года набора желающих заниматься стендовой стрельбой.

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стендовиков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и

объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- *уровень технической подготовленности*, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, всего действия-выстрела, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по количеству пораженных мишеней («тарелочек»), по количеству времени, затрачиваемом на выстрел;

- *уровень физической подготовленности*, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- *уровень моральной и психологической подготовленности*, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-педагог может получить сам, а многие – лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Сведения о врачебном контроле даны в следующем разделе.

Для получения оперативных данных тренер-педагог может использовать следующие методы контроля:

- *педагогические наблюдения*, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- *сбор мнений* (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

- *тестирование*, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той

или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль.

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной стендовой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь

велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся стендовой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения

физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

- *текущее обследование* (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, – укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в стендовую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах *начальной подготовки* решаются следующие задачи: ознакомление спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинаящие стрелки должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно. Необходим постоянный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

В *учебно-тренировочных группах* следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах *спортивного совершенствования* необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления

продуктов в зависимости от энергозатрат, значения витаминов и отдельных пищевых веществ; о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-

двигательную систему стрелков и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Примерная индивидуальная карта физического состояния спортсмена представлена в таблице 26

Таблица 26

Индивидуальная карта физического состояния спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятия спортом _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Город, республика _____

Восстановительные средства и мероприятия

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособностей. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам относятся следующие:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в

начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в стендовой стрельбе

Для спортивной деятельности стендовика характерно следующее:

- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм – единое целое.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если профилактические меры проводить с первого года занятий стендовым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточные изменения удерживаются после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация этих изменений. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых медленная ходьба

(обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5 минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут (во время первой пятиминутки выполнять одни из корректирующих упражнений, то во второй – другие).

Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корректирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия – не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-стендовиками. Выполнение физических корректирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Занятия стендовой стрельбой проходят на открытых площадках, но интенсивность звука выстрела настолько велика, что длительное его воздействие отрицательно влияет на слух занимающихся. Необходимо постоянно использовать антифоны (наушники) уже на начальном этапе обучения.

При освоении стрельбы из пневматической винтовки следует помнить и учитывать, что ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того, чтобы длительные занятия не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий. Недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно-тренировочного занятия по освоению стрельбы как из пневматической оружия, так и из спортивного стендового поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение занимающихся, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется

активным отдыхом. После выполнения корректирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов и выстрела в целом. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В₁, В₂, С, ограничить время пребывания перед экранами компьютера и телевизора.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. *Бурденко А.А.* Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 2002.
3. *Белкин А.А.* Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003.
4. *Блюм М.М., Шишкин И.Б.* Охотничье ружье: Справочник. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропром изд., 2000.
5. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер. – М., Изд-во ДОСААФ, 2003.
6. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства. – М.: Изд-во ДОСААФ, 2000.
7. *Володина И.С.* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. – М., РИО РГАФК, 2001.
8. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 2005.
9. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РИО ГЦОЛИФКа, 2009
13. *Петров Е.А.* Скорость стрельбы на круглом стенде и величина упреждений // Теория и практика физической культуры, М., ФиС. 2007..
14. *Поляков М.И.* Летящие мишени. – М. 2007
15. *Полякова Т.Д.* Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. – Минск, БТИФК, 2005.
16. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М., Уч. произв. тип. Спорткомитета СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957.
18. Теория и методика спорта. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М., 2006.
19. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар, Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 2005.
20. Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, 2008.
21. *Шилин Ю.Н.* Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.