

Общеразвивающие упражнения для пулевой стрельбы

Харисов Ильдар Андарьевич, спортсмен-инструктор,

Местное отделение ДОСААФ России

Свердловского р-на г. Перми Пермского края

(Россия, Пермь)

(ОРУ) в пулевой стрельбе называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школе, ПТУ, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике (в том числе и передаваемой по радио и телевидению), при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных предметов, отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;

- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

1.1. Классификация упражнений и программный материал

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

1.1.1. Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. *Силовые упражнения для сгибателей:*

- набивной мяч (гантели) вниз. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку - перемещение тела попеременно в упор лежа на левой или правой руке.

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

1.2.1. Упражнения для туловища

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой. *Силовые упражнения:*
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

1.2.2. Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках: подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра. *Силовые упражнения:*

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;

— стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя.

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. *Силовые упражнения:*

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову. *Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

1.2.4. Упражнения для всего тела

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
3. Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
4. В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
5. Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

1.2.5. Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.
2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.
3. Стать спиной к стене. Приседания, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.
4. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о. с.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская хват, «бросить» ногу книзу.

Упражнения для туловища:

лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуть ся и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами занятий ОРУ, отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются «малые» формы: утренняя гимнастика (зарядка), физкультпаузы, уроки гимнастики и др.

В зависимости от задач урока определяются формы организации занятий.

Влияние на организм одинаковых по форме упражнений (например, приседаний) зависит от характера их исполнения (быстрое или медленное приседание, с отягощениями или без них и т. п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о проявлениях двигательных способностей, о физических качествах: силе, выносливости и гибкости.

Силовые качества, т. е. способность к преодолению внешнего сопротивления, рекомендуется развивать с использованием ОРУ тремя способами:

1. Многократное (до 8-12 раз) поднятие доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.п.). Выполнение подобных упражнений до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8 - 12 раз

не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить и. п. (например, отжимания с завышенной опорой ног).

2. Поднятие околопредельного веса (1-3 раза). Данные упражнения развивают максимальную силу мышц. Растет и их масса. Изометрические упражнения (околопредельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу.

3. Выполнение движений с максимальной скоростью. Развиваются скоростно-силовые качества мышц, быстрота.

Выносливость - способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе, требующей значительных усилий. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость (например, поднятие гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например, продолжительные бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа).

Гибкость - мера взаимной подвижности звеньев тела. От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закрепощенное™. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т.п.). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т. п.).

Пассивная гибкость - проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с наклоном к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой ею о рейку гимнастической стенки и т. п.). Пассивная гибкость развивается методом

повторных активных или пассивных действий (наклоны с добавочными движениями, то же с помощью партнера), фиксацией статических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т. п.).

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ. Паузы между отдельными ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости связаны с отдыхом и произвольным естественным расслаблением мышц.

Необходимо научить занимающихся активно (произвольно) расслаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений. Этот метод особенно эффективен в положении лежа или сидя. Применяются также маховые движения с расслаблением, потряхивания, приемы самомассажа.