

12+

Андрей Хуторской



ФОРМУЛА СТРЕЛКА

150 упражнений и техник для спортсменов
и тренеров

Андрей Хуторской
Формула стрелка.
150 упражнений и техник
для спортсменов и тренеров

<https://litres.ru/74503437>

ISBN 9785007127172

Аннотация

Практическое пособие для стрелков и тренеров: универсально для пулевой и практической стрельбы из пистолета. 150 упражнений и техник промаркированы по уровням — для новичка (Н), разрядника (Р), мастера спорта (М). Каждое упражнение снабжено критериями выполнения и вариантами усложнения. Техника, устойчивость, психология, нестандартные условия, стрелковые игры и ментальная подготовка к соревнованиям — всё в одной книге.

Готовая «россыпь» приёмов, которые можно сразу применять на тренировках.

Содержание

Предисловие	7
Часть I. Физическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	13
Упражнение 1. Утренняя зарядка стрелка (Н, Р, М)	13
Упражнение 2. Упражнения на баланс и статическую устойчивость (Н, Р, М)	15
Упражнение 3. Закрепление кисти (Н, Р, М)	17
Упражнение 4. Ходьба, бег и работа с голеностопом (Н, Р, М)	18
Упражнение 5. Плавание (Р, М)	19
Упражнение 6. Наклоны и работа с гантелями (Н, Р, М)	20
Упражнение 7. Гимнастика для глаз и дыхательные упражнения (Н, Р, М)	22
Специальные физические упражнения	25
Упражнение 8. Столб, Корпус, Башня (Н, Р, М)	25
Упражнение 9. Пресс (Н, Р, М)	27
Упражнение 10. Разминка указательного пальца (Н, Р, М)	28
Упражнение 11. Парковка (Н, Р, М)	29

Согласованность мышечных групп	31
Упражнение 12. Тонус мышц (Н, Р, М)	31
Упражнение 13. Автономность указательного пальца (Н, Р, М)	32
Упражнение 14. Колебания, контроль и мышечная память (Н, Р, М)	33
Упражнения на координацию	36
Упражнение 15. Мишени Иткиса (Н, Р, М)	36
Упражнение 16. Восьмёрка (Н, Р, М)	37
Упражнение 17. Поводка по линии (Н, Р, М)	38
Упражнения на выносливость	40
Упражнение 18. Общая выносливость (Н, Р, М)	40
Упражнение 19. Увеличение объёма (Н, Р, М)	41
Упражнение 20. Утяжеление и дисбаланс (Р, М)	42
Упражнение 21. Долгое удержание и 40 секунд (Р, М)	43
Упражнение 22. Браслет и резиновая лента (Р, М)	44
Упражнение 23. Контроль внимания (Р, М)	45
Упражнения на вестибулярный аппарат	46
Упражнение 24. Ласточка, Цапля, Самолёт, Гимнаст (Н, Р, М)	46

Формула стрелка 150 упражнений и техник для спортсменов и тренеров

Андрей Хуторской

© Андрей Хуторской, 2026

ISBN 978-5-0071-2717-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серия «Учебные пособия»

А. В. Хуторской

Формула стрелка:

150 упражнений и техник для спортсменов и тренеров

*Рекомендовано к изданию Учёным советом Института
образования человека (Москва)*

Предисловие

Это пособие — практический инструмент для тренеров и спортсменов, направленный на системное развитие стрелковых навыков и устранение типичных ошибок. Книга даёт тренеру готовый набор решений: с её помощью можно оперативно подбирать задания для тренировок и формировать домашние задания для спортсменов.

Ключевая ценность издания — подборка из 150 упражнений и техник, охватывающих все ключевые аспекты технической и психологической подготовки. Эти упражнения легко встраиваются в тренировочный процесс и позволяют целенаправленно прорабатывать отдельные элементы техники, стабилизировать результаты и повышать кучность стрельбы.

Основная методология изложена на примере высокоточной стрельбы из пневматического пистолета — олимпийского вида спорта. При этом общая структура тренировочного процесса и принципы постановки техники универсальны: они применимы и к другим дисциплинам пулевой стрельбы — как при работе с пистолетом, так и с винтовкой.

Для спортсменов, специализирующихся на практической стрельбе или стрельбе по силуэтам, пособие служит базой фундаментальной подготовки: в нём собраны типовые упражнения, формирующие устойчивые навыки контроля оружия, прицеливания и обработки спуска — те самые ос-

новы, без которых невозможно стабильно показывать высокие результаты в любых стрелковых дисциплинах.

Структура пособия

Пособие построено по принципу последовательного усложнения — от базовых технических навыков к соревновательной ментальной подготовке.

Часть I посвящена фундаментальной технике: изготовление, хват, дыхание, прицеливание, обработка спуска. Упражнения формируют «мышечную память» выстрела — основу, на которой строится всё дальнейшее совершенствование.

Часть II посвящена контролю устойчивости и кучности: работа с СКАТТ, анализ траектории, выравнивание групп пробоин, минимизация колебаний.

Часть III направлена на закрепление и совершенствование техники: отработка ритма, серийная стрельба, контроль результатов, работа с ошибками.

Часть IV раскрывает психологическую подготовку: упражнения от «мандража» на соревнованиях, дыхательные техники, аутотренинг, мысли-фразы, визуализация успеха. Здесь же — методы снижения предстартовой тревожности и формирования эмоциональной устойчивости.

Часть V выводит стрелка в нестандартные условия: изменённые параметры стрельбы, экстремальные нагрузки, сбивающие факторы, непредвиденные ситуации. Раздел вклю-

чает стрелковые игры — формат, повышающий эмоциональную вовлечённость и соревновательную мотивацию на тренировках.

Часть VI — соревновательная ментальная подготовка: формирование личной формулы стрелка, создание оптимального боевого состояния (ОБС), аутогенная тренировка перед выступлением, образы-маячки, отработка алгоритмов реагирования на непредвиденные ситуации соревнований.

Уровни подготовки

Упражнения распределены по уровням подготовки:

(Н) — для новичков, первые 3—6 месяцев.

(Р) — для разрядников, от 3-го юношеского до КМС.

(М) — для мастеров спорта и готовящихся к выполнению норматива.

Ряд упражнений применяются для разных уровней, тогда в них указывается (Н, Р) или (Р, М). Некоторые упражнения помечены всеми тремя уровнями (Н, Р, М) — они универсальны, но критерии выполнения и усложнения различаются в зависимости от подготовленности стрелка.

Как пользоваться пособием

Пособие — не учебник, который нужно читать от начала до конца и выполнять все упражнения подряд. Это конструк-

тор: тренер и спортсмен выбирают упражнения под конкретные задачи и текущий уровень.

Для тренера: упражнения сгруппированы по разделам, каждый снабжён порядком выполнения, критериями оценки по уровням и вариантами усложнения. Это позволяет строить как отдельные тренировки, так и долгосрочные циклы подготовки.

Для спортсмена: упражнения с пометкой (Н) можно использовать для самостоятельной работы дома — идеомоторика, дыхательные техники, формулы ОБС, аутогенная тренировка. Упражнения (Р) и (М) требуют контроля тренера.

Для совместной работы: разделы непредвиденных ситуаций и стрелковые игры рассчитаны на взаимодействие тренера и спортсмена или группы стрелков.

Ключевая идея

Стрелковый спорт, начиная с уровня 1 разряда, становится заметно психологическим. Обнаруживается, что «стреляют мозгами»: одной техники выстрела уже недостаточно. Существует мнение, что пистолет в стрельбе — это всего лишь 20% успеха, ещё 5% — пули, 25% — физическая составляющая спортсмена, остальные 50% — нервы.

Именно поэтому пособие построено так, что психологическая подготовка не вынесена в отдельный «приложение», а органично вплетена в общий процесс — от первых холостых

выстрелов до соревновательного финала. Техника и психология — две стороны одного выстрела, и тренировать их нужно вместе.

Центр дистанционного образования «Эйдос» проводит дистанционные курсы профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по стрельбе» с выдачей официального диплома установленного образца. Такой диплом приравнивается ко второму высшему образованию.

Подпишитесь на нашу группу ВКонтакте «Стрельба из пистолета».

Присылайте отклики на пособие, а также вопросы, предложения. Автор доступен в социальных сетях.

Андрей Викторович Хуторской,

Кандидат в мастера спорта СССР, доктор педагогических наук, член-корреспондент Российской академии образования, директор Центра дистанционного образования «Эйдос» (Москва).

Часть I. Физическая подготовка

Физическая подготовка — фундамент стрелкового мастерства. Стабильность изготовления, выносливость, устойчивость вестибулярного аппарата и закреплённость кисти напрямую определяют, способен ли стрелок удерживать оружие в заданном положении на протяжении всей серии. Без физической базы технические навыки не закрепляются.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка развивает те качества, которые нужны стрелку любого профиля: координацию, баланс, статическую выносливость, подвижность суставов и силу хвата. Упражнения раздела подходят для ежедневного применения — в том числе в формате утренней зарядки — и не требуют специального оборудования, за исключением нескольких доступных тренажёров для кисти.

Упражнение 1. Утренняя зарядка стрелка (Н, Р, М)

Комплекс из четырёх блоков: разминка суставов, наклоны и приседания, дыхание и глаза, водные процедуры. Выполняется ежедневно, желательно утром. Время выполнения — 15—20 минут. Комплекс подготавливает организм к тренировочной нагрузке, разминает суставы, задействованные в изготовке, и тренирует вестибулярный аппарат.

Порядок выполнения.

Блок А. Разминка суставов. Шея: наклоны головы вперёд, назад и в стороны; вращения головой по часовой и против часовой стрелки до упора с замедлением. Руки и плечи: вращения кистями, локтями, плечевыми суставами. Ноги: вращения коленями, стопами. Корпус и таз: вращатель-

ные движения корпуса по часовой и против часовой стрелки; круговые движения тазом; наклоны корпуса вперёд, назад, влево, вправо; «мельница».

Блок Б. Наклоны и приседания. Наклоны вперёд с сохранением ровной спины, стараясь дотянуться руками до пола. Приседания с ровной спиной. Махи ногами в стороны и вперёд, подъёмы коленей. Отжимания от пола или скамейки. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Блок В. Дыхание и глаза. Диафрагменное дыхание: ноги на ширине плеч, спина прямая. Одна рука на груди, другая на животе в районе пупка. Дышим животом медленно и ритмично через нос: на вдохе надуваем живот, на выдохе — втягиваем. Грудь и рука на ней остаются неподвижными. 5—8 вдохов-выдохов. Движения глаз: меняем взгляд влево-вправо, вверх-вниз, сводим к носу. Перемещаем взгляд с носа вдаль и обратно.

Блок Г. Водные процедуры. После зарядки — ходьба на месте или пробежка с постепенным замедлением темпа. Затем обтирание мокрым полотенцем, душ с постепенным понижением температуры воды. Эффективен контрастный душ — чередование холодной и горячей воды, выходить из душа после холодной воды.

Критерии выполнения: (Н): выполнение блоков А и Б — обязательно, блоки В и Г — по возможности. **(Р):** полное выполнение всех четырёх блоков, ежедневно. **(М):** полное выполнение всех блоков с добавлением ходьбы с закрытыми

глазами (пятка к носку, 10 шагов вперёд и назад) после блока Б.

Усложнение: блок А дополняется упражнением «Скрутка» — ноги на ширине плеч, с гантелями или без: вращательные движения плеч на 180° при неподвижных голове и тазе, затем вращения головы при неподвижных плечах и тазе; затем голова вместе с плечами при неподвижном тазе; затем голова, плечи и таз вместе — поворот до 360° в обе стороны. После — наклоны корпуса влево, вправо, вперёд, назад, по кругу, руками стараемся достать пол.

Упражнение 2. Упражнения на баланс и статическую устойчивость (Н, Р, М)

Развитие вестибулярного аппарата и статической выносливости — ключевых качеств для удержания оружия в зоне прицеливания. Упражнения выполняются с гантелью 1—1,5 кг (пистолетчикам подходит молоток или небольшая кувалда — их конструкция ближе к пистолету) или без неё.

Порядок выполнения.

А) Стойка на одной ноге. Стоим на одной ноге поочерёдно, вторую ногу прикладываем к щиколотке или голени. С открытыми и закрытыми глазами. Одновременно удерживаем гантель на вытянутой руке. Достигаем устойчивого удержания в течение 20 секунд с открытыми глазами, затем — 5—10 секунд с закрытыми.

Б) Имитация изготовления с гантелью. В позе изготовления стрельбы из пистолета удерживаем гантель (молоток) 1 — 1,5 кг в течение 1 минуты в максимально неподвижном состоянии. Указательный палец к гантели не прижимаем — он свободен для автономного движения. Делаем лёгкие движения полувыпрямленным указательным пальцем. То же — на одной ноге: правую ногу стопой кладём сзади на левую над пяткой. Сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми. Попеременно меняем руку и ногу.

В) Дополнительные упражнения на баланс (на выбор). Стояние на балансборде (доска с трубой под ней). Ходьба с закрытыми глазами пятка к носку — 10 шагов вперёд и назад. Ходьба по буму, бордюру, рельсу или линии.

Критерии выполнения: (Н): упражнение А — устойчивое удержание 10 секунд с открытыми глазами на каждой ноге. Упражнение Б — 30 секунд с открытыми глазами. **(Р):** упражнение А — 20 секунд с открытыми глазами, 5 секунд с закрытыми. Упражнение Б — 1 минута, на одной ноге 20 секунд с открытыми глазами. **(М):** упражнение А — 30 секунд с открытыми глазами, 10 секунд с закрытыми. Упражнение Б — 1 минута, на одной ноге 20 секунд с открытыми глазами и 10 секунд с закрытыми. Дополнительно — упражнение В.

Усложнение: махи рук с гантелями в стороны, вверх, вниз, вниз с наклонами корпуса; вращающие движения локтевых суставов и плеч — в качестве динамической разминки перед статической частью.

Упражнение 3. Закрепление кисти (Н, Р, М)

Закрепление кисти — один из главных элементов устойчивости стрелка. Применяются два типа упражнений — динамические и статические. Важно: динамические тренажёры, разрабатывающие подвижность кисти, могут вредить стрелку, так как пулевая стрельба требует, прежде всего, статического закрепления. Поэтому в соревновательный период не рекомендуются настольный теннис, фехтование, игра на гитаре и подобные занятия, раскрепляющие кисть. Все тренажёры применяются как для правой, так и для левой руки — односторонность нагрузок нарушает функции организма.

Порядок выполнения.

А) Гиробол. Эспандер кистевой гироскопический. Раскручивается кистью, укрепляет мышцы кисти и предплечья. Специфика для пистолетчика: запустив вращения, необходимо уменьшить амплитуду колебаний кисти — стабилизировать положение кисти, а не расшатывать её связки.

Б) Шаолиньский тренажёр. С помощью верёвки, которую наматываем на палку, поднимаем с пола груз 5—8 кг.

В) Эспандер для пальцев рук. Обязательное условие для пистолетчика — автономное движение указательного пальца. Он не должен совершать движения вместе с остальными пальцами, как и остальные пальцы не двигаться при

движении указательного.

Критерии выполнения: (Н): регулярное применение одного из тренажёров — А, Б или В — для обеих рук, 3—4 раза в неделю. **(Р):** применение двух тренажёров из трёх, 4—5 раз в неделю. В упражнении В — чёткое автономное движение указательного пальца. **(М):** применение всех трёх тренажёров, 5—6 раз в неделю. В гироболе — стабилизация кисти с минимальной амплитудой. В эспандере — полный контроль автономности указательного пальца.

Усложнение: комбинация закрепления кисти с балансом — удержание гироболла в стабилизированном состоянии стоя на одной ноге с закрытыми глазами.

Упражнение 4. Ходьба, бег и работа с голеностопом (Н, Р, М)

Базовые циклические упражнения для развития общей выносливости, укрепления голеностопа и профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен. Доступны для самостоятельного выполнения, не требуют оборудования.

Порядок выполнения.

А) Ходьба. Медленная ходьба в обычном темпе и с высоким подниманием бедра. Ходьба на месте. Ходьба босиком по неровной поверхности — галька, трава, массажный коврик.

Б) Бег. Медленный бег в спокойном темпе, без рывков и

ускорений.

В) Скакалка. Прыжки на скакалке — укрепление голеностопа. Темп спокойный, приземление мягкое, на носки.

Г) На носках. Приподнимание на носки — медленный подъём и опускание. Для развития голеностопа, профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен.

Критерии выполнения: (Н): ходьба — 15—20 минут ежедневно, бег — по возможности. Скакалка — 2 минуты, на носки — 10 повторений. **(Р):** ходьба — 30 минут ежедневно. Скакалка — 3 минуты, на носки — 15 повторений. Ходьба босиком по неровной поверхности — регулярно. **(М):** ходьба — 40 минут и более, с включением участков с высоким подниманием бедра. Скакалка — 3 минуты без остановок, на носки — 3 подхода по 15 повторений. Ходьба босиком по неровной поверхности — ежедневно.

Усложнение: ходьба с высоким подниманием бедра в течение 2—3 минут без остановки; прыжки на скакалке на одной ноге поочерёдно.

Упражнение 5. Плавание (Р, М)

Плавание развивает выносливость, координацию и задействует мышечные группы, важные для стрелка: плечи, кисти, спину, косые мышцы живота. Рекомендуется как активное восстановление после стрелковых тренировок.

Порядок выполнения.

А) Плавание кролем. Работают плечи, кисти, косые мышцы живота, спина. Темп спокойный, дистанция увеличивается постепенно.

Б) Плавание в ластах. Нагрузка приходится преимущественно на ноги и сердце — тренируется общая выносливость. Руки и верхний плечевой пояс задействуются минимально, что предпочтительно для пистолетчика: в этой области ему нужнее статические нагрузки, а не динамические.

Критерии выполнения: (Р): плавание кролем — 20—30 минут, 1—2 раза в неделю. **(М):** плавание кролем — 30—40 минут. Плавание в ластах — 10—15 минут в дополнение к кролю. 2—3 раза в неделю.

Усложнение: чередование кроля и плавания в ластах интервальным методом: 5 минут кроль — 5 минут в ластах, 3—4 цикла.

Упражнение 6. Наклоны и работа с гантелями (Н, Р, М)

Упражнения для укрепления дельтовидных мышц, косых мышц живота, спины и закрепления кисти в движении, имитирующем работу с пистолетом. Вес гантелей — 1—1,5 кг. Пистолетчикам можно использовать молоток или небольшую кувалду — их конструкция ближе к пистолету.

Порядок выполнения.

А) Наклоны и вращения. Наклоны туловища в проти-

воположные стороны, вращение туловища, вращение таза. Темп медленный, 5 минут.

Б) Подъёмы гантелей в стороны и вперёд. Укрепляют дельтовидные мышцы. Выполнять можно обеими руками вместе или поочерёдно.

В) Подъём гантели как рукоятки пистолета. Гантель поднимается вертикально, как рукоятка пистолета. В процессе подъёма контролируем фазу движения, исключая раскачивание и помощь спиной. Делаем автономные движения указательным пальцем. В верхней фазе задерживаем гантель максимально неподвижно на 1—2 секунды, прицеливаемся в точку на стене. Можно выполнять сидя.

Критерии выполнения: (Н): блок А — 5 минут. Блок Б — 2 подхода по 10 повторений. Блок В — 2 подхода по 10 подъёмов, с задержкой 1 секунда. **(Р):** блок А — 5 минут. Блок Б — 3 подхода по 12 повторений. Блок В — 3 подхода по 12 подъёмов, с задержкой 2 секунды и автономным движением указательного пальца. **(М):** блок А — 5 минут. Блок Б — 3 подхода по 15 повторений. Блок В — 3 подхода по 15 подъёмов, с задержкой 2 секунды, прицеливанием и автономным движением указательного пальца; вариант сидя — 2 подхода.

Усложнение: подъём гантели как рукоятки пистолета выполняется стоя на одной ноге.

Упражнение 7. Гимнастика для глаз и дыхательные упражнения (Н, Р, М)

Глазодвигательные и дыхательные упражнения включаются в ежедневную зарядку и в тренировочный процесс. Для стрелка острое зрение и свободное дыхание — не вспомогательные элементы, а часть технической готовности.

Порядок выполнения.

А) Гимнастика для глаз. Вращение глазами налево-направо, вверх-вниз, по окружности. Взгляд с носа — на лоб, с близи вдаль и обратно. Быстрые моргания. Во время активных домашних тренировок вечером полезно накладывать на глаза завернутую в марлю чайную заварку и лежать около часа.

Б) Дыхательное упражнение. Обе руки на вдохе поднимаем медленно вверх в течение 7 секунд. Затем удерживаем руки вверху с задержкой дыхания на 7 секунд. После руки медленно опускаем вниз на выдохе в течение 7 секунд. Повторяем 5—8 раз. См. также дыхательные гимнастики К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой.

Критерии выполнения: (Н): гимнастика для глаз — ежедневно, 5 минут. Дыхательное упражнение — 5 повторений. **(Р):** гимнастика для глаз — ежедневно, 7 минут. Дыхательное упражнение — 8 повторений. Чайный компресс — 2—3 раза в неделю. **(М):** гимнастика для глаз — 10 ми-

нут, с включением фокусировки на удалённом объекте через окно. Дыхательное упражнение — 10 повторений. Чайный компресс — регулярно.

Усложнение: гимнастика для глаз выполняется в изголовке — с вытянутой рукой, удерживающей гантель, и прицеливанием в точку на стене.

Упражнение 4. Ходьба, бег и работа с голеностопом (Н, Р, М)

Базовые циклические упражнения для развития общей выносливости, укрепления голеностопа и профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен. Доступны для самостоятельного выполнения, не требуют оборудования.

Порядок выполнения.

А) Ходьба. Медленная ходьба в обычном темпе и с высоким подниманием бедра. Ходьба на месте. Ходьба босиком по неровной поверхности — галька, трава, массажный коврик.

Б) Бег. Медленный бег в спокойном темпе, без рывков и ускорений.

В) Скакалка. Прыжки на скакалке — укрепление голеностопа. Темп спокойный, приземление мягкое, на носки.

Г) На носках. Приподнимание на носки — медленный подъём и опускание. Для развития голеностопа, профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен.

Критерии выполнения: (Н): ходьба — 15—20 минут ежедневно, бег — по возможности. Скакалка — 2 минуты,

на носки — 10 повторений. **(Р):** ходьба — 30 минут ежедневно. Скакалка — 3 минуты, на носки — 15 повторений. Ходьба босиком по неровной поверхности — регулярно. **(М):** ходьба — 40 минут и более, с включением участков с высоким подниманием бедра. Скакалка — 3 минуты без остановок, на носки — 3 подхода по 15 повторений. Ходьба босиком по неровной поверхности — ежедневно.

Усложнение: ходьба с высоким подниманием бедра в течение 2—3 минут без остановки; прыжки на скакалке на одной ноге поочерёдно.

Специальные физические упражнения

Так называемая «спецуха» — упражнения, направленные главным образом на развитие специальной статической выносливости с помощью различных видов удержания оружия. Динамические упражнения также присутствуют, но их объём значительно меньше, поскольку главная задача пистолетчика — замереть и удерживать оружие. Основная форма специальной физической подготовки — тренировка с оружием или макетом в позе изготовки.

Упражнение 8. Столб, Корпус, Башня (Н, Р, М)

Три упражнения на управляемую устойчивость и изоляцию движений корпуса и руки. Выполняются последовательно, каждое развивает отдельный аспект контроля изготовки: работу голеностопа, неподвижность корпуса при движении руки и фиксацию плеча при движении корпуса.

Порядок выполнения.

А) Столб. Ноги вместе, руки по швам, глаза закрыты. Наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо, по кругу. Наклон происходит только в голеностопе — представляем себя

столбом, который управляемо наклоняется только в голеностопе. 3—4 минуты.

Б) Корпус. Ноги вместе, туловище в позе изготовки, глаза закрыты. Без пистолета поднимаем руку вверх — как будто делаем выстрел, — далее опускаем в район прицеливания. Задача: при движении руки корпус остаётся неподвижным. 3—4 минуты.

В) Башня. Ноги вместе, туловище в позе изготовки, глаза открыты. Производство холостого выстрела на белом фоне, после — останавливаем руку и смещаем корпус влево и вправо, рука не движется. Задача — прочувствовать фиксацию плеча при движении корпуса: представляем, что движется башня — основание танка или крана, — но ствол или стрела стоят жёстко. 4—5 минут.

Критерии выполнения: (Н): выполнение блоков А и Б — по 3 минуты каждый. Блок В — по возможности, 3 минуты. Контроль неподвижности корпуса — с помощью тренера или зеркала. **(Р):** полное выполнение всех трёх блоков в указанном времени. В блоке Б — корпус визуально неподвижен. В блоке В — рука сохраняет положение при смещении корпуса. **(М):** полное выполнение всех трёх блоков. В блоке А — наклоны на 360° по кругу с контролем равновесия. В блоке Б — корпус неподвижен при закрытых глазах, контроль по ощущению. В блоке В — смещение корпуса на максимальную амплитуду при полной фиксации руки.

Усложнение: блок Б выполняется с гантелью 1—1,5 кг;

блок В — с макетом пистолета, после холостого выстрела — удержание 2 секунды, затем смещение корпуса.

Упражнение 9. Пресс (Н, Р, М)

Прокачка нижнего пресса. Упражнение на развитие статической выносливости пресса, бёдер, ягодич. Включаются в работу стабилизаторы — мышцы, отвечающие за удержание корпуса в изготовке.

Порядок выполнения. Ложимся на спину. Голову и поясницу прижать к полу, руки положить под ягодицы. Вариант — руки зафиксировать за головой. Выпрямить ноги и оторвать их от поверхности, приподнять на 20—30 сантиметров от пола. Остаться в этом положении 30—40 секунд. Сделать 5—6 повторов.

Критерии выполнения: (Н): 3—4 повтора по 30 секунд. Поясница прижата к полу. (Р): 5—6 повторов по 30—40 секунд. Ноги прямые, поясница не отрывается. (М): 6 повторов по 40 секунд. Вариант с руками за головой. Дополнительно — удержание ног под углом 10—15 см от пола в течение 20 секунд после последнего повтора.

Усложнение: после статического удержания — медленные подъёмы ног до 90° и опускания до 5 см от пола, 10 повторений без касания пола.

Упражнение 10. Разминка указательного пальца (Н, Р, М)

Сгибаем и разгибаем в быстром темпе указательный палец несколько десятков раз, имитируя нажатие на спусковой крючок. Остальные пальцы не должны двигаться совсем — даже их микродвижений не должно быть. Полезно в качестве разминки перед соревнованиями и между сериями.

Порядок выполнения. Стрелок вытягивает руку в позе изготовки — с пистолетом, макетом или без него. Указательный палец сгибается и разгибается в быстром темпе, имитируя обработку спуска. Контроль неподвижности остальных пальцев — визуально или с помощью тренера. Выполняется правой и левой рукой.

Критерии выполнения: (Н): 30 сгибаний-разгибаний на каждую руку. Остальные пальцы визуально неподвижны. (Р): 50 сгибаний-разгибаний на каждую руку. Полное отсутствие микродвижений остальных пальцев. (М): 70 сгибаний-разгибаний на каждую руку. Темп — два движения в секунду. Полная автономность указательного пальца, контроль — по ощущению, без визуальной проверки.

Усложнение: разминка выполняется с эспандером для пальцев — указательный палец работает против сопротивления, остальные пальцы сохраняют неподвижность.

Упражнение 11. Парковка (Н, Р, М)

Упражнение на фиксацию руки на протяжении всего цикла выстрела. Главная задача — не допускать сгибания руки в локте перед подъёмом, во время прицеливания и после опускания.

Порядок выполнения. При изготовке опускаем руку с пистолетом под 45 градусов, фиксируем её как на «парковке». Взглядом, не наклоняя головы, проверяем ровную мушку. Мысленно говорим «Готов», поднимаем пистолет, обрабатываем выстрел. После выстрела, не сгибая руки в локте, опять опускаем её под 45 градусов — «паркуем» в то же место. Рука всегда чётко зафиксирована: перед подъёмом, во время него и после опускания. Сгибается рука и пистолет подносится для очередного заряжания только после «парковки».

Критерии выполнения: (Н): 10 холостых выстрелов. Рука не сгибается в локте при опускании и подъёме. «Парковка» в одно и то же положение — контролируется тренером. **(Р):** 10 боевых выстрелов. Рука зафиксирована на всех этапах цикла. «Парковка» стабильна — угол 45° выдерживается без отклонений. Проверка ровной мушки перед подъёмом — обязательна. **(М):** 10 боевых выстрелов. Полный контроль цикла: «парковка» — проверка мушки — «Готов» — подъём — выстрел — удержание 2 секунды — опускание

в «парковку». Мысленная команда «Готов» — вслух. Отклонения руки от линии подъёма-опускания — минимальны.

Усложнение: после «парковки» — пауза 3 секунды с закрытыми глазами, затем открытие глаз, проверка мушки и подъём. Пауза имитирует соревновательный ритм и тренирует мышечную память положения руки.

Согласованность мышечных групп

Согласованность — способность мышечных групп работать в едином ритме для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие». Раздел включает упражнения на тонус, автономность пальца, мышечную память и внутренний контроль.

Упражнение 12. Тонус мышц (Н, Р, М)

Стрельба с прищуренными или закрытыми глазами. После изготовления и прицеливания закрываем глаза на 5 секунд. Для удержания тела в устойчивом положении более активно включаются в работу мышцы. После открытия глаз происходит оптимальное распределение тонуса, и на протяжении нескольких секунд устойчивость тела повышается. Упражнение проверяет правильность изготовления.

Порядок выполнения. Стрелок изготавливается и прицеливается по мишени №8. По команде тренера закрывает глаза на 5 секунд, сохраняя изготовку. Открывает глаза, восстанавливает прицельную картину и производит выстрел. Контроль: после открытия глаз устойчивость должна быть выше, чем до закрытия. Если тело «уплыло» — изготовка требует коррекции.

Критерии выполнения: (Н): 5 выстрелов с закрыти-

ем глаз на 5 секунд. После открытия — восстановление прицельной картинке за 2—3 секунды. **(Р):** 10 выстрелов. Восстановление — за 1—2 секунды. Ощущение повышения устойчивости после открытия глаз — подтверждается стрелком. **(М):** 10 выстрелов. Восстановление — мгновенное. Стрелок отмечает разницу в устойчивости до и после закрытия глаз и может объяснить, какая группа мышц включилась.

Усложнение: глаза закрываются на 10 секунд; после открытия — удержание 2 секунды до выстрела.

Упражнение 13. Автономность указательного пальца (Н, Р, М)

Два варианта — без усилия и с усилием. Базовое упражнение для выработки автономного движения указательного пальца при полной неподвижности остальных. Выполняется ежедневно и многократно в любое время.

Порядок выполнения.

А) Без усилия. Кисть на весу перед собой, пальцы в естественном полусогнутом состоянии. Движения указательного пальца имитируют нажатие на спусковой крючок. Все остальные пальцы абсолютно неподвижны.

Б) С усилием. Из упаковочного поролона, каучука, пенопласта или подобного материала изготавливаем прокладку размером примерно 2×2×6 см. Прокладка размещается меж-

ду крайней фалангой указательного пальца и промежутком между большим и указательным пальцами. Движения указательного пальца имитируют нажатие на спусковой крючок, сжимая вставку. Остальные пальцы не смещаются. Три нижних пальца могут слегка прижиматься к ладони. Прокладку носим с собой, выполняем упражнение в течение дня.

Критерии выполнения: (Н): вариант А — 30 движений, визуальный контроль неподвижности остальных пальцев. Вариант Б — по возможности. **(Р):** вариант А — 50 движений на каждую руку. Вариант Б — регулярно в течение дня. Полное отсутствие микродвижений остальных пальцев. **(М):** вариант А — 70 движений, контроль по ощущению, без визуальной проверки. Вариант Б — ежедневно, не менее 100 сжатий прокладки на каждую руку.

Усложнение: вариант Б — прокладка меньшего сечения (1×1×6 см), требует более точного автономного движения пальца.

Упражнение 14. Колебания, контроль и мышечная память (Н, Р, М)

Комплексное упражнение из трёх блоков: колебательные движения тела с оружием, мышечный и зрительный контроль, мышечная память ходьбы. Объединяет подготовку к неподвижности изготовки, приоритет зрительного контроля и тренировку мышечных ощущений.

Порядок выполнения.

А) Колебательные движения. Перед неподвижностью изготовления стрелок делает несколько колебательных движений тела с оружием в вертикальной или горизонтальной плоскости с постепенным их затуханием. Попеременная работа мышц-сгибателей и разгибателей способствует взаимодействию двигательных центров коры больших полушарий, что приводит к согласованной работе мышечных групп по обеспечению неподвижности.

Б) Мышечный и зрительный контроль. Уточнение ровной мушки под чёрным кругом приводит к обострению зрительного контроля и потере мышечного. Для приоритета зрительного контроля стрелку необходимо внутреннее согласие с любым ощущением просвета. Работа пальца выходит на первое место: «Я выжимаю так, чтобы не нарушить свои колебания». Выполняется 5—10 холостых выстрелов.

В) Мышечная память. Чертим на полу или асфальте линию «Старт», делаем 10 шагов, чертим линию «Финиш». С открытыми глазами делаем 10 шагов, запоминая мышечные ощущения. Далее — то же с закрытыми глазами, несколько попыток. Норма — ошибка 10—15 см.

Критерии выполнения: (Н): блок А — 3—4 колебательных цикла с затуханием. Блок Б — 5 холостых выстрелов. Блок В — 3 попытки с закрытыми глазами, ошибка до 30 см. **(Р):** блок А — 5 циклов. Блок Б — 10 холостых. Блок В — 5 попыток, ошибка до 15 см. **(М):** блок А — 5 циклов с

полным затуханием и переходом в неподвижность. Блок Б — 10 холостых, стрелок вербально описывает приоритет зрительного контроля. Блок В — 5 попыток, ошибка до 10 см.

Усложнение: блок В — проходить 20 шагов с закрытыми глазами. Блок Б — после холостых — 5 боевых выстрелов с сохранением принципа «выжимаю, не нарушая колебаний».

Упражнения на координацию

Координация — способность управлять мышцами плеча для плавного и точного перемещения прицельной линии. Упражнения раздела учат обводить контуры, «вползать» в зону прицеливания и контролировать движение ровной мушки по заданным траекториям.

Упражнение 15. Мишени Иткиса (Н, Р, М)

Медленное и плавное перемещение ровной мушки по линиям из белой бумаги на тёмном фоне: крест, кольцо, спираль, вертикальная линия. Линии изготавливаются, например, из малярного скотча, наклеиваемого на чёрную бумагу. Ширина белых линий — такая, чтобы на них была видна мушка с просветами от целика. Локтевой и запястный суставы зафиксированы. Обвод контура учит управлять мышцами плеча, развивает координацию движения.

Порядок выполнения. Стрелок изготавливается перед мишенью Иткиса на расстоянии, обеспечивающем чёткую видимость белой линии и мушки. Ровная мушка медленно и плавно перемещается по контуру линии — крест, кольцо, спираль, вертикальная линия. Темп — без рывков и остановок. Локтевой и запястный суставы зафиксированы, движе-

ние — только в плечевом.

Критерии выполнения: (Н): обвод одной фигуры (например, крест) — 3 раза в каждую сторону. Мушка не сходит с линии. **(Р):** обвод трёх фигур — по 2 раза в каждую сторону. Плавность движения без остановок. **(М):** обвод всех четырёх фигур — по 3 раза в каждую сторону. Полная фиксация локтевого и запястного суставов, движение — исключительно в плечевом.

Усложнение: обвод спирали с постепенным сужением — от внешнего витка к внутреннему, с уменьшением скорости и повышением точности.

Упражнение 16. Восьмёрка (Н, Р, М)

Вариант мишеней Иткиса — движение ровной мушки по замкнутой линии в форме восьмёрки. Цифра 8 распечатывается большим жирным шрифтом светло-серого цвета на листе А4. Восьмёрка располагается вертикально или горизонтально. Ровная мушка перемещается по восьмёрке в одну и другую сторону — как бы рисуется бесконечность. Возможно движение ровной мушкой вокруг ручек шкафа и подобных предметов.

Порядок выполнения. Лист с восьмёркой размещается на стене на уровне глаз стрелка. Изготовка — стандартная. Ровная мушка перемещается по контуру восьмёрки сначала в одну сторону, затем в другую. Движение непрерывное, в

месте пересечения линий — без остановки. Фиксация локтевого и запястного суставов обязательна.

Критерии выполнения: (Н): 3 прохода в каждую сторону по вертикальной восьмёрке. Мушка не сходит с линии. **(Р):** 5 проходов в каждую сторону. Вертикальная и горизонтальная восьмёрки. Плавность в точке пересечения. **(М):** 5 проходов в каждую сторону по обеим ориентациям. Скорость движения — равномерная, без замедлений в точке пересечения.

Усложнение: восьмёрка меньшего размера (А5) — повышает требования к точности движения плеча.

Упражнение 17. Поводка по линии (Н, Р, М)

Чертим чёрным фломастером посередине мишени вертикальную полосу шириной 1 см — или наклеиваем её. Отрабатываем поводку ровной мушки сверху вниз по чёрной полосе — вхолостую и с пулей. Упражнение учит ровно «вползать» в яблоко мишени и под него в зону прицеливания.

Порядок выполнения. Стрелок изготавливается перед мишеней с вертикальной полосой. Ровная мушка медленно перемещается сверху вниз по полосе — от верхней границы к зоне прицеливания. Сначала — вхолостую, 5—10 проходов. Затем — с пулей: стрелок ведёт мушку по полосе и в благоприятный момент производит выстрел. Подсчитывает-

ся количество выстрелов, не вышедших за границы линии.

Критерии выполнения: (Н): 5 холостых проходов без схода мушки с полосы. 5 боевых выстрелов — не менее 3 в пределах полосы. **(Р):** 10 холостых проходов. 10 боевых выстрелов — не менее 7 в пределах полосы. Плавность входа в зону прицеливания. **(М):** 10 холостых проходов с фиксацией в зоне прицеливания на 2 секунды. 10 боевых выстрелов — не менее 9 в пределах полосы. Мушка не выходит за границы при движении и в момент выстрела.

Усложнение: полоса шириной 0,5 см. Время поводки — не более 5 секунд от верха до зоны прицеливания.

Упражнения на выносливость

Выносливость стрелка — способность сохранять качество обработки выстрела на протяжении всей серии. Раздел включает общую выносливость, статическое удержание с отягощением и тренировку психологической выносливости.

Упражнение 18. Общая выносливость (Н, Р, М)

Общая выносливость тренируется циклическими занятиями: бег, плавание, лыжи, велосипед, ходьба по лестнице, хождение в горы.

Порядок выполнения. Стрелок включает в недельный план 2—3 занятия циклического характера на выбор. Темп — умеренный, продолжительность — от 30 минут. Дистанция и вид нагрузки подбираются с учётом возраста и подготовленности.

Критерии выполнения: (Н): 2 занятия в неделю по 30 минут. (Р): 3 занятия в неделю по 40 минут. (М): 3—4 занятия в неделю по 45—60 минут, с чередованием видов нагрузки.

Усложнение: интервальная тренировка — чередование умеренного и ускоренного темпа.

Упражнение 19. Увеличение объёма (Н, Р, М)

Постепенное увеличение времени тренировки — холостой или с пулей. Задача — прийти к 3-кратному превышению времени стрельбы, отводимого на упражнение.

Порядок выполнения. Стрелок определяет нормативное время на соревновательное упражнение (например, 60 выстрелов за 75 минут). Тренировочное время увеличивается постепенно: неделя 1 — 1,5-кратное превышение, неделя 2 — 2-кратное, неделя 3 — 3-кратное. В увеличенное время включается упражнение «через раз холостой» — после каждого боевого выстрела выполняется холостой.

Критерии выполнения: (Н): 1,5-кратное превышение нормативного времени. Упражнение «через раз холостой» — по возможности. (Р): 2-кратное превышение. «Через раз холостой» — в полном объёме. (М): 3-кратное превышение. «Через раз холостой» — в полном объёме. Качество обработки выстрела не падает к концу тренировки.

Усложнение: 3-кратное превышение времени с боевой стрельбой (без холостых) — задача удержать кучность на протяжении всего объёма.

Упражнение 20. Утяжеление и дисбаланс (Р, М)

Два варианта нагрузки: длительное нахождение в позе из-готовки с утяжелением (без прицеливания) и удержание с изменённой балансировкой оружия. Вес утяжеления — в 1,5—2 раза больше веса оружия. Указательный палец в удержании не участвует.

Порядок выполнения.

А) Утяжеление без прицеливания. Длительное нахождение в позе из-готовки с утяжелением — электрочайник, утюг или гантель весом в 1,5—2 раза больше веса оружия. Выполняется без прицеливания. Указательный палец в удержании не участвует. Время — 1 минута и более.

Б) Дисбаланс. Длительное удержание оружия в районе прицеливания с изменённой балансировкой. К стволу или рукояти прикрепляются грузики (например, грузики для баланса автомобильных дисков). Время — 1 минута и более.

Критерии выполнения: (Р): вариант А — 3 подхода по 1 минуте. Вариант Б — 3 подхода по 1 минуте с одним положением грузика. **(М):** вариант А — 3 подхода по 2 минуты. Вариант Б — 3 подхода по 1 минуте с двумя положениями грузика (на стволе и на рукояти). После каждого подхода — контрольный холостой выстрел с обычным оружием: устойчивость должна ощущаться выше.

Усложнение: вариант А — на одной ноге. Вариант Б — два грузика одновременно в разных точках.

Упражнение 21. Долгое удержание и 40 секунд (Р, М)

Упражнения на статическую выносливость удержания оружия в зоне прицеливания. Развивают способность стрелка сохранять качество прицельной картинки и обработки спуска при продолжительном удержании.

Порядок выполнения.

А) Долгое удержание. Длительное удержание оружия в районе прицеливания — 1 минута и более. Вхолостую удерживаем ровную мушку и многократно нажимаем на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая время прицеливания.

Б) 40 секунд. Удержание пистолета 40 секунд и выстрел в конце. Отдых 20 секунд. Выполняется 20 минут.

Критерии выполнения: (Р): вариант А — 3 удержания по 1 минуте. Вариант Б — 20 минут по схеме 40/20. **(М):** вариант А — 3 удержания по 1,5 минуты с многократной обработкой спуска. Вариант Б — 20 минут по схеме 40/20, качество выстрела в конце удержания не ниже, чем в начале.

Усложнение: вариант А — 2 минуты удержания. Вариант Б — 60 секунд удержания, 20 секунд отдыха.

Упражнение 22. Браслет и резиновая лента (Р, М)

Дополнительные отягощения для тренировки с оружием, повышающие статическую выносливость ведущей руки. После снятия отягощения оружие ощущается легче — устойчивость повышается.

Порядок выполнения.

А) Браслет. Тренировка проводится со свинцовым браслетом, одетым на запястье ведущей руки. Холостая или боевые серии — 10—20 выстрелов.

Б) Резиновая лента. Резиновая лента прикрепляется одним концом к запястью ведущей руки, другим — к ноге или полу. При подъёме руки в изготовку лента создаёт сопротивление. Холостая или боевые серии — 10—20 выстрелов.

Критерии выполнения: (Р): вариант А — 10 выстрелов с браслетом, затем 5 без — контроль устойчивости. Вариант Б — 10 холостых с лентой, затем 5 без. **(М):** оба варианта в одной тренировке. 20 выстрелов с браслетом +10 с лентой, затем 10 контрольных без отягощений. Качество обработки — не ниже, чем в обычной серии.

Усложнение: сочетание браслета и резиновой ленты одновременно.

Упражнение 23. Контроль внимания (Р, М)

При выполнении стрелковых упражнений от часа и более первыми устают не мышцы, а психика. Задача — отслеживать контроль за мыслями во время упражнения: они должны относиться только к технике обработки выстрела. Посторонние мысли исключаются или мгновенно прекращаются.

Порядок выполнения. Стрелок выполняет серию упражнений длительностью 60 минут и более — холостую или боевую. Каждые 10 минут тренер спрашивает: «О чём думал в последние 30 секунд?» Стрелок отвечает. Если в ответе есть посторонние мысли — фиксируется сбой внимания. Стрелок учится замечать посторонние мысли и мгновенно возвращать внимание к технике: ровная мушка, плавный спуск, удержание.

Критерии выполнения: (Р): 60 минут работы. Не более 3 сбоев внимания за всё время. Стрелок самостоятельно замечает и пресекает посторонние мысли. **(М):** 90 минут работы. Не более 2 сбоев. Стрелок может описать, в какие моменты внимание уходило, и что вернуло его обратно.

Усложнение: длительность — 2 часа. Тренер задаёт вопрос о мыслях в случайные моменты, без предупреждения.

Упражнения на вестибулярный аппарат

Вестибулярный аппарат определяет способность стрелка сохранять равновесие и устойчивость. Раздел включает статические и динамические упражнения — от простых стоек до сложных балансировок с оружием.

Упражнение 24. Ласточка, Цапля, Самолёт, Гимнаст (Н, Р, М)

Четыре базовых упражнения на статическую устойчивость без оружия. Развивают вестибулярный аппарат и чувство равновесия.

Порядок выполнения.

А) Ласточка. Кладём руки на спинку стула перед собой, одну ногу медленно поднимаем, корпус и поднятую ногу держим параллельно полу. Через 10 секунд возвращаемся в исходную позицию. По 5 раз на каждую ногу.

Б) Цапля. Стоим на одной ноге — вторую прикладываем к щиколотке или голени первой. С открытыми глазами до 1 минуты, с закрытыми — до 30 секунд. Меняем ногу. То же — с поднятым утяжелением в руке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.