



ISSF

Основы техники стрельбы

Учебная академия МФСС
Лицензия D для
региональных тренеров

Понимание основ
стрелковой техники





Структура курса

- Основы техники стрельбы
- Планирование и организация
- Физическая подготовка
- Экзамен из 15 вопросов



Экзамен

- Всего 15 вопросов типа «множественный выбор»
- 10 – стрелковая техника
- 5 - планирование / физкультура
- Продолжительность – 1 час





Получить максимум от курса

- Участвуйте
- Задавайте вопросы
- Занимайтесь с другими участниками
- Читайте материалы курса





Введение – техника стрельбы

- Этот курс расскажет о **двух** из трёх дисциплин стендовой стрельбы:
 - Скит
 - Трап





Техника Мы рассмотрим основ-

- ную структуру техники:
- Положение изготовки
- Хват ружья
- Полёт мишени
- Начальное движение
- Подход к мишени и нажатие на спусковой крючок





Положение изготовки

Составляющие положения

изготовки:

- Положение ног
- Положение корпуса
- Положения руки и ладони
- Положение головы
- Постановка взгляда (глаз)
- Положение ружья в плече (Трап)





ISSF

Положение ног

ОСНОВЫ В ПОЛОЖЕНИИ НОГ

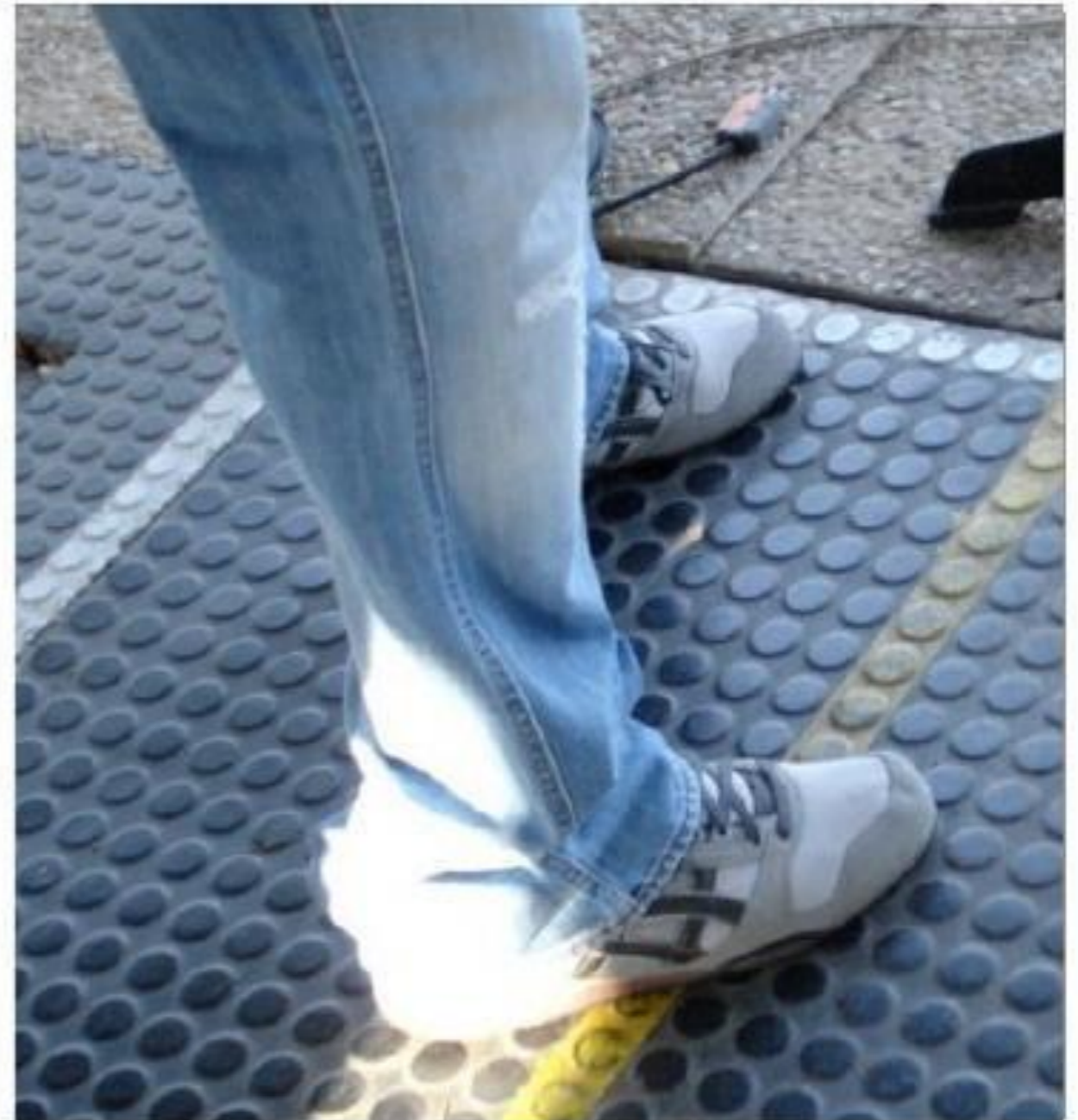




Начнём с ног

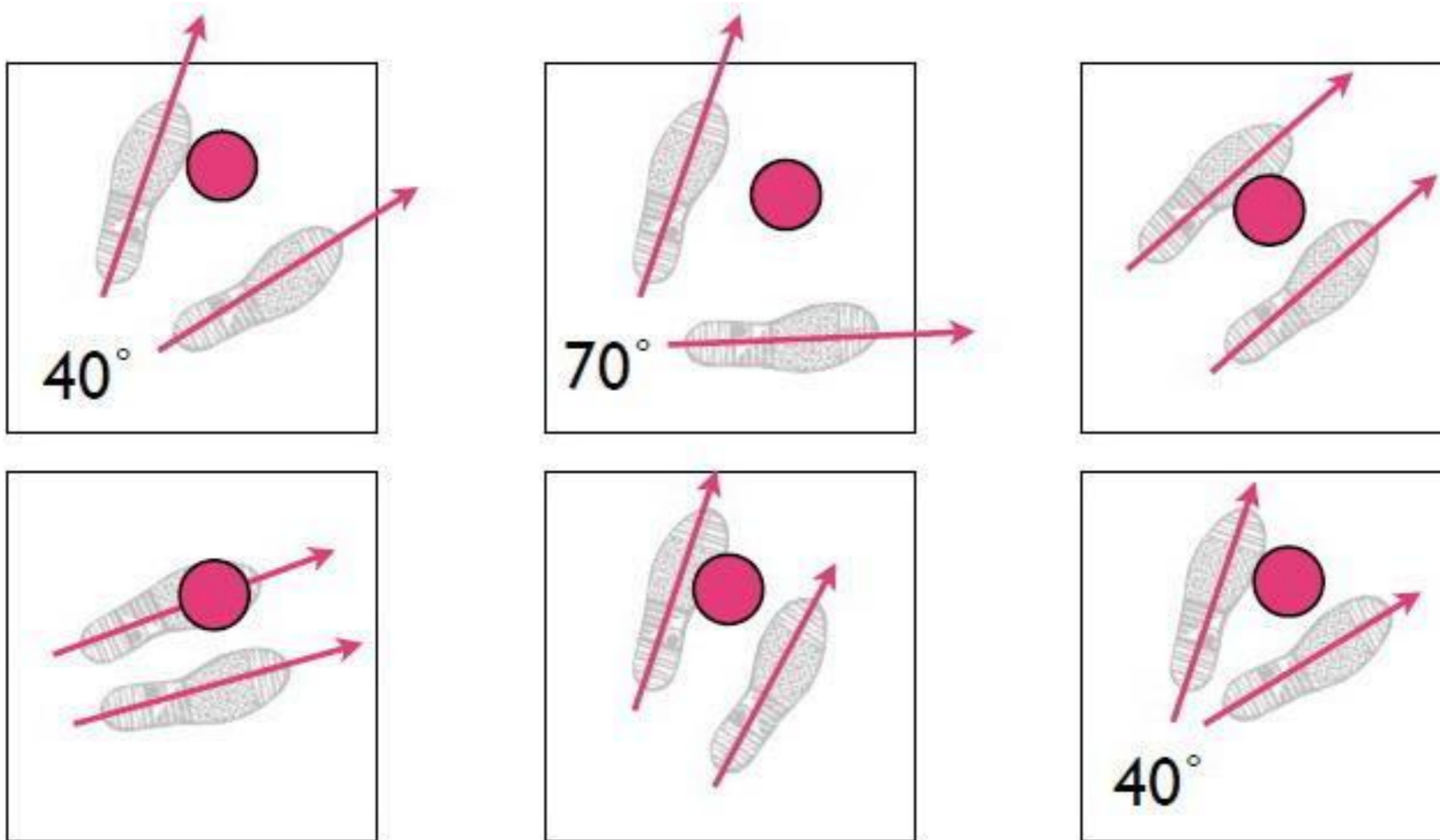
- Положение ног – **основа** положения изготовки
- Это точка баланса корпуса
- Оно ровняет стрелка с точкой попадания в мишень
- Оно показывает первые признаки **проблем** с положением изготовки, т.е. подъём задней пяты

Пример положения ног





Параллельное и отклонённое положение ног





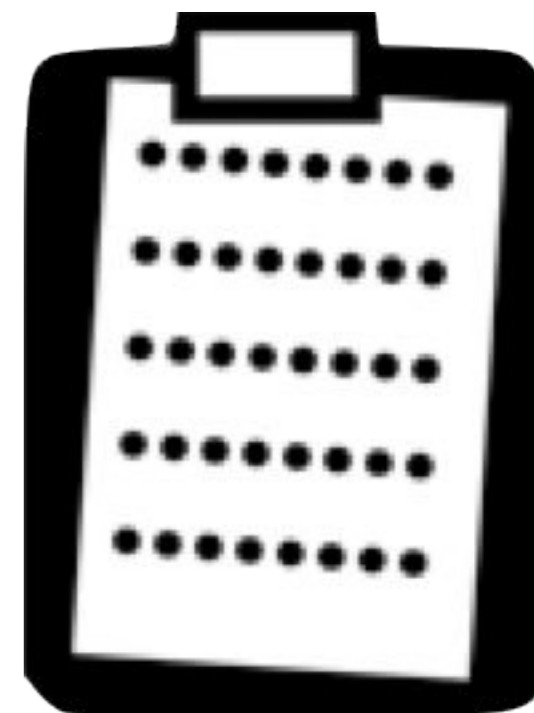
Принятие стандартного положения ног

- Мы должны учесть средние размеры и форму корпуса
- Мы должны рассмотреть стрелка без существующих привычек
- Помните, какова цель положения!
- Какую роль играют ноги в положении изготовки?
- Согнуты ли колени и насколько?



Деятельность в аудитории

- Вопрос: рассмотрите факторы, создающие хорошее стандартное положение ног?
- Обсудите с вашим соседом:
 - Различные положения ног
 - Значение ног и бёдер
 - Каковы преимущества от хорошего положения ног
- **Подумайте о ключевых деталях и покажите их!**





ISSF Положение корпуса

Как создать эффективное
положение корпуса для
способствования
движениям за мишенью





Положение корпуса

- Почему положение корпуса важно?
- Оно связано с положением ног и удержанием ружья
- Стрелок и ружьё работают как одна система - Система «стрелок-ружьё» (Петров, 2002)
- Мы хотим изменять положение ружья сбалансированными, скоординированными и плавными движениями за мишенью
- Положение корпуса создаёт этот баланс и



Факторы положения корпуса

- Какие характеристики или свойства важны для хорошего стрелкового положения?
- Баланс и устойчивость
- Форма корпуса, вес и рост
- Реакция / скорость движений стрелка
- Сила
- Стилль стрельбы



Баланс и устойчивость

- Корпус постоянно пытается сбалансировать себя
- Цена несбалансированного корпуса – стресс и напряжение мускулатуры и скелета
- Мы хотим принять сбалансированное положение, не причиняющее ненужный стресс корпусу
- Правило – **ведите себя просто**



Поиск своего баланса

- Мы должны найти сбалансированное и расслабленное положение?
- Мы должны полностью изучить систему «стрелок-ружьё»
- Мы хотим принять сбалансированное положение, не причиняющее ненужный стресс корпусу
- Золотое правило - “Ведите себя просто...”



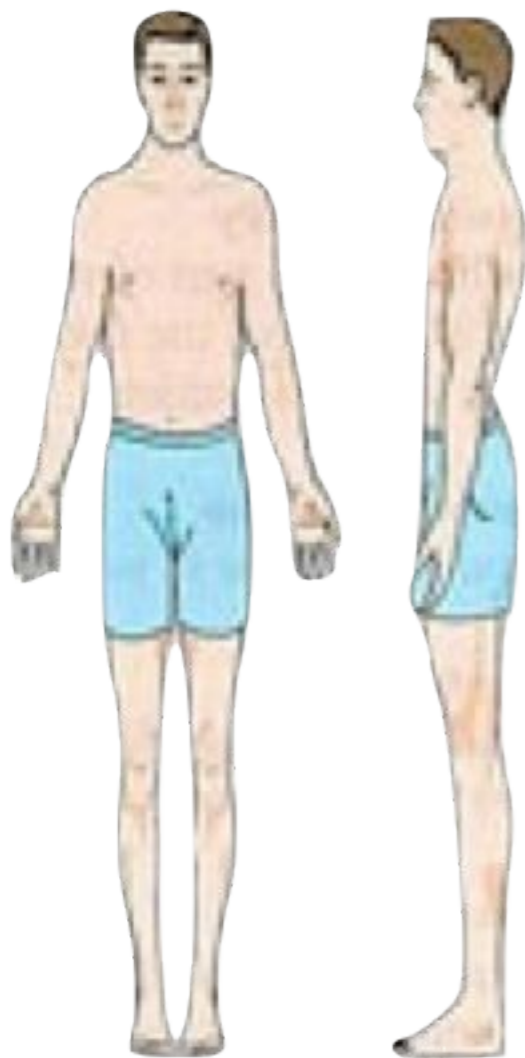


Форма корпуса

- Мы должны изучить форму и анатомию нашего стрелка
- Мы должны полностью изучить систему «стрелок-ружьё»
- Форма корпуса влияет на:
 - Поглощение отдачи
 - Сохранение устойчивости
 - Облегчение движений и контроля над ружьём



Форма корпуса



Эктоморфная



Эндоморфная



Мезоморфная



Форма корпуса и положение

- Помните – сбалансированное положение, не причиняющее ненужный стресс корпусу
- Помните – Ведите себя просто
- Не усложняйте положение корпуса
- Ваш стрелок должен быть способен сохранять стрелковое положение в течение достаточного периода времени без утомления



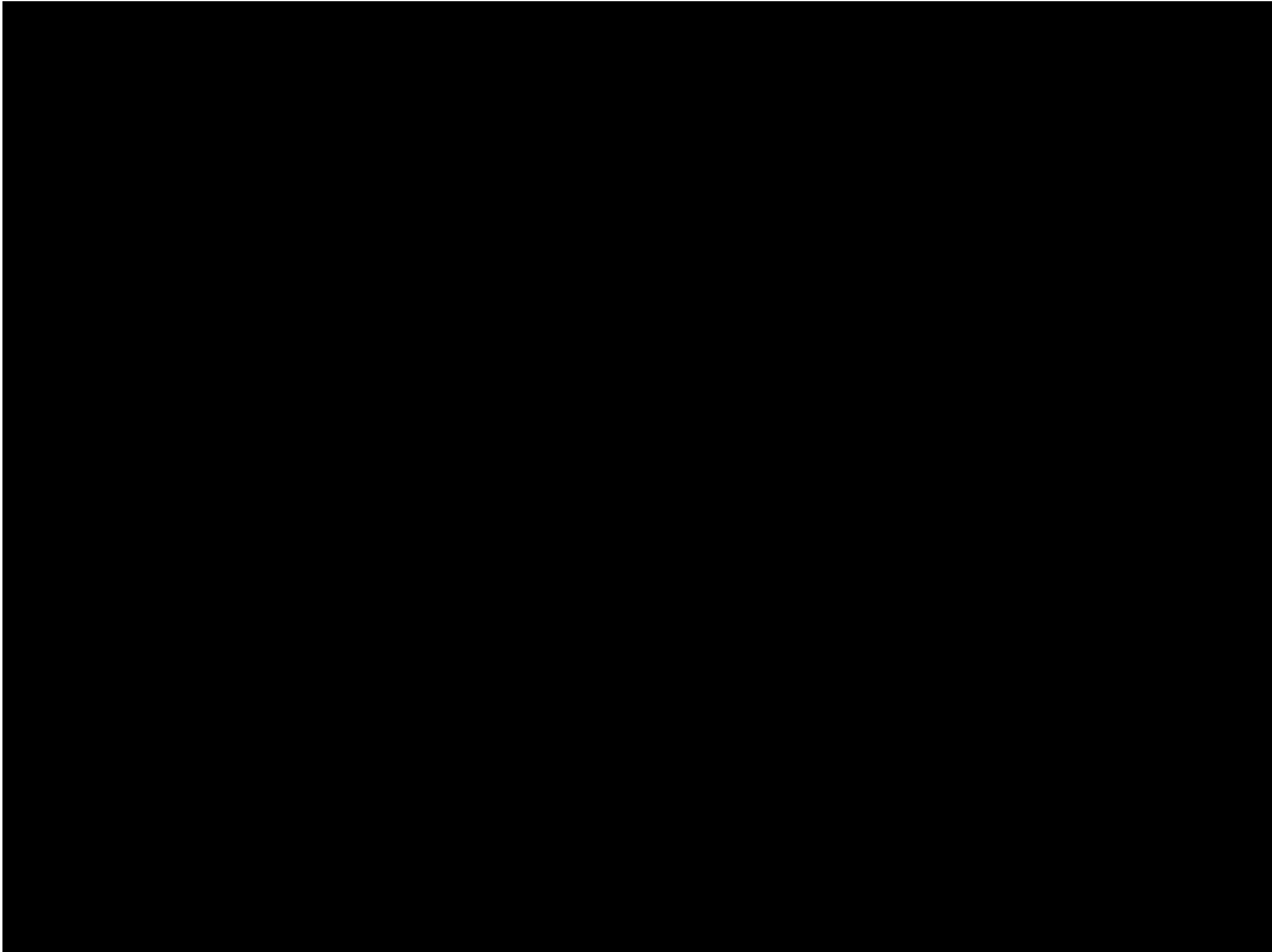
СКИТ – стандартное положение



- Немного согнутые ноги
- Корпус немного наклонён вперёд
- Голова немного вперёд
- Не слишком, если любое движение от головы, во время стадии расположения ружья



Скит – стандартное положение





Трап – стандартное положение



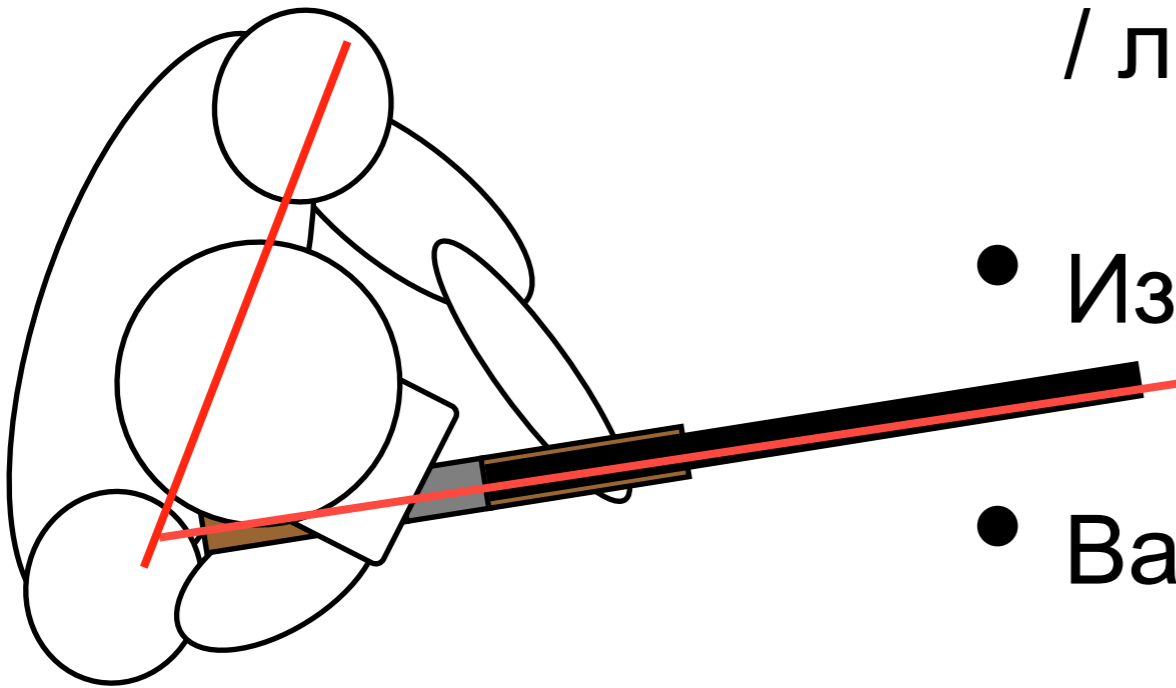
- Небольшой наклон от верхнего плеча
- Баланс на передней ноге
- Движения контролируются корпусом
- Ноги и ступни – основа движения

Трап – стандартное положение





Горизонтальный угол корпуса



- Ключевой к геометрии ружья / ложи
- Избегайте сильных углов
- Важна минимизация отдачи
- Детали контроля движения ружья



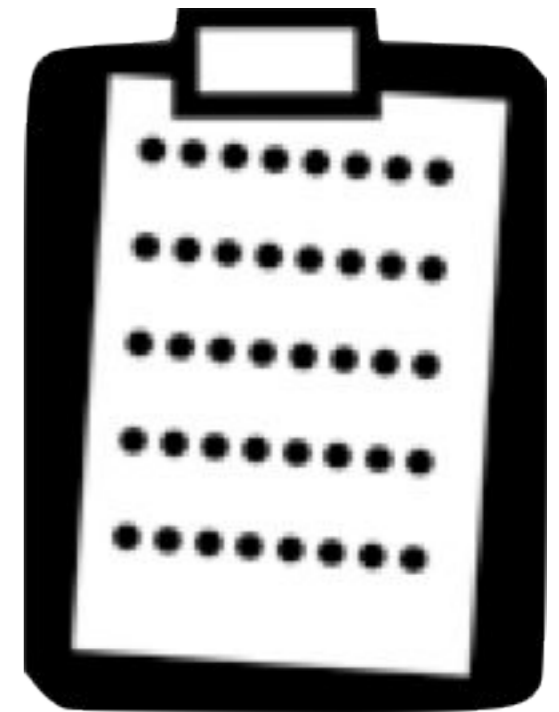
ISSF

ISSF TRAINING ACADEMY



Вопрос: изучите ключевые свойства стрелкового Деятельность в аудитории положения?

- Обсудите со своим соседом:
 - Что вы хотите достичь положением
 - (чего?)
 - Положение: простота против сложности
 - Какие преимущества мы наблюдаем от хорошего положения (чего?)





Анализ положения корпуса

Наблюдение и понимание
положений корпуса на
стрельбище





Положение корпуса – Пример 1



Линия глаз

Линия плеча

Линия
корпуса

Линия бедра

Линия ноги



Положение корпуса – Пример 2



Положение корпуса – Пример 3





Положение корпуса – пример 4





Положение корпуса – деятельность в аудитории

- Используйте свои тренерские и наблюдательные навыки для анализа положения группы стрелков



Положение корпуса – стрелок 1



Положение корпуса – стрелок 2



Положение корпуса – стрелок 3



Положение корпуса – стрелок 4



Положение корпуса – стрелок 5



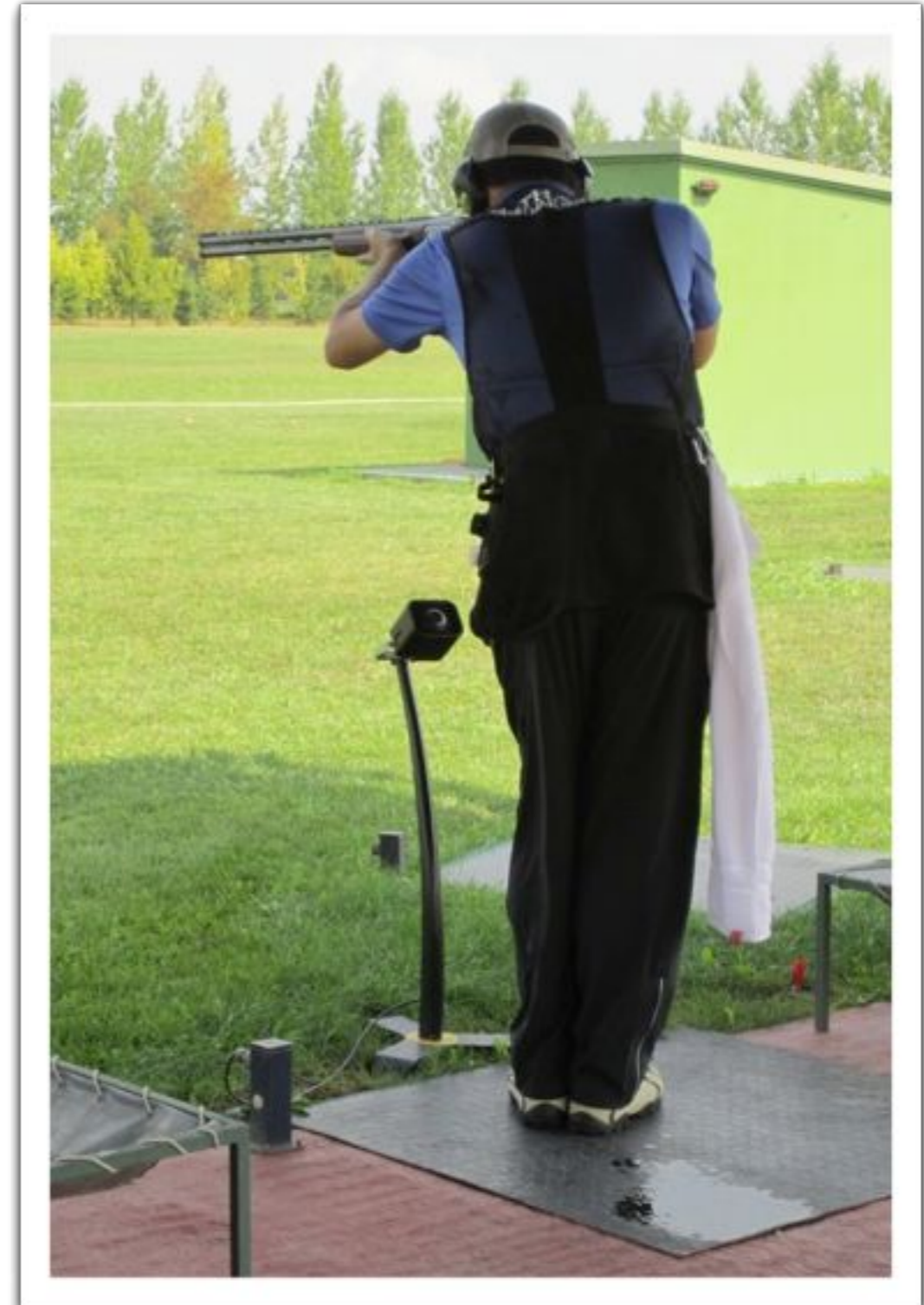
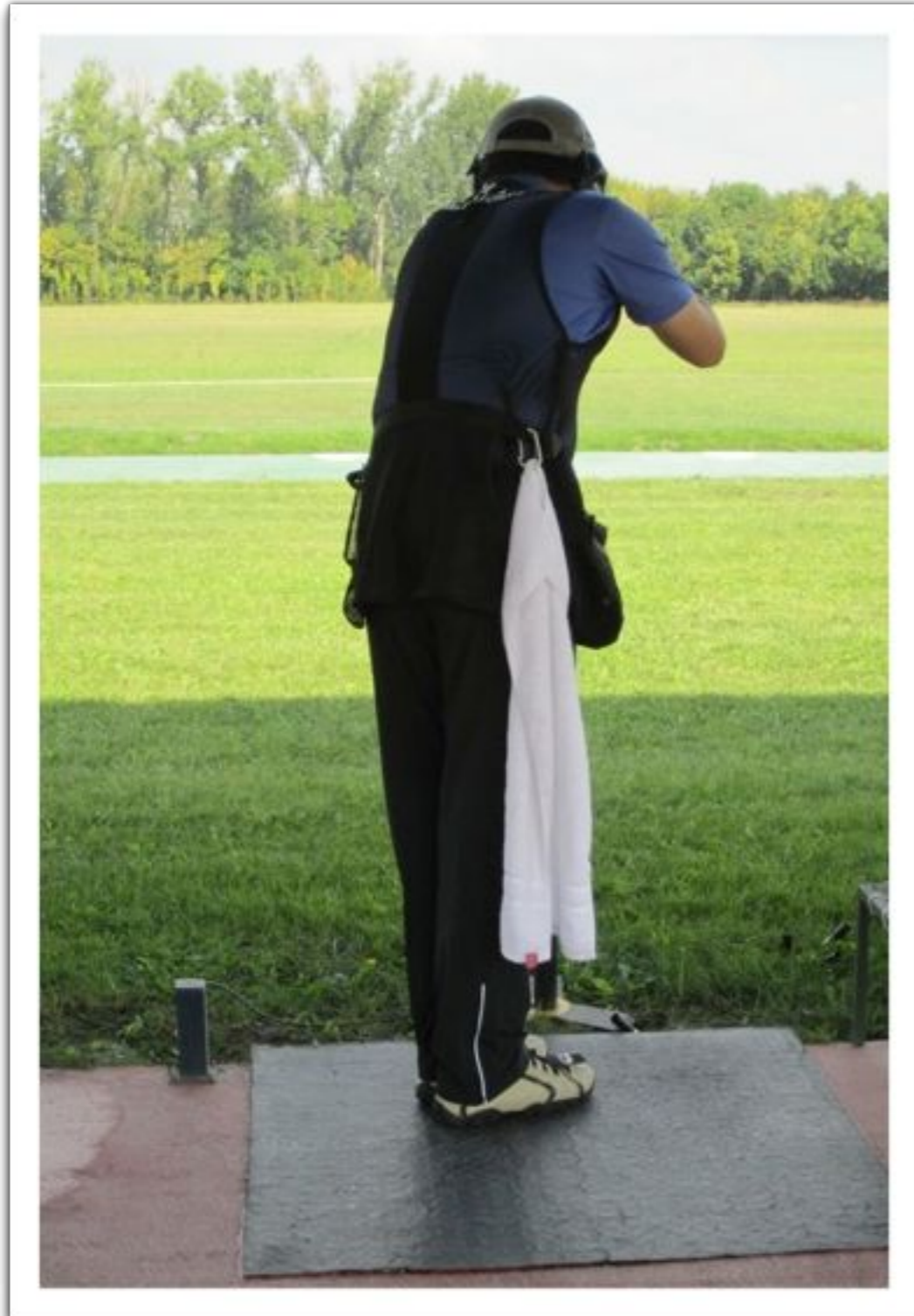
Положение корпуса – стрелок 6



Положение корпуса – стрелок 7



Положение корпуса – стрелок 8





Положение рук и ладоней

Как положение ладоней и
рук влияет на положение
ИЗГОТОВКИ





Ладони и руки

- Мы пользуемся руками и ладонями для хвата и стабилизации ружья
- Они физически связывают стрелка с ружьём
- Мы используем руки/ладони для создания стабильной структуры при движении ружья к мишени
- Мы всегда двигаемся в унисон с корпусом
- Хороший контроль рук необходим для плавного движения

Положение локтя и угол рук





Переднее положение ладоней

- Точка поддержки переднего баланса ружья
- Комфортная и устойчивая точка хвата
- Работает в соединении с передней рукоятью

Держите близко к спусковому крючку



Хват за переднюю часть



Стандартный хват





Положение руки нажимающей на спусковой крючок

- Положение должно быть комфортным и устойчивым
- Поддержка ружья и обеспечение основы для работы указательного пальца
- Свобода движения указательного пальца
- Характеристики ложи – Palm swell & Style



Положение указательного пальца

- Позволяет пальцу двигать спусковой крючок
- Движение должно быть контролируемым и чётким
- Движение идёт от сустава указательного пальца
- Избегайте чувствительных частей пальца
- Согните сустав большого пальца

Первый сустав указательного пальца

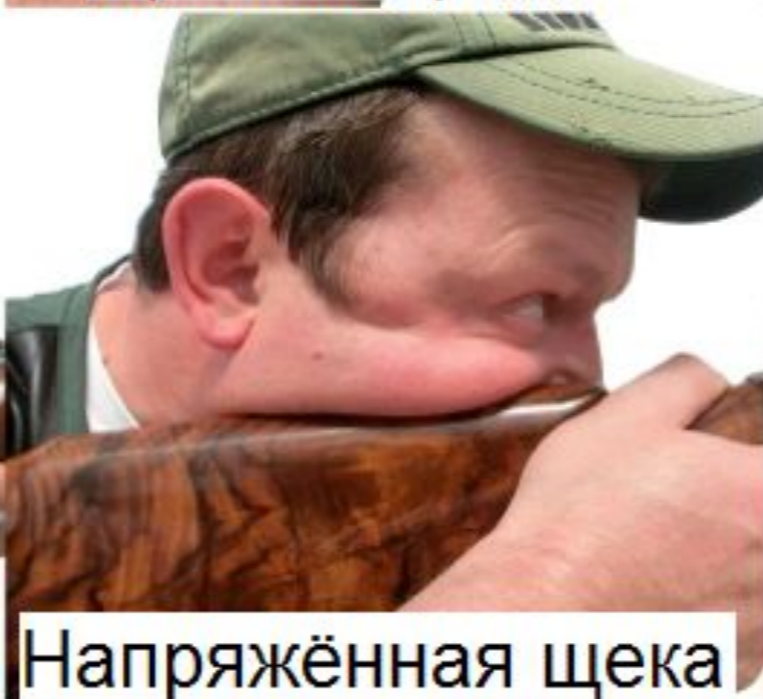
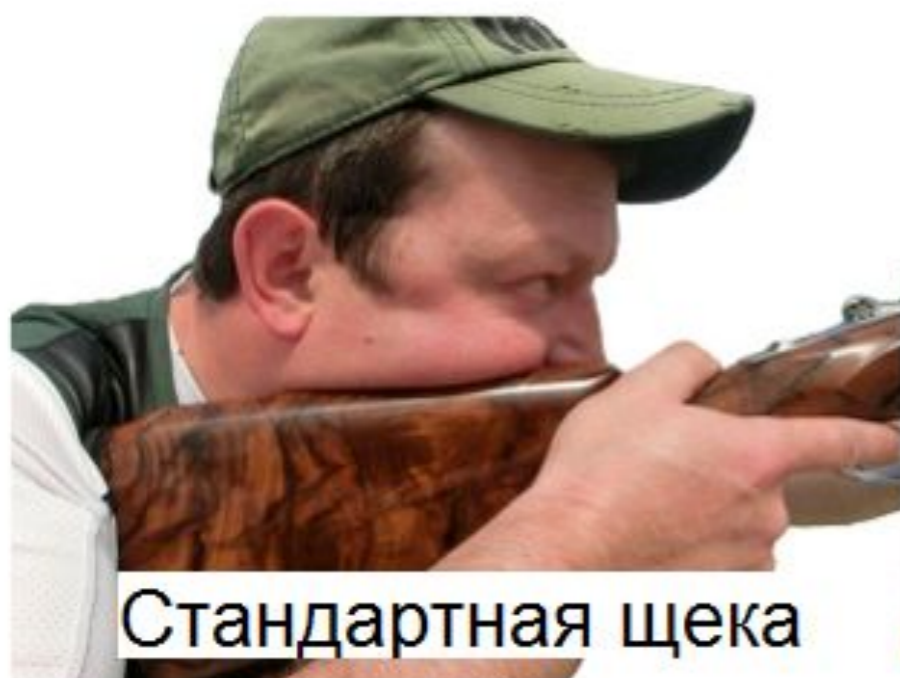




Положение головы

- Направьте глаза в горизонтальное положение
- Выровняйте стрелковый глаз над прицельной планкой
- Создайте устойчивую связь с ложей
- Создавайте прочное положение каждый раз

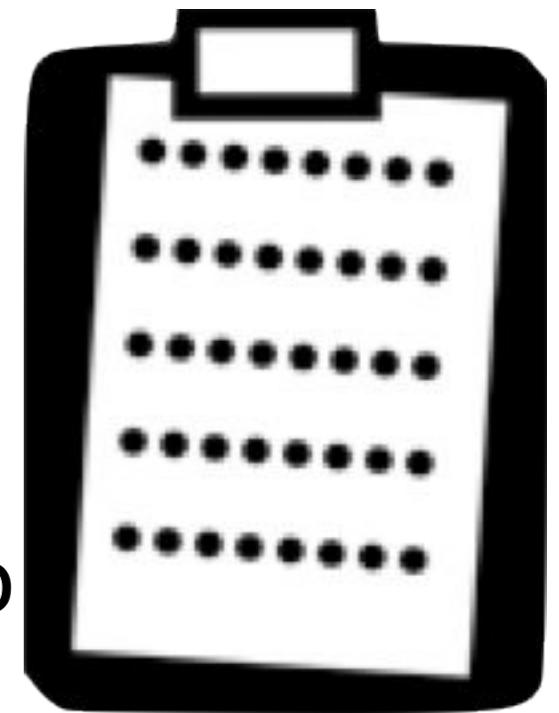
Положение щеки





Деятельность в аудитории

- Вопрос: Какое положение изготовки у ваших партнёров, и почему они стоят именно так?
- Обсудите с вашим соседом:
 - Положение ног?
 - Баланс, комфорт, стиль – то, что важно
 - Есть ли разница для каждого стрелково-положения



ВОГО



Положение хвата ружья

Как располагать ружьё для
максимально успешного
выстрела



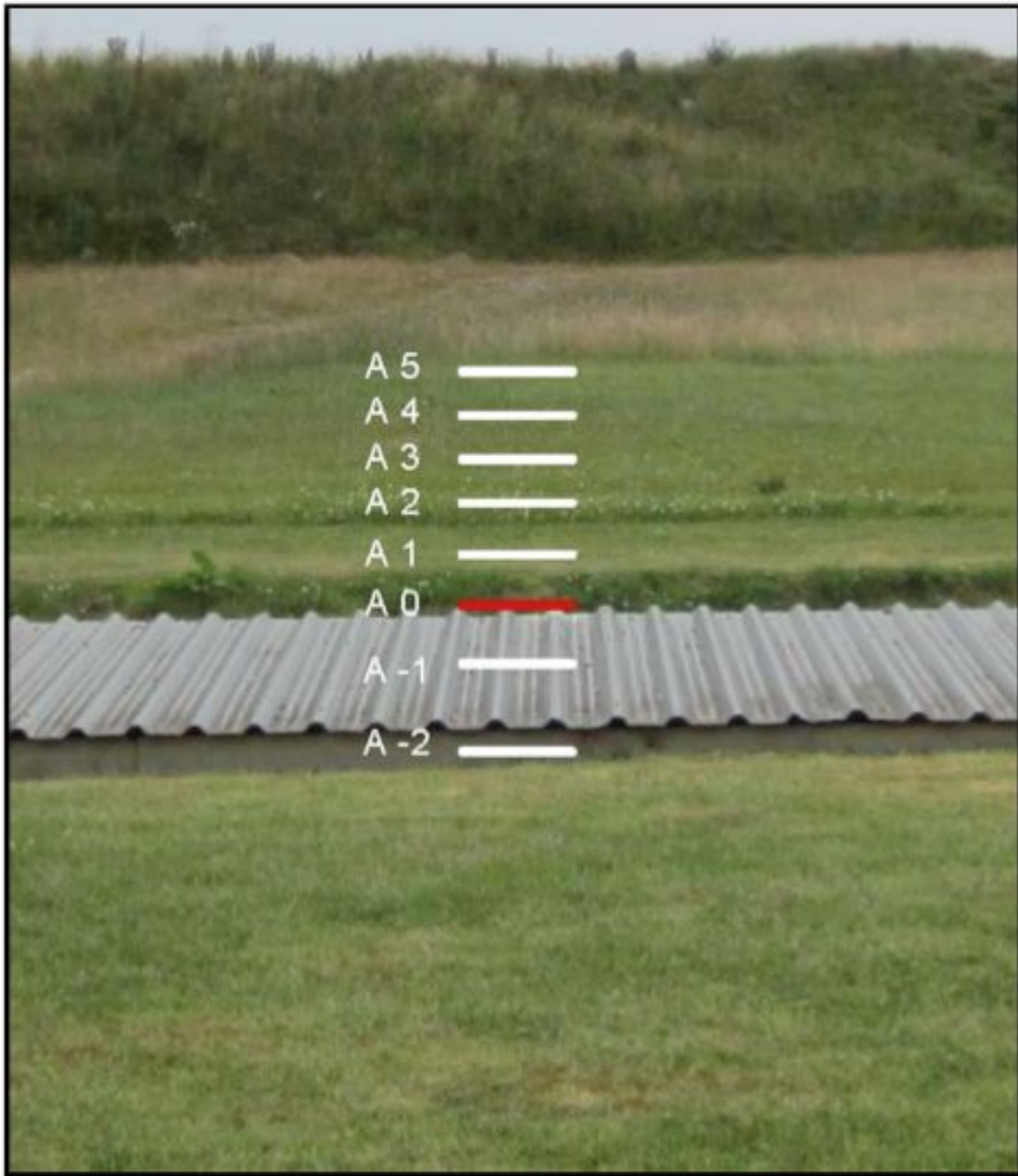


Положение хвата ружья – на что обратить внимание

- Минимальное движение к мишени
- Равнение ствола с траекторией мишени
- Время реакции стрелка к выпуску мишени
- Время, затраченное на поражение мишени



Положение хвата ружья – трап



- Определите точку хвата, выбирая хват по стадиям
- Двигайте ствол вверх и вниз на одинаковые дистанции
- Точка хвата сменится ввиду заднего плана и освещения

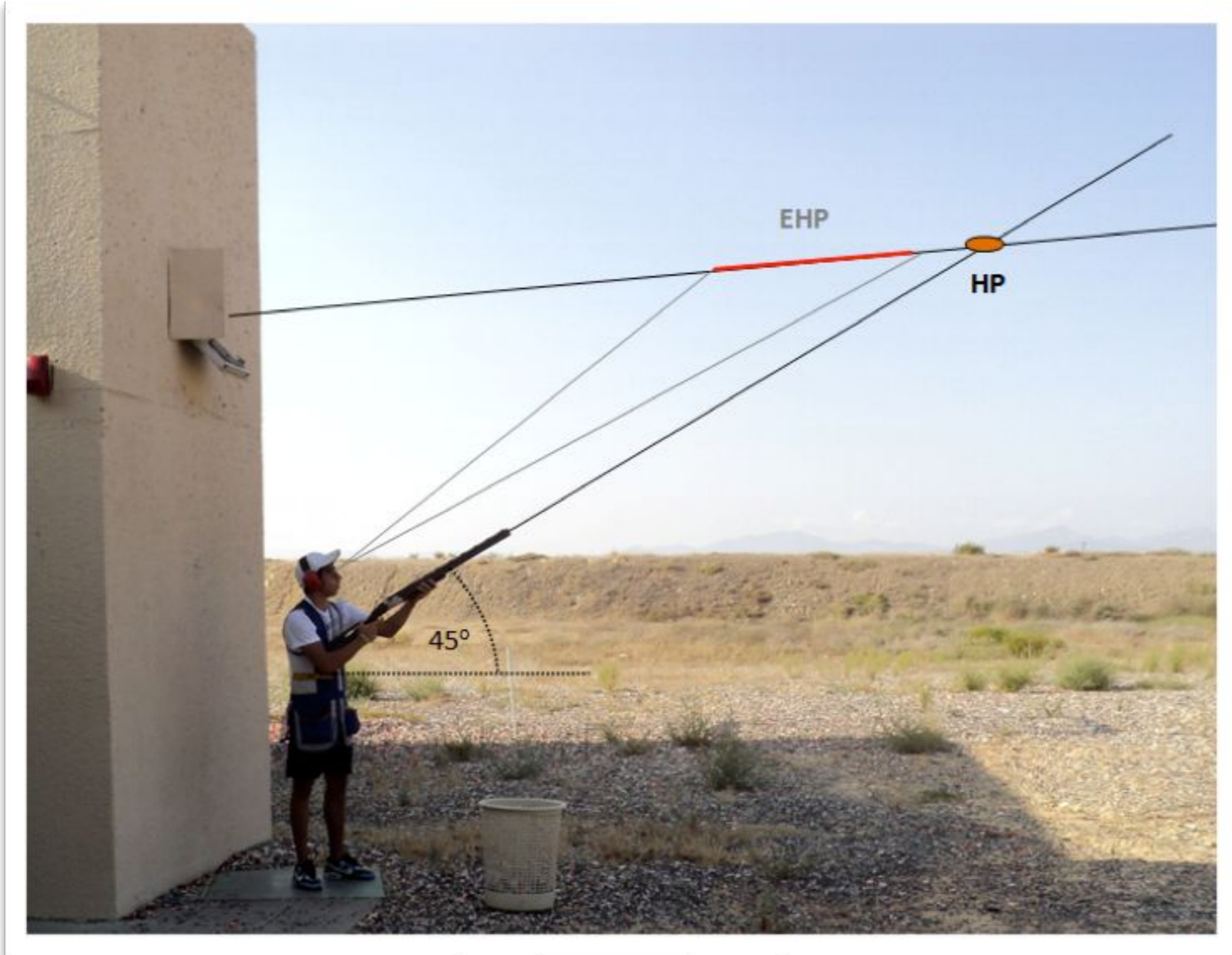


Положение хвата ружья – скит

- Функция скорости, на которой стрелок может приложить ружьё к плечу
- Зависит от стиля техники:
 - Перехват мишени
 - Поддержка сзади
 - Постоянное лидерство

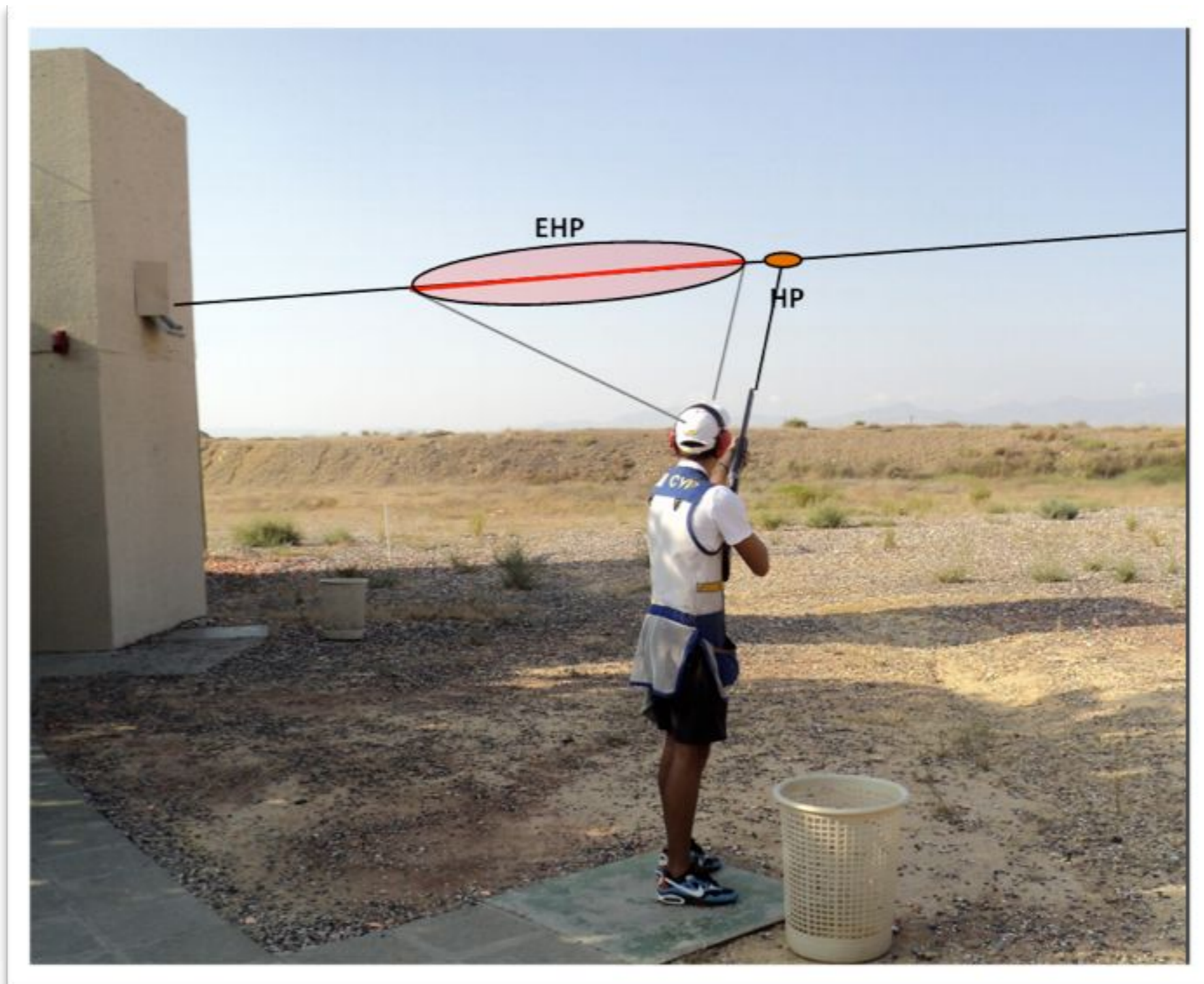


Место 1 - Вышка





Место 2 - Вышка



Место 3 - Вышка





Место 4 - Вышка





Место 4 - будка





Место 5 – будка





Место 6 - будка





Место 7 – будка

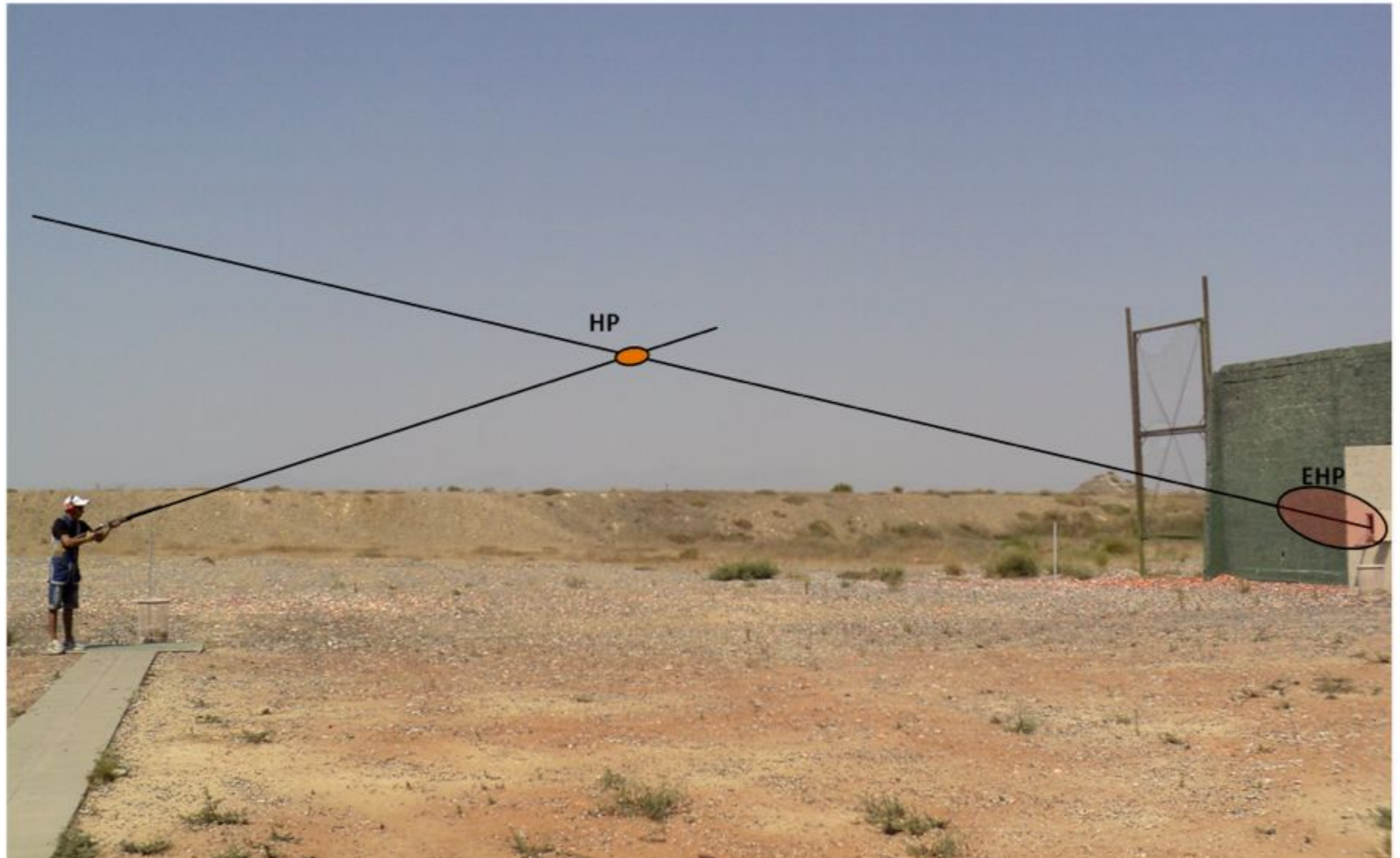


Место 8 - вышка



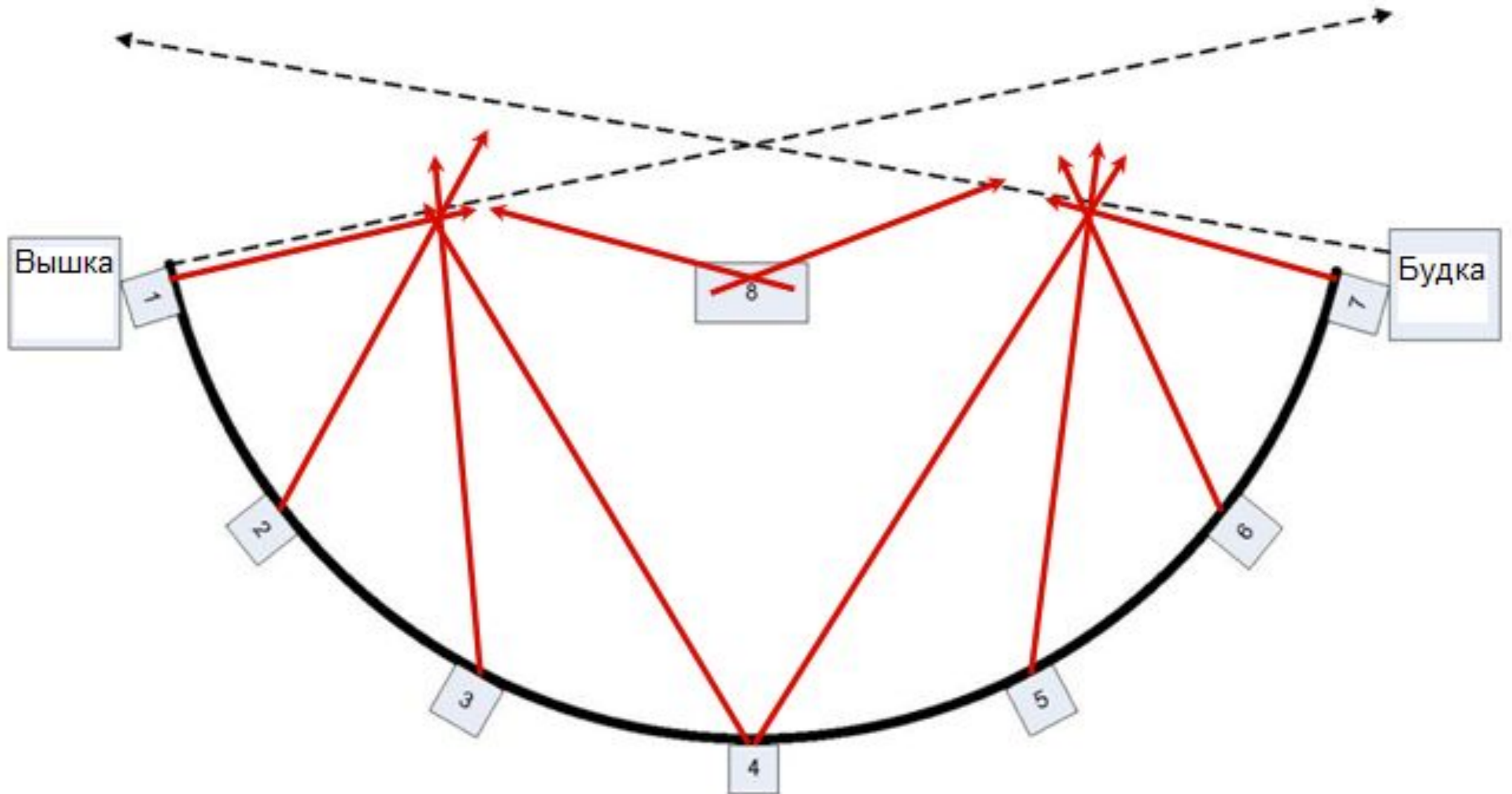


Место 8 - будка





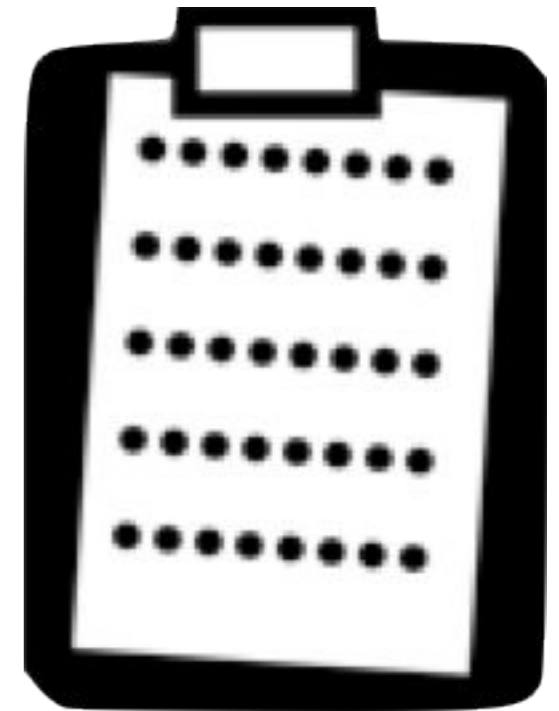
Хват ружья - скит





Деятельность в аудитории

- Вопрос: научите своего партнёра правильно определять подходящую точку хвата?
- Покажите:
 - Положение ног/ружья?
 - Как показывать высоту в трапе (???)
 - Какова дистанция от вышки/будки



В СКИТЕ



Положение ружья

Создание прочного
положения ружья





Положение ружья



- Определение: процесс помещения ружья в плечо и выравнивание ствола со взглядом стрелка



Положение ружья – Трап

- Ружьё располагается всегда заблаговременно до вызова мишени
- Доступно больше времени, чтобы убедиться, что ружьё расположено верно
- Существуют несколько способов
- Все способы должны быть плавными и быстро выполненными

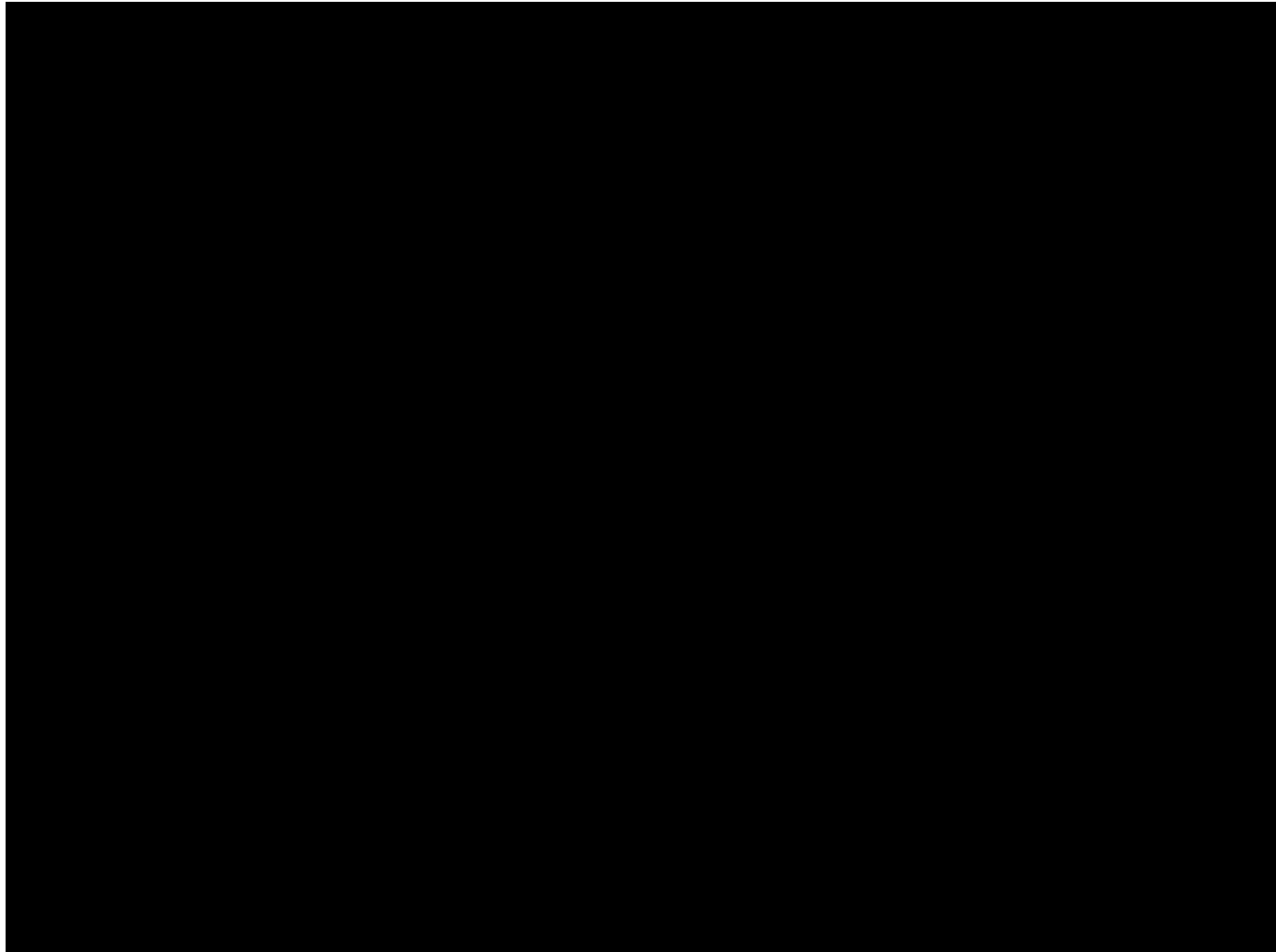


Горизонтальное положение ружья

- Наиболее распространённый способ положения ружья в трапе
- Ружьё направлено в сторону выстрела, и ложа упирается в плечо горизонтальным движением
- Ружьё контролируется посредством положения и всегда безопасно направлено в сторону выстрела



Горизонтальное положение ружья



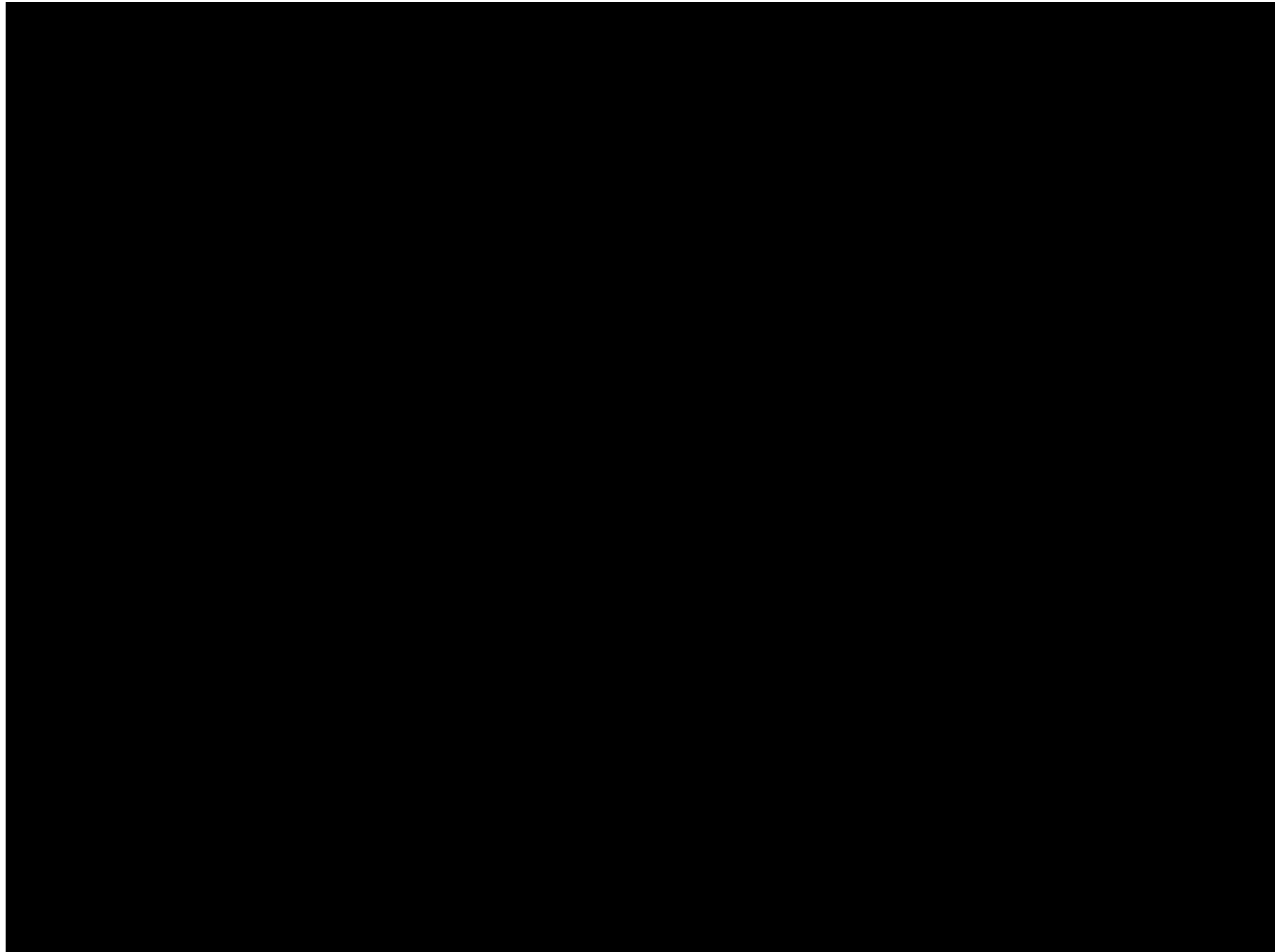


Положение ружья – Высокое

- Используется некоторыми известными стрелками в трапе
- Ружьё выносится вперёд и вверх. Ложа упирается в плечо, и ружьё понижается к точке хвата
- Это положение позволяет стрелку легко достичь той же точки плеча во время положения



Положение ружья – Высокое



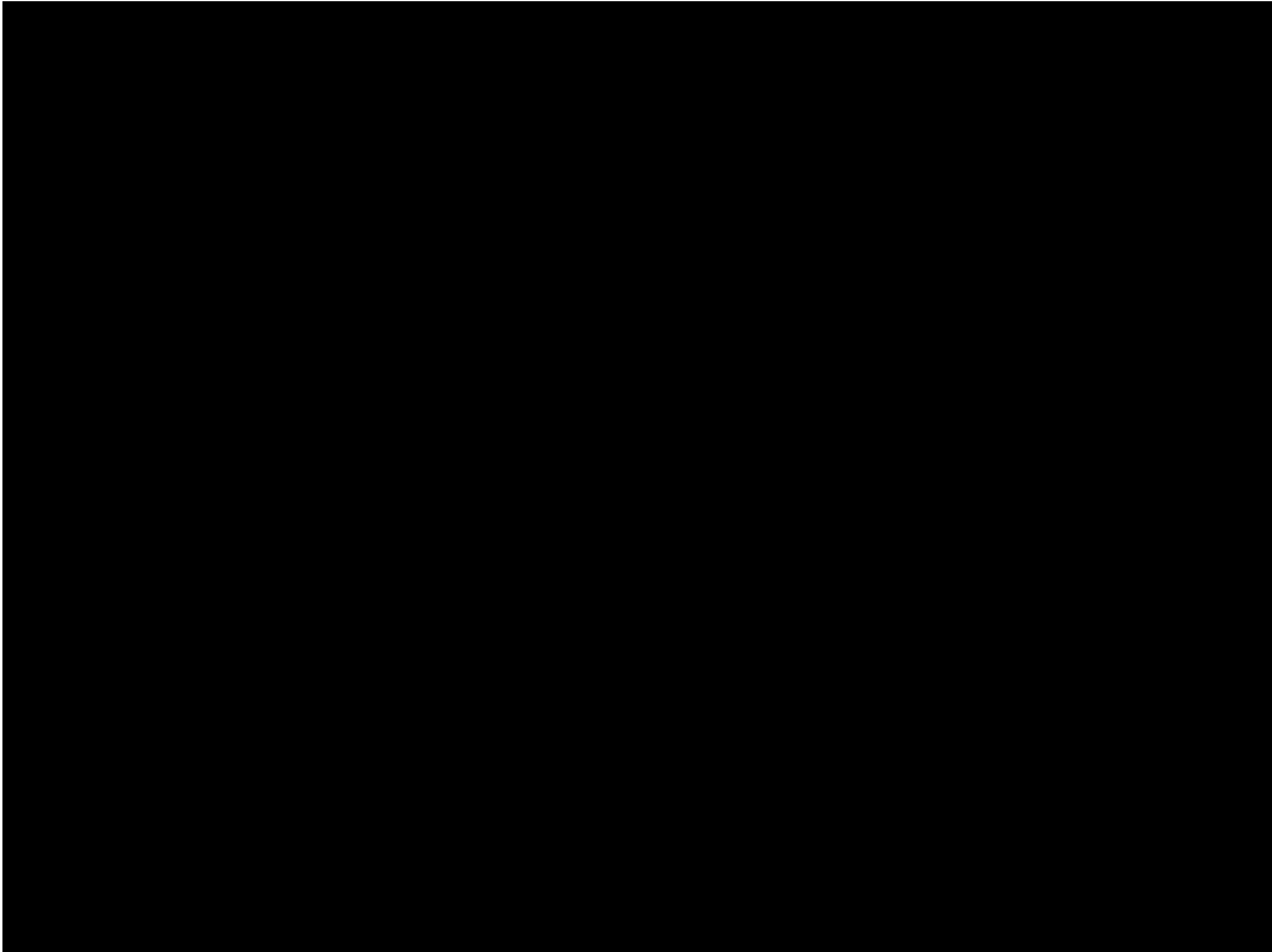


Положение ружья – Скит

- Положение ружья осуществляется в одно движение
- Кончик ствола расположен чуть ниже траектории полёта мишени
- Ружьё перемещается через кончик ствола, ложа одновременно упирается в плечо
- Любое вращение верхней части происходит во время поднятия ружья
- Ружьё прикладывается к голове



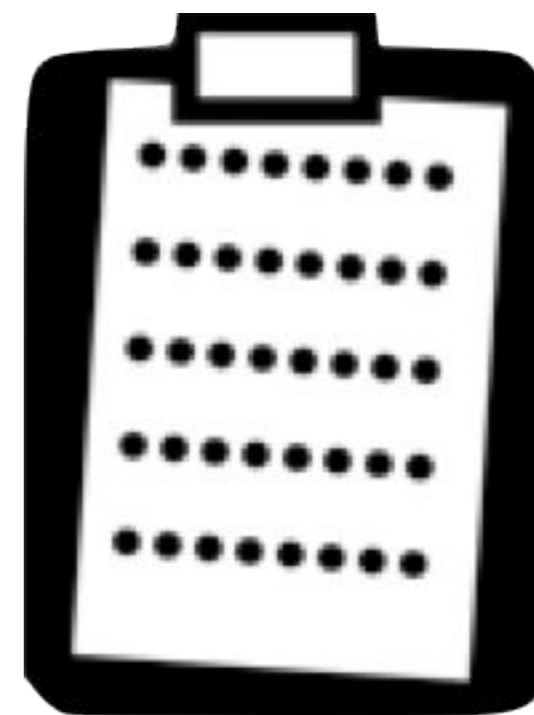
Положение ружья – скит





Деятельность в аудитории

- Вопрос: Как вы научите стрелка держать ружьё в изготовки?
- Покажите:
 - Какой способ положения?
 - Основные характеристики положения
 - Что делает его хорошим положением?





Взгляд на мишень

Где искать мишень





Взгляд на мишень

- Где “глаз” смотрит на мишень?
- Меняется в зависимости от заднего плана, переднего плана, погоды, освещения
- Траектория известна в ските – положение глаз последовательно
- Неизвестная траектория в трапе, а теперь и в дубль-трапе (изменение правил-2013) – требуется согласование с положением хвата



Высота постановки взгляда

- Чем выше высота взгляда над бруствером, тем больше мишеней видно
- Слишком большая высота – глаз теряет связь со стволом
- Более низкое положение в ските – траектория полёта мишени **плоская (???)**
- Выше в дубль-трапе и трапе – восходящая траектория полёта мишени

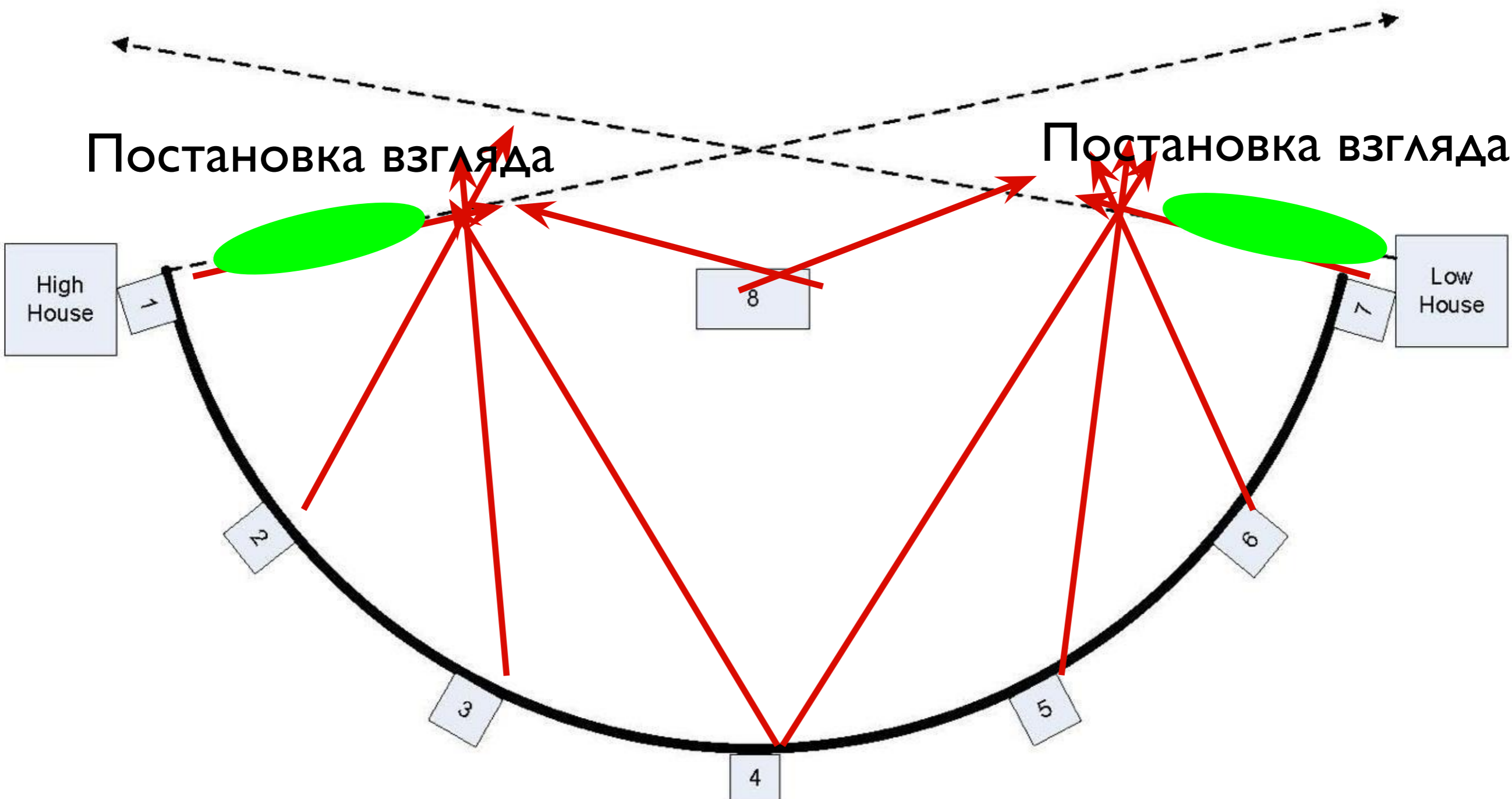


Высота постановки взгляда на траншеи

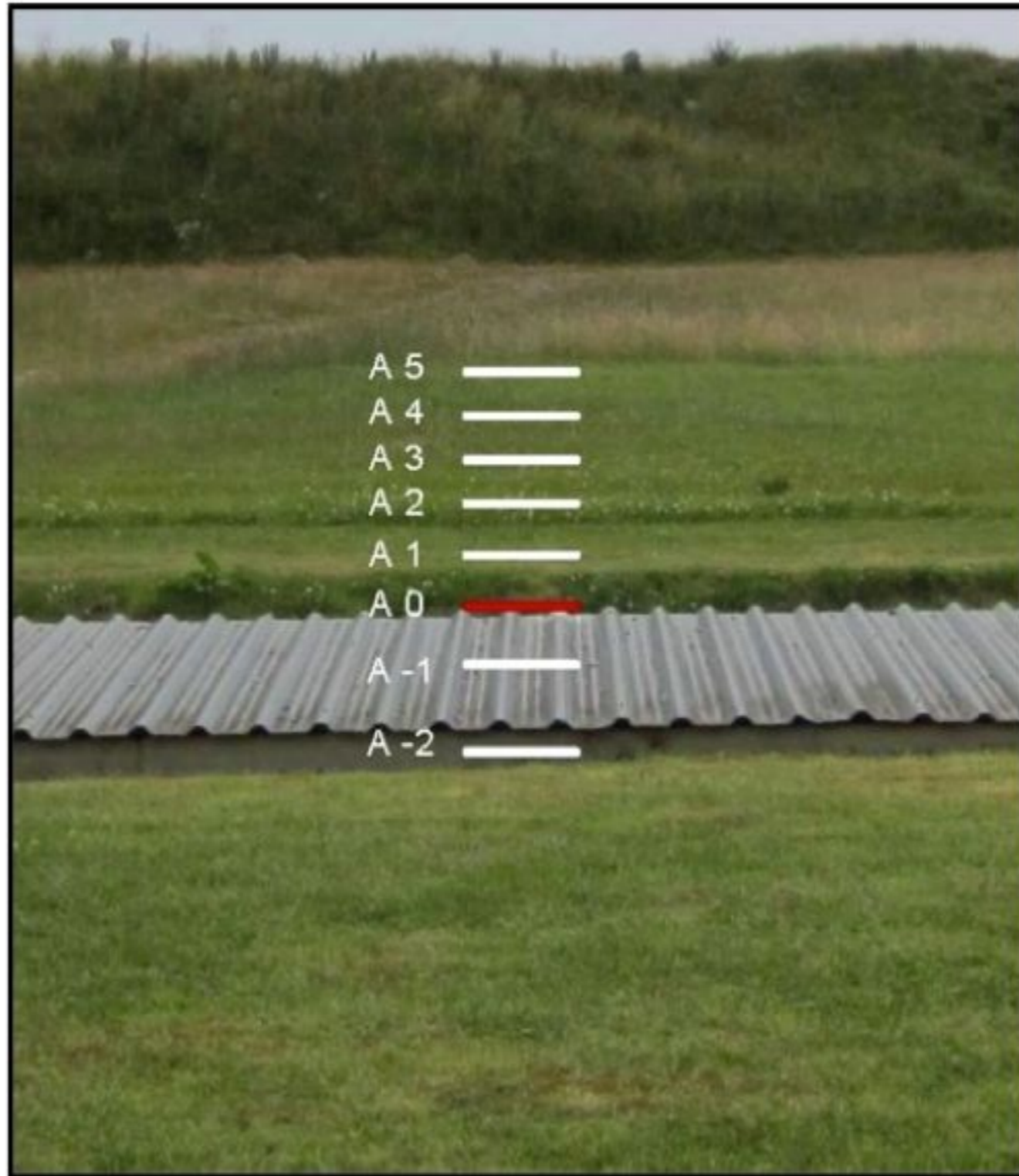
- Насколько далеко от траншеи мы замечаем летящую мишень?
- Найдите свою обычную точку и подгоните под себя, как требуется
- Не осуществляйте необоснованных подгонок в положении хвата
- Пусть ваши подгонки будут просты и прогрессивны



Постановка взгляда - скит



Постановка взгляда в трапе - шкала





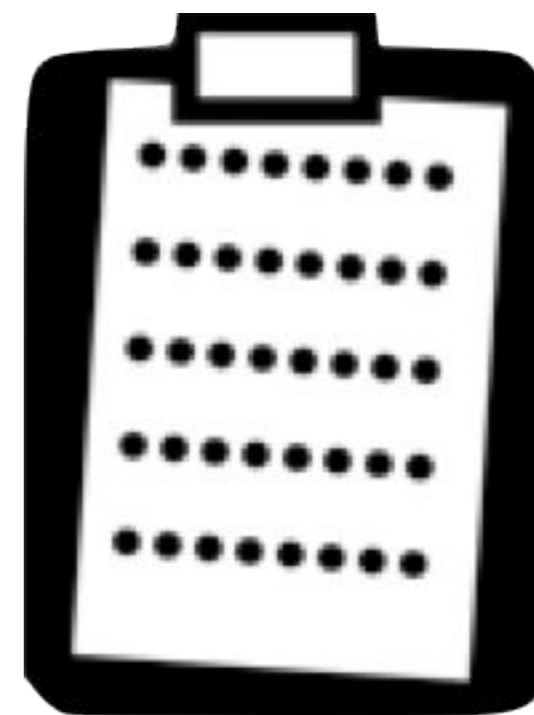
Важные факторы постановки взгляда

- Погода и освещение
- Тип и модель площадок
- Точки пересечения мишеней
- Скорость движения стволов при подходе к мишени
- Время реакции на вылет мишени
- Передний план/задний план
- Тип прицельной планки ружья
- Расположение точки хвата ружья



Деятельность в аудитории

- Вопрос: каким образом вы бы обучили стрелка правильной постановке взгляда (зрения)?
- Покажите:
 - Насколько зрение открыто?
 - Как распознать верную точку хвата
 - Меняется ли она от стойки к стойке и от площадки к площадке





Вызов мишени (этот раздел я не пронял)
здесь скорее: Подача команды на вылет
мишени

Вылет мишени



Цель подачи команды

- Выпустить мишень
- Завершение этапа подготовки
- Предварительный указатель этапа движения

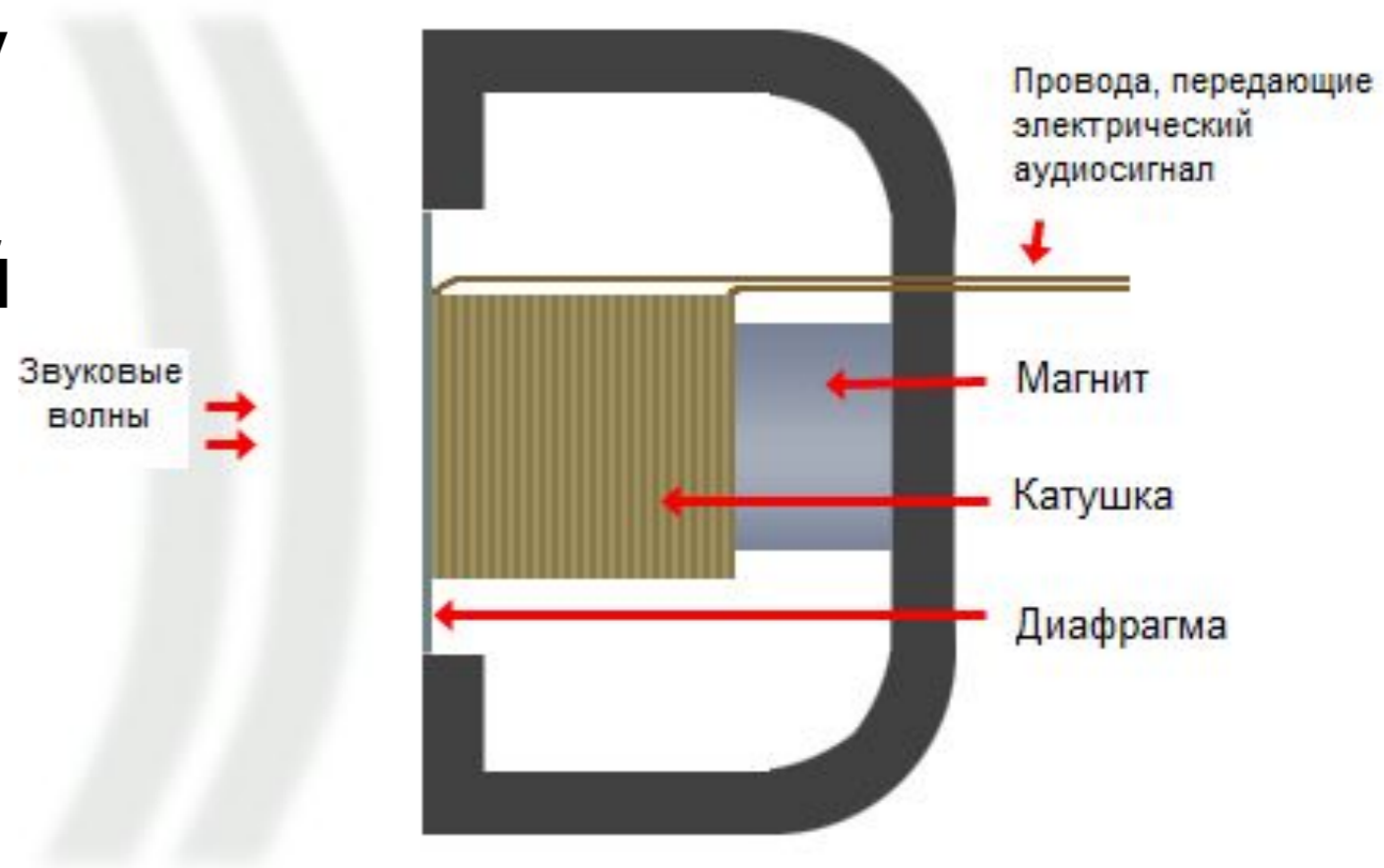


Электромеханический Акустическая подача команды

ВЫЛЕТ

- Микрофон – взаимодействие между человеком и метательной машинкой
- Достаточный уровень звука, требуемый для вылета мишени
- Фильтр звука для предотвращения случайного вылета -

Поперечный разрез электродинамического микрофона





Многообразие вызовов

- Диафрагма
- Крецендо
- Стандартный вызов





Вопросы!!

- Обсудите со своим партнёром:
- Какую команду вы используете для вылета мишени?
- Почему используете эту команду, в чём причина подобных действий?
- Вы всегда использовали эту команду или поменяли её?





Полёт мишени

Вылет мишени





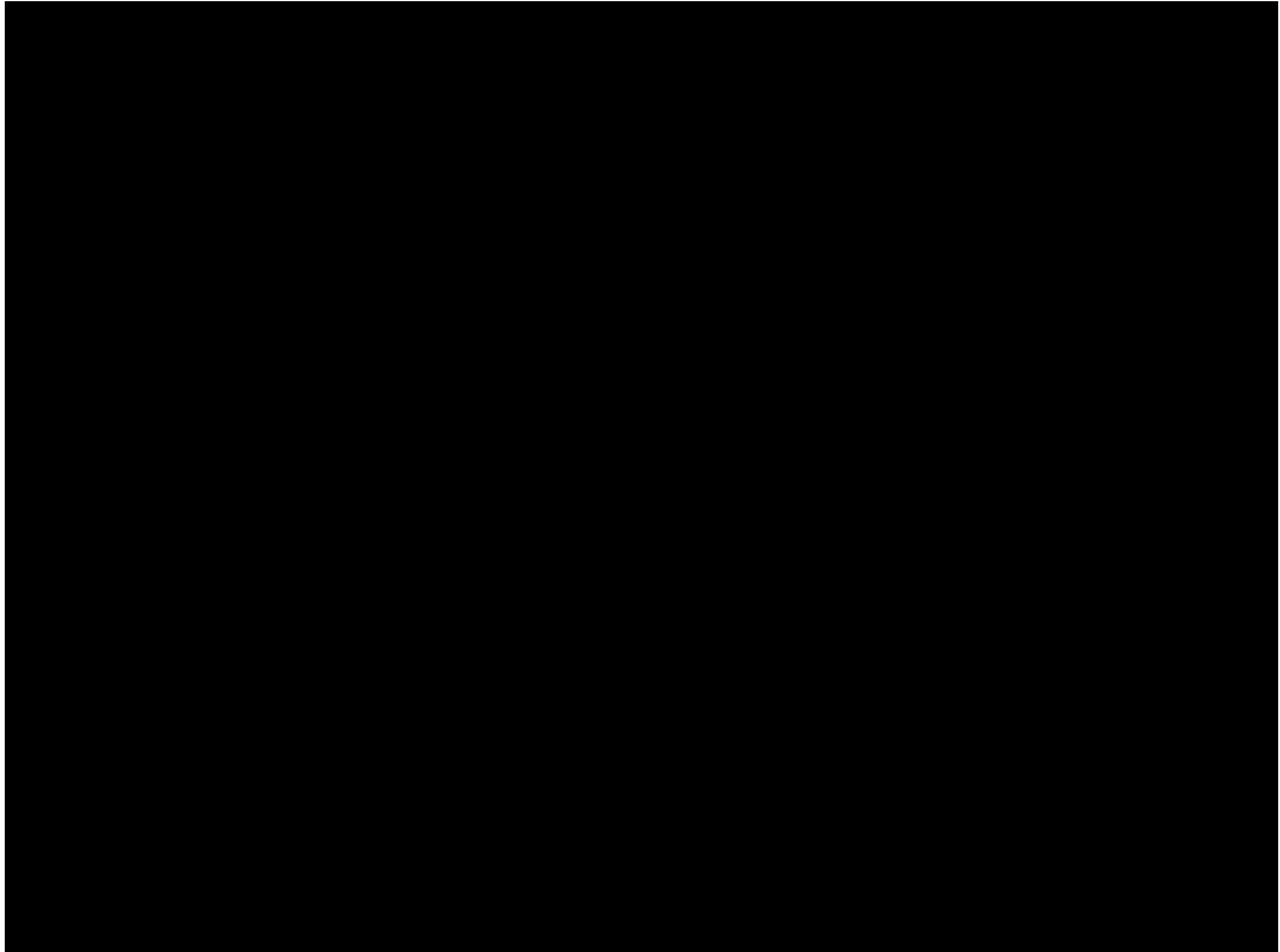
Полёт мишени

- Время вылета
- Видение мишени
- Сначала реакция глаз!
- Оба глаза открыты



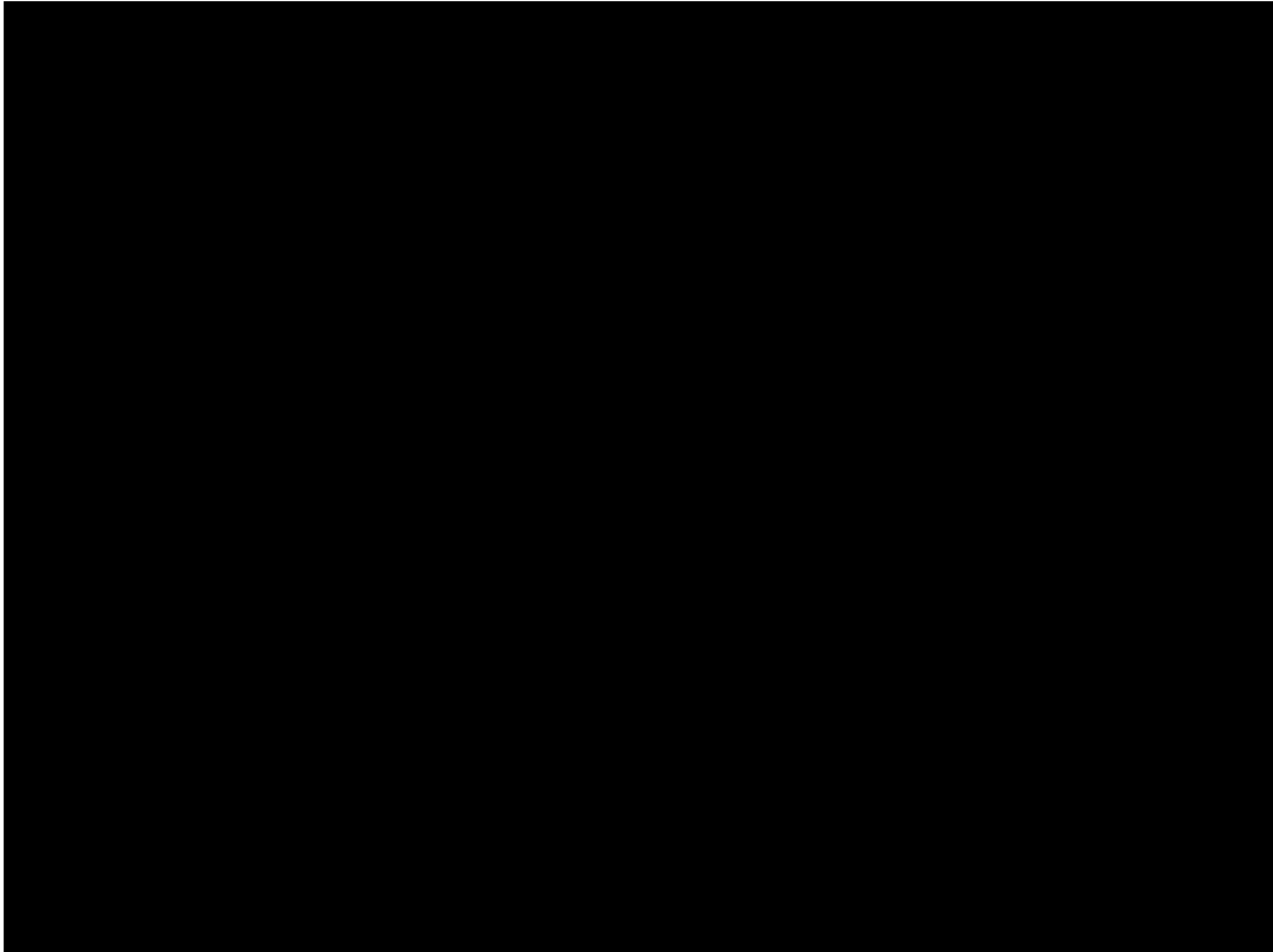


Время вылета





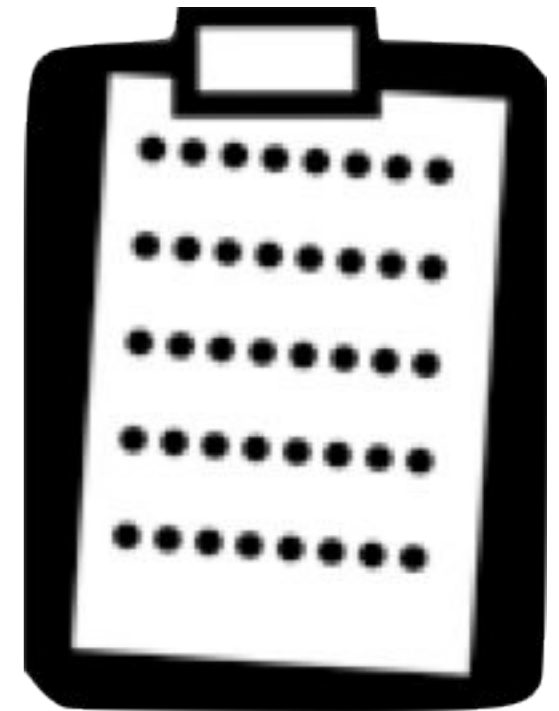
Сначала реагируют глаза





Деятельность в аудитории

- Вопрос: как бы вы научили стрелка определять, в какой точке он понимает, что мишень летит?
- Покажите:
 - Что происходит во время вылета
 - мишени?
 - В какой точке мы начинаем движение
 - Как подача команды соотносится к





Движение к мишени

Контроль движения ружья
к мишени





Начальное движение к мишени

- Это важная стадия выстрела
- Движение должно быть плавным и контролируемым, синхронизированным с мишенью
- Типичные ошибки происходят ввиду неверного понимания мишени, мишень появляется неожиданно, происходит “стремительное” и неконтролируемое движение



Время до мишени

- Время, затраченное на приведение ружья в положение готовности для производства выстрела
- Скорость ружья должна быть выше скорости полёта мишени, чем выше скорость ружья, тем быстрее захватывается мишень
- Расчёт времени должен быть последователен, это хорошая мера понимания того, насколько хорошо стрелок подготовлен к выстрелу



Синхронное движение

- Все движения должны происходить одновременно и скоординировано
- Скит – ружьё поднимается, и ствол направляется в сторону мишени, пока корпус поворачивается для выполнения выстрела
- Трап – оружие вставляется в плечо плавным движением в сторону мишени, корпус поворачивается в районе торса и бёдер

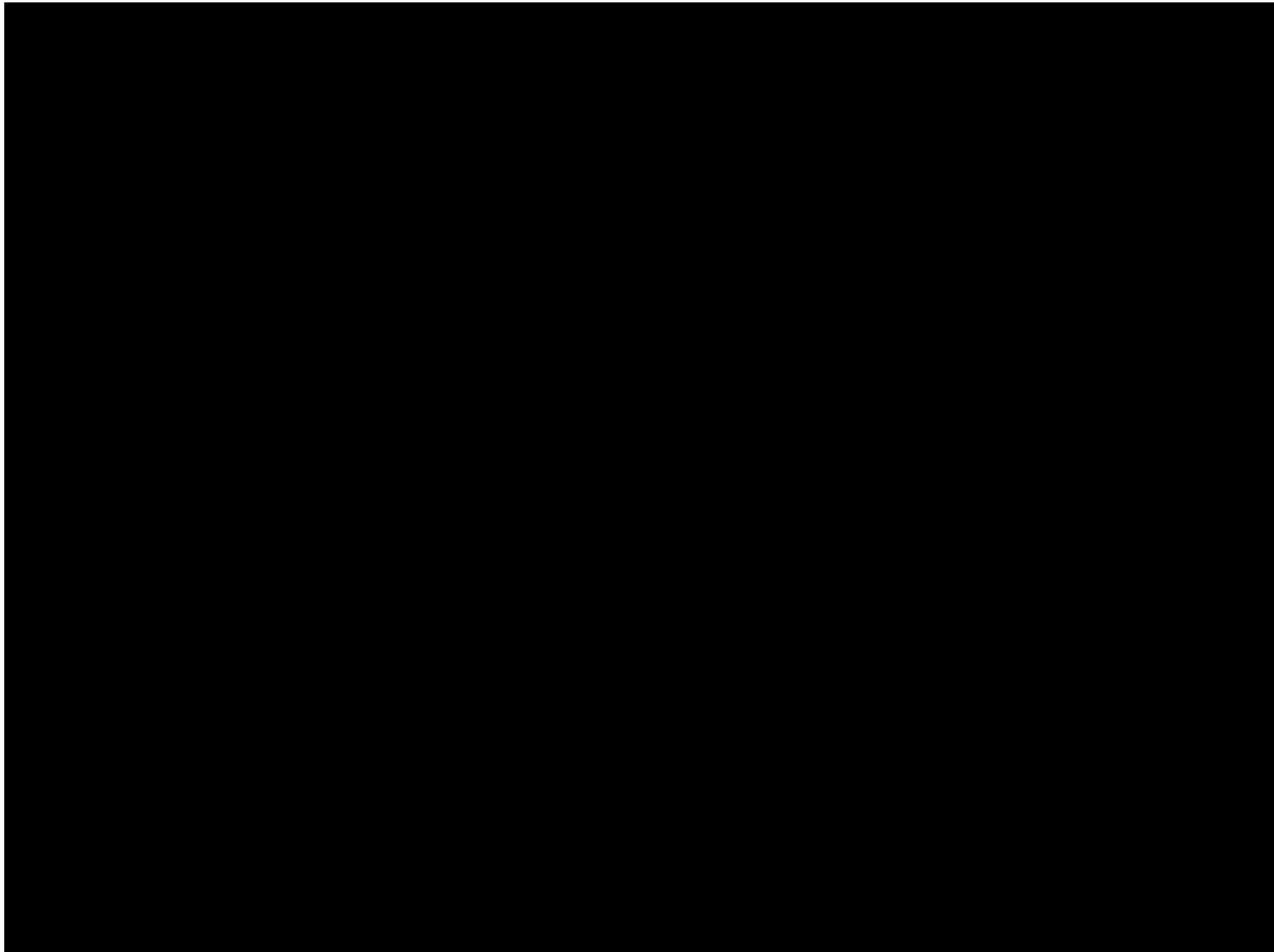


Движение корпуса в сторону мишени

- **Плавное и контролируемое движение**
- Учитывайте скорость мишени – будьте готовы
- Учитывайте направление полёта – держите линию движения одинаково с линией полёта мишени
- Скорость ружья к мишени необходима для успеха



Опережение мишени (упреждения)





Осуществление выстрела

- Трап – когда кончик ствола **проходит через мишень**
- Скит – воспринимаемое лидерство против действительного лидерства
- Картина места – когда взгляд выравнивается с мишенью/стволом, осуществляется выстрел

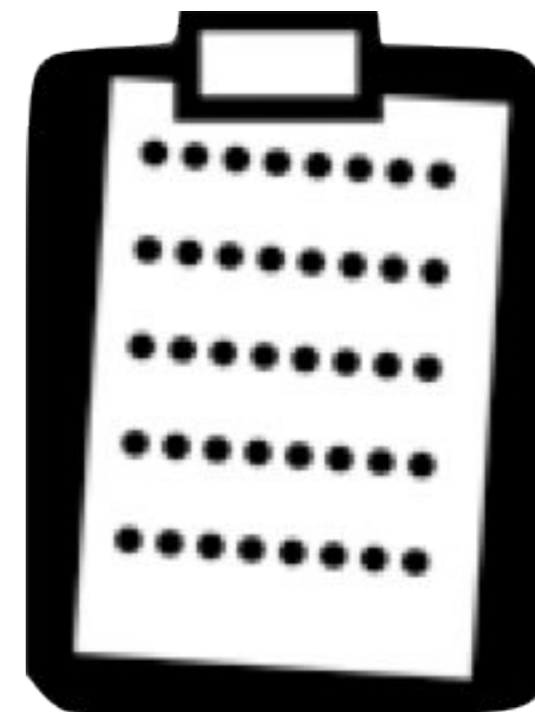


Деятельность в аудитории

- Вопрос: оцените факторы, существующие в движении к мишени?

Обсудите со своим партнёром:

- Каковы наиболее значимые факторы
- Идёт ли речь о расчёте времени?
- Что с инстинктами – естественным чувством?





После выстрела



- Осуществление выстрела – осознание, что выстрел был по мишени
- Основные характеристики – уверенность, плавное движение, контроль ружья
- Основные ошибки – отрыв головы, моргание, вздрагивание



Завершение

- Основные характеристики – контроль ружья, одинаковое направление с траекторией полёта мишени, контроль движения в обратном дуплете
- Основные ошибки - замедление при приближении к мишени, проверка выравнивания ствола и мишени





Дуплеты в ските

- Высокая скорость ружья важна для первого выстрела
- Только ружьё замедляется после выстрела
- Завершение должно быть коротким
- Ружьё должно быть плавно переведено для второго выстрела



Разрядка

- Завершите выстрел плавно и под контролем
- Безопасно извлеките гильзы рукой и выбросьте в корзину
- Избегайте демонстрацию гнева или неудовольствия от выстрела
- Сконцентрируйтесь на том, что произойдёт





Анализ выстрела

- Возьмите несколько секунд для обзора выстрела
- Различайте настоящие ошибки и технические вопросы
- Принимайте свои решения ясно, основываясь на своём опыте
- Не останавливайтесь на выстреле, идите вперёд





После серии

- Поговорите со своим стрелком после серии
- Определите любые “технические” вопросы
- Концентрируйтесь на позитиве, но признайте проблемы
- Начните готовиться к следующей серии



После соревнования

- Проведите опрос своей команды
- Личные беседы держите в секрете
- Используйте обратную связь для улучшения своего плана производительности
- Не надейтесь на память – записывайте!



Спасибо

Вопросы?

